

为了提高孩子的记忆力和注意力，近年来，一些家长热衷于给孩子服用网传的“聪明药”——

“聪明药”真能提高孩子智力吗

——健康辟谣系列科普报道之十

□ 杨溢

今年2月，史某因为学习压力较大，在网上认识了一名自称可以帮她购买到“聪明药”的网友，并且按照对方告知的方法，从境外购买药品并邮寄至国内。然而，就在收货时，史某被民警当场抓获。经检验，史某购买的所谓“聪明药”中含有莫达非尼成分，而莫达非尼属于我国管控的精神药品。根据刑法第三百四十七条的规定，其行为已涉嫌走私毒品罪。

没错，号称提神醒脑、提高学习效率的“聪明药”可能是新型毒品！

只能用于疾病治疗，滥用可致成瘾

目前在市面上流传的所谓“聪明药”主要分为几类，包括哌甲酯、莫达非尼和其他一些中枢神经兴奋剂，都宣称有“集中注意力和提高记忆力”的效果。但需要注意的是，哌甲酯和莫达非尼都属于国家严格管制的一类精神药品，是需凭“红处方”即第一类精神药品处方调配的处方药，只能用于适

症范围内的疾病治疗，而不能用于其他非治疗目的。

其中，盐酸哌甲酯缓释片是一种中枢神经兴奋剂，主要用于治疗儿童注意缺陷与多动障碍，但其作用机制尚不清楚。研究认为，哌甲酯能阻断突触前神经元对去甲肾上腺素和多巴胺的再摄取，以及增加这些单胺物质释放至外神经元间隙。

网传所谓盐酸哌甲酯缓释片“增长智慧，保养大脑”的功效，目前并没有证据支持。不仅如此，服药后还可能引起焦虑、抽搐、情感不稳、头痛、恶心、腹泻、胃部不适、易怒，甚至出现失眠、厌食、儿童青少年攻击行为等不良反应。长期滥用该药还会导致明显的耐受性和心理依赖，并伴随不同程度的行为失常。

莫达非尼也是一种中枢神经兴奋剂，其作用机理主要是通过增加谷氨酰胺合成酶，从而减少γ-氨基丁酸(GABA)的生成，并通过促进神经细胞的解毒功能和能量代谢活动而起作用。GABA是哺乳动物中枢神经

系统的抑制性神经递质，能降低神经元活性，在大脑皮质、海马、基底节、小脑中起重要作用，缺乏后可产生焦虑、不安、抑郁、疲倦、紧张等症状。临床上常用于治疗焦虑抑郁、降低血氨，以及解酒等。另外，GABA还有改善睡眠，促进人体进入深睡眠的作用，因此其适应症为抑郁症患者及特发性嗜睡或发作性睡眠症患者。该药的不良反应主要有恶心、头痛、嗜睡、腹泻、便秘、消化不良，以及神经过敏和焦虑。

虽然莫达非尼能提高正常人群的中枢神经兴奋性，在一定程度上帮助服药者集中注意力，提高学习或工作效率，但并没有足够的证据支持它能提高服用者解决问题的能力即智力，反而可能因为服用该药产生各种不良反应而影响生长发育和身心健康。因此，正常人群服用莫达非尼很显然是弊大于利。

可能有人怀着侥幸心理，认为只要应对完考试后停药就好了，但滥用“聪明药”可能导致成瘾性，一旦停药就可能出现“戒断

症状”，严重者甚至因此走上吸毒的道路。

需要从饮食、运动和睡眠来保障大脑健康发展

到底有没有可以让孩子变聪明的药物？国家药品监督管理局曾发布提示，我国从未批准过提高智商等功能的药品。已批准的具有“缓解体力疲劳”“增强免疫力”等功能的保健食品，也不适用于补脑、提高智商和缓解脑力疲劳等。而且保健食品规定有相应的适宜人群和不适宜人群及食用量，消费者在购买时需要仔细查看。

那么，生活中如何保障孩子大脑健康发展呢？这需要从三方面入手。

首先是调整孩子的饮食结构。根据《中国学龄儿童膳食指南(2022)》核心推荐，孩子应当保持清淡饮食、不挑食偏食、不暴饮暴食，养成健康饮食行为。做到一日三餐，定时定量、饮食规律。

早餐食物应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物以及奶类、大豆和坚果等4类食物

中的3类及以上。保障鸡蛋、鱼虾、牛奶等蛋白质类食物的摄入量。鸡蛋中的胆碱、鱼虾中的不饱和脂肪酸均有利于提升大脑功能。

其次是增强体育锻炼。运动会使我们的大脑处于最佳状态，为大脑创造了一种环境，使大脑能够做好准备，愿意并且有能力去学习。推荐每周4次、每次40分钟以上的有氧运动。

再次是要保障睡眠时间。睡眠不足会导致认知能力、创造力和记忆力下降。对于学龄儿童而言，睡眠不足也会影响其生长发育和心理健康。因此，需要根据孩子年龄来保障相应的睡眠时间。

总之，家长不要期望通过吃“聪明药”来提高孩子的智力，保持健康的饮食、适度的锻炼和合理的作息，才是提高孩子智力最可靠的方法。如果孩子本身存在注意力缺陷，家长要及时带孩子去医院进行系统治疗。

(作者系江西省儿童医院主管药师)

别忽视！“慢性疼痛”也是一种病

□ 衣晓峰 郭瑞芳 科普时报记者 李丽云

我国关节炎患者超1亿，各年龄段都可能发病



视觉中国供图

疼痛，作为每个人都可能体验的一种主观内在感觉，长期以来一直被人们所误解。很多人认为，疼痛只是一种依附于疾病的症状，只要把病治好了，疼痛也就会随之消失。这样的认知，导致众多遭受慢性疼痛困扰的病人只能默默地忍受。

然而，早在2000年，世界卫生组织就明确提出“慢性疼痛是一类疾病”。中国康复医学会创伤康复专业委员会常务委员、黑龙江省第二医院康复医学科主任范永春教授指出，疼痛，尤其是慢性疼痛，目前已成为除癌症、心脑血管疾病之外，人类面临的又一重大健康问题。慢性疼痛本身就是一种需要及时干预的病，它可能是由其他疾病引起的，也可以是独立或与原发病并存的疾病。

慢性疼痛大致分3类

“无论是发达国家还是发展中国家，超过1/5的人都遭受过疼痛的折磨，其中半数以上的人其疼痛程度达到了中度或重度。”范永春介绍，在我国仅骨关节炎慢性疼痛病人就高达1亿。

范永春说，疼痛的种类非常多，表现也各异。总的来看，慢性疼痛大致可分为以下3大类。

一是颈肩腰腿痛。这是最常见的一类疼痛，主要包括骨关节炎、颈椎病、肩周炎和腰痛等。骨关节炎常发生于中老年人，常因劳损、退化所致。中医常说，“正气所虚，邪之所凑”，指的是瘀血往往聚集凝结在人体抵抗力弱的地方。比如心气虚，容易诱发心梗；若是关节气血不足，就会引发关节痛。

二是神经病理性疼痛。包括被称为“天下第一痛”的三叉神经痛、“疼起来要命”的带状疱疹后神经痛，以及坐骨神经痛、痛性糖尿病周围神经病变等。此类疼痛是由躯体感觉神经系统的损伤和疾病所直接导致的疼痛，可能是无缘无故的自发性痛，也可能是“痛觉过

敏”，甚至是连穿衣服都会痛得受不了的“痛觉超敏”。

三是癌痛。在新发癌症病人中，约有25%的患者伴有癌痛，75%的终末期患者会被癌痛折磨。

痛症多发于9类人群

范永春提醒，日常生活中，以下9类人属于痛症的高发群体。

一是时尚族。喜欢穿吊带衫、超短裙，过早穿凉鞋，令女性风湿性关节炎呈年轻化高发趋势。
二是白领族，包括低头族、电脑族等。最新调研显示，约96%的白领颈椎有问题。
三是虚寒体质者。百病由寒生，寒性体质极易患痛病和炎症。

四是中老年人。随着年龄增加，其软骨基质减少而发生纤维化，致使软骨易损伤、钙化，导致骨质增生、退行性骨关节炎等。

五是肥胖者。骨骼关节的负重增大，易引起关节炎和骨质损伤。年逾30岁、超过标准体重20%的男性，患骨性关节炎的危险性比标准体重者高2.1倍。

六是运动爱好者。剧烈的运动会令关节受力过重，使软骨细胞损坏，形成拉伤、炎症等，导致疼痛。

七是有家族遗传史者。如血缘亲属中有类风湿关节炎的人，极易患类风湿关节炎。

八是久居寒冷、潮湿地区的人。因生活环境阴湿或温差大，极易受寒湿入侵，此类区域患类风湿病的人约占60%。

走进ICU生命“安全岛”

□ 林瑾

入伏后，连续几日的高温天气让不少老年人身体吃不消。近日，70岁的老何就因高温天气诱发脑梗住进了ICU。

提起ICU，很多人都不陌生。近年来，医疗类电视剧的热播让“ICU”一词开始走进普通老百姓的视野。作为一门新兴学科，ICU一般都收治什么样的患者？ICU里通常有哪些高精尖的设备？其治疗效果如何？现在，就让我们一起来揭开ICU的神秘面纱吧。

生死一线的分界线

ICU即重症监护病房(Intensive Care Unit)，又称加强监护病房、深切治疗部，是治疗与护理重症患者的重要场所。ICU的护士与患者的比例通常是2:1—3:1，而医生与患者的比例是0.8:1，都远远高于普通病房的医护比例。

在ICU里，患者全天候24小时都有医护在床旁轮值，医护也能随时调整救治方案，争分夺秒尽最大可能去挽救患者生命。可以说，ICU是生死一线的分界线。

哪些患者需要进入ICU治疗呢？不少人认为一定是极度危重的患者，其实也不尽然。

总体来说，ICU收治的患者分两大类。一类患者是术后需要加强监护的患者，比如一个患有基础疾病的高龄心脏病患者，在手术结束后

为了加强监护就需要进入ICU病房观察，病情稳定后即可转出ICU。这类患者中风险较大的是经历了急诊手术的患者，医生需要充分评估其对手术的耐受情况，所以术后在ICU监护的时间会相对较长，患者病情转为危重状态的几率较大。

另一类患者是因为各种原因出现危及生命的器官功能障碍的危重患者，ICU提供了先进的仪器设备和严密的监护治疗，帮助他们度过病情危重的阶段。这类患者病情危重且死亡率较高，患者的家属需要保持手机24小时畅通，以便医生能随时联系到家属交代病情，讨论下一步的治疗计划。当然，需要在ICU治疗多久也需要根据患者的病情来决定。

高精尖医疗“武器”的聚集地

ICU是医院静谧与孤单的融合处，更是高精尖医疗“武器”的聚集地。

ICU的高精尖“武器”其实有两个方面的含义：一方面是指ICU拥有很多高精尖的仪器，可以替代患者的脏器官功能。比如，呼吸机和体外膜肺氧合(ECMO)可以辅助替代患者的心肺功能，血液治疗机可以替代患者的肾脏功能，鼻饲营养泵可以在保证患者营养供给的同时减轻其胃肠负担。同时，仪器监测24小时不间断，诸如床旁超声、脉

搏指示连续心排量监测等手段保证了病情评估的及时有效。

另一方面，ICU的高精尖“武器”是指每个ICU都有一支训练有素的医护团队。ICU的医生要有重症医学、心内外科、血管外科、麻醉科、体外循环科、营养科、神经科、精神心理等多个领域的跨学科专业知识，ICU的护士则要掌握所有危重患者护理技能和各项仪器的使用，这也就是为什么一旦突发突发事件，ICU的医护都是冲锋陷阵的“特种兵”。

正是因为拥有着高精尖的设备和团队，才让ICU更像是生命的“安全岛”，这里虽然离死亡很近，但离生的希望更近。

当然，高精尖的设备和团队同时也意味着昂贵的费用。ICU昂贵的医疗费用主要由监护费用、化验费用、药品费用和医疗耗材费用组成。其中，药品及耗材本身相对昂贵，且报销比例偏低，是费用成本中的大头。人们普遍认为会有很高的监护成本，实际上与普通病房相差不多。

随着医疗科技的发展以及重症医学的进步，如今，ICU在治疗策略和医疗模式上都有了很大进步，科技创新正在让“生命的最后一道防线”变得更强。

(作者系首都医科大学附属北京友谊医院重症医学科副主任医师)

大耳叔叔：

暑假来了，跟父母朝夕相处的日子让我感觉好崩溃！这个暑假，我本来计划的是先补几天觉，每天睡到自然醒，然后再和要好的同学快快乐乐地吃个饭，或者玩几天手机游戏后就开始学习。放假第一天，妈妈还客客气气地让我休息一下。但从第二天开始，一到晚上十点，只要我房间还亮着灯，她就会一遍遍走进来，不停地催我关灯睡觉，还让我把手机上交给她。

每天早上5:30，妈妈就会做好早餐，然后开始催我起床吃饭，上班前也要对我各种叮嘱。她甚至还在上班时跟我视频聊天，看看我在做什么，询问作业做到哪里了。她还让我每天下午负责买菜，给猫做“铲屎官”，给花浇水，用洗衣机洗衣服……这样的暑假还不如待在学校里不放假呢！

本来我想去做暑期兼职，给自己赚些零花钱，同时也逃离老媽的监控。但老媽却坚决反对，担心我在外面遇到坏人，还生怕影响我学习。我现在一想到这个漫长的暑假还要那么久才结束就很郁闷。大耳叔叔，我该怎么办呢？

幽梦(化名)

幽梦同学：

你好！感谢你的信任！老师很能理解你的感受，好不容易有一个假期，结果自己的很多想法还没有来得及去实施，就一直被父母牵着做这做那，心里肯定不痛快。

对于暑假，你有自己的计划，想要先好好地舒展休息一下，然后再主动投入学习。此外，你还想通过社会兼职锻炼自己，这种安排松弛有度，其实挺不错的。但现在你想舒展休息一下的计划被剥夺了，学习也由此最初想主动学习，变成了被掌控性地被动学习。这种被父母遥控的感觉令人很不舒服，是这样吗？

现在，也让我们从妈妈的视角来聊聊暑假吧。

同很多家长一样，你的妈妈也会对你的学习有焦虑情绪。我们常说“不怕同学是学霸，就怕学霸放暑假”，暑假是很多孩子实现快速超车的好时机，一些同学往往利用假期来提前学习，实现快速超车。所以，你的妈妈生怕你因此被别的同学落下，她希望你把在学校学习的节奏延续到家里来，希望看到你每天认真学习的样子。而这刚好和你想舒展地休息一下的想法相反，让你感觉很不舒服。

其实，妈妈也在考虑如何平衡你学习的节奏，尝试让你做一些力所能及的家务活，这也能起到放松的效果。要知道，除了工作，妈妈日常还肩负着照顾你和家人的重任，每天就是这样过来的。通过做家务活，你会更理解父母的不易。

那么，当我们的计划和父母的愿望不一致时，该如何化解这种矛盾呢？老师建议，你不妨尝试一下主动去跟父母沟通，把自己关于暑假的计划和想法提前、主动向父母透露。沟通时，要注意把每个计划的时间节点交代清楚，然后再做一份可行性暑假计划，跟妈妈沟通协商一下。这样妈妈就知道你的暑假安排具体是什么，心里就不会那么焦虑了。

沟通是解决问题最好的桥梁。试试吧！祝你假期愉快！

案例反思

暑假里，家长和孩子的接触时间比较多，也是亲子矛盾高发的时候。亲子双方会从各自角度出发，希望对方的行为能如己所愿，但缺少良好的沟通关系，容易导致单方面意愿向另一方施加的情况，出现控制和被控制的关系。如果父母觉察到自己的行为有掌控性，就要反思这种行为背后的需求是什么，是否是被外界的焦虑事件所裹挟了。父母需要放松心情，同时跟孩子进行积极沟通，协商达成一个双方都满意的计划。

(作者系中国科普作家协会会员、心理高级教师、国家卫生健康委员会心理治疗师)

大耳叔叔私信信箱：
3548004514@qq.com



传播疾病！非洲大蜗牛碰不得

□ 科普时报记者 胡利娟

最近，全国各地雨水较多。雨后的花圃、草地、生活小区经常出没的大蜗牛，让孩子感到好奇，甚至把它当作宠物，拿在手里玩。近日，央视等媒体报道，“雨后出没的非洲大蜗牛千万别碰”。

非洲大蜗牛为什么不能碰？遇到非洲大蜗牛该怎么办？科普时报记者为此采访了中国科普作家协会会员冉浩。

“作为世界自然保护联盟列出的100种最具破坏力的人侵生物之一，非洲大蜗牛也叫福云玛瑙螺，原产地在非洲东部，寿命长达5—7年，生存能力非常强，可取食各种植物。在我国南方地区，它已成为一种常见的蜗牛。”冉浩说，非洲大蜗牛可以作为病原传播媒介，这是因为它们喜欢生活在阴暗的地方，那里有各种垃圾和鼠类，其取食鼠类的粪便和垃圾时，可能带有很多病菌。

另外，非洲大蜗牛也是广州管圆线虫的携带者，这种寄生虫一旦侵入人体，就有可能引起持续不断地发热、头痛，甚至导致嗜酸性脑膜炎，危及生命。因此，要尽量减少与非洲大蜗牛的接触，更不要尝试食用它们。

“通常，不小心接触到非洲大蜗牛，可在流动清水中用肥皂、洗手液等洗净接触部位，或用免洗式手部消毒凝胶等消毒剂进行处理。但是，如果有发热、头痛等现象，需要马上去医院检查是否感染寄生虫。”冉浩强调，在有非洲大蜗牛或其他传染媒介动物活动的地区，应注意饮食卫生，特别是要减少生食，更要避免食用直接从野外获取的食材。

冉浩介绍，在非洲大蜗牛发生严重地区，可以通过给植物喷药，或用它喜爱的食物进行引诱，从而杀灭非洲大蜗牛。如果遇到单个非洲大蜗牛，可以用长木棍进行非接触式击杀，也可以用撒盐的方法让它脱水而死。