

决胜高考冲刺期

## 这些“开挂饮食”管用吗

高考临近,不仅广大考生开足马力冲刺,家长们也尽力为孩子做好后勤保障,希望孩子们学好、吃好、睡好,保持最佳状态。

记者在上海、杭州等地调研了解到,多家三甲医院的营养科、消化内科专家,近期密集接诊前来咨询“如何助力高考”的家长。“吃什么能让孩子晚上多熬两小时、白天还不困?”“这个保健品听说有用,能不能试试?”“孩子可能压力有点大,出现失眠焦虑,饮食怎么调?”这些问题集中在帮助孩子提神醒脑、增强记忆、强健身体的饮食方案上。

对于迎考考生而言,高强度脑力劳动确实需要稳定的血糖和特定营养素,维持良好身体状态。“但是,寄希望于‘开挂饮食’‘灵丹妙药’般的神奇食物在考场超常发挥,是对营养学的误解。大脑功能是长期积累的结果,不存在‘一步登天’的捷径,这种心态易导致家长陷入消费陷阱。”上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科主任医师冯一说。

专家结合咨询较多的家长诉求分析,市面上受到追捧的“开挂饮食”主要包括短期刺激类、声称“益智类”、营养素补充类饮食。

短期刺激类,包括浓咖啡、功能饮料,这些饮品能带来短暂的兴奋感和精力充沛的错觉,过量饮用对孩子身体发育不利,可能会引发心慌、手抖、尿频,严重影响临场发挥和后续睡眠。

声称“益智类”,包括鱼油、补脑液等保健食品。浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科主任医师马鸣说:



“鱼油需长期规律补充才可能对认知有益,非短期突击用;补脑液并非促进提升智力,是让过度亢奋的神经‘镇静’下来,若不辨体质滥用,可能会白天嗜睡、昏沉,得不偿失。”

专家提到,保健食品仅用于调节机体功能、提高抵抗力,不能治疗疾病更不是“神药”,同时还要注意可能出现的过敏和胃肠道反应。所以家长和考生一定要破除“补脑迷信”,根据自身情况,仔细对照相关产品包装上的备案功能选择。

此外,记者在社交平台上看到,一些博主分享服用镁剂、复合B族维生素等产生的效果,让考生家长频频跟风“种草”。

专家介绍,以复合B族维生素为

例,它作为辅酶参与能量代谢,对神经功能很重要,压力大时身体消耗会增加,适量补充确有一定帮助。“它像润滑油,而不是汽油,能让机器运转顺畅些,但不能让1.5L的发动机输出2.0T的马力。”冯一形象比喻。

考前饮食营养的本质是帮助孩子把体力、情绪、注意力和消化状态维持在一个稳定区间,家长真正要做的,不是想办法“让孩子突然变强”,而是尽量别让饮食成为拖累,把家里菜单安排得有规律,把早餐准备扎实,把花哨饮食收一收,把“补”换成“稳”,这才是有效而现实可行的营养支持。

西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院消化内科副主任杨晶提醒,

考前饮食的关键不是“猛补”,而是“稳”。规律三餐、清淡家常、不盲目尝鲜、不暴饮暴食,才是帮孩子保持专注力、守护好状态的最佳饮食方案,比任何高价补品都实在。

“需要提醒的是,有些孩子平时就有胃食管反流、功能性腹痛、肠易激、乳糖不耐受或易腹泻等情况,对这类学生来说,考前营养的关键不是追求‘更高级’,而是尽量减少刺激因素。”杨晶说。

对于“多吃主食会犯困”等认识误区,专家也做出解释。冯一谈到,“考前不吃或少吃主食”是谬误,主食摄入不足会导致注意力涣散、记忆力下降,正确做法是选低血糖生成指数的复合碳水,如燕麦、糙米饭、全麦面包。主食搭配足量蔬菜和优质蛋白能延缓血糖上升速度,提供持续稳定能量,真正实现“抗饿又醒脑”。

此外,肠道被称为“第二大脑”,管理肠道就是管理情绪和免疫力。马鸣提醒,考前适量摄入无糖酸奶、新鲜蔬菜水果,增加肠道膳食纤维和益生菌,有助于维持肠道通畅和菌群平衡,通过“脑肠轴”调节情绪和压力感受。

受访专家表示,家庭氛围其实是最好的“营养素”。饭桌上不问复习进度,不谈目标大学,聊点轻松的趣闻,平静、支持性的家庭关系,是缓解考生焦虑、保障身心健康最有效的“超级营养素”。

“我们不追求‘开挂饮食’,而是通过科学、平和的生活方式,让身体这座‘精密大厦’在关键时刻稳定输出。”冯一说。 新华社北京5月28日电

孤儿、事实无人抚养儿童  
基本生活保障标准提高

新华社南京5月28日电(记者朱高祥)近年来,我国儿童福利机构内集中养育孤儿、社会散居孤儿、事实无人抚养儿童基本生活保障标准稳步提高,截至2025年底,已分别达到平均每人每月2069.9元、1606.8元、1593.4元,分别较2024年底增长4.17%、5.22%、5.11%。

这是记者从民政部5月25日至28日在江苏扬州举办的“民政系民生 服务暖民心”之“民政暖童心”主题活动中获悉的。

截至2025年底,全国共有57万名孤儿、事实无人抚养儿童纳入保障范围。民政部儿童福利司副司长陈鲁南介绍,近年来,民政部指导各地为孤儿、事实无人抚养儿童及时、足额发放基本生活费,稳步提高基本生活保障标准。同时,不断完善精准保障措施,加强医疗康复教育服务。持续实施“孤儿医疗康复明天计划”,

累计为残疾孤儿开展手术治疗和康复27.3万人次;实施“福彩圆梦·孤儿助学工程”,累计资助20.1万人次孤儿到大中专院校就读。

在未成年人救助保护机构建设发展方面,陈鲁南介绍,“十四五”期间,未成年人救助保护机构建设取得长足发展,经编制部门批准设立的未保机构大幅增加,比2020年底增加了2倍。

今年2月,民政部公布《未成年人救助保护机构管理暂行办法》,明确在收留、抚养由民政部门依法临时监护的未成年人基础上,将服务对象拓展到困境未成年人以及有需求的其他未成年人。

“作为民政部门依法开展困境未成年人权益保障工作的主要阵地和‘关键一公里’,我们将持续推进未成年人救助保护机构‘提质增效’,切实保障困境未成年人合法权益。”陈鲁南说。



5月27日,福建连江沿海风电场在云雾中若隐若现(无人机照片)。

近日,福建省福州市连江县沿海受暖湿气流影响,出现持续大雾天气,山上的风电场在云雾中若隐若现,勾勒出一幅独特的山海风电图景。 新华社发

## 首个八段锦基础性团体标准出台

据新华社北京5月28日电(记者田晓航)中华中医药学会和中国健身气功协会28日在京联合发布《八段锦》团体标准。这一标准以中医基础理论为指导,以国家体育总局推广的八段锦为蓝本,是我国首个八段锦基础性团体标准。

八段锦是中等强度有氧运动,动作仅八式。此次发布的团体标准包含八个章节和四个附录,兼顾健康人群健身与慢病康复需求,明确

安全提示与分级习练指引。其中,技术规范与功理作用为核心章节,每式动作均包含动作说明、呼吸方法、意念活动、技术要点、功理与作用等方面内容。

中华中医药学会秘书长李宗友说,八段锦是中医导引养生的代表性功法,也是医体融合、全民健身、中医治未病的重要载体。新时代以来,健康中国行动——中医药健康促进行动明确,加强运动养生,积极练习八段锦

等传统体育项目。

“八段锦普适性强,覆盖全人群,兼具养生保健、慢病预防、术后康复等功效。”中国工程院院士、全国中医运动医学中心主任朱立国说。

国家体育总局健身气功管理中心副主任田志宏指出,此次发布的标准既保留了传统功法的核心精髓,又结合中医学、运动科学等进行了规范阐释,便于大规模推广。