

号称“一瓶就可以开挂考试” 是“神器”还是“安慰剂”？ ——中学生“体考神器”调查

近期，全国多地陆续进入中学体育考试时间，一些号称可以帮助参考学生提高成绩的氮泵类产品又“重出江湖”。专业人士介绍，在体考时服用此类产品对成绩提升的帮助并不大，更多是起到心理安慰作用，而且服用过量还可能会出现不良反应，对体考成绩和身体健康造成不良影响。

“体考神器”受追捧 多数产品简介中含“氮泵”

“体测专用，跑步更快”“冲刺体测，快人一步”“一瓶就可以开挂考试”……记者近日以“体考神器”“体测提速药剂”等为关键词，在多个电商平台搜索发现，售卖此类产品的商家众多，多数产品的简介中包含“氮泵”二字。

据了解，这类产品多为复合配方产品，主要成分包括咖啡因、肌酸等。然而，这些产品的质量和成分含量千差万别，有些60毫升装的产品中，咖啡因的含量可高达180毫克。一些商家声称，这些产品适用于短跑、中长跑等多个项目。根据店铺主页信息，有的相关产品已卖出数万单。记者分析店铺评论区留言发现，购买者包括体训生、体育爱好者和学生家长等不同群体。

一些商家在主页标明产品适用于“成人”，但记者以买家的身份咨询时，客服回应称，14岁以上的中学生可以服用。另一家店铺的客服则称，10岁的孩子也可

以使用，“年龄小注意用量就可以，心脏病等各种疾病咨询一下医生再用”。

“产品没有副作用，都经过了食品安全检测。如果担心没有效果，可以多买一份提前试试，避免考试当天出错。”一家店铺的客服说。

“氮泵”富含咖啡因 乱服或导致诸多不良影响

据业内人士介绍，“氮泵”是一种被一些运动员和健身爱好者使用的营养补剂，属于食品类，而非保健食品，仅适用于具有特定需求的人群。

贵州省人民医院临床营养科医生彭子豪介绍，“氮泵”是一种富含咖啡因、各种维生素以及部分能量物质的运动补剂，常被运动员用于增强运动表现，未成年人，尤其是初中生使用确实存在一定的风险。以咖啡因为例，每天的摄入量有比较严格的要求，摄入过量可能会使人出现头晕、心动过速等不良反应。

贵州省第二人民医院临床营养科医生唐毅介绍，相关研究表明，儿童和青少年对咖啡因代谢能力较弱，即使是摄入少量咖啡因，也可能对他们的身体造成不好的影响，甚至导致中毒。过多摄入咖啡因可能会对青少年的睡眠质量、神经系统的认知功能等方面造成危害。因此，应慎重对待咖啡因的摄入量。

“从运动生理学的角度来说，中小学生的的心脏承受能力还不够成熟，提前接

触这种兴奋类产品，多多少少可能会对他们的身体造成一些危害。”贵州省务川中学体育教师刘辉说，他不建议中小學生喝“氮泵”类产品。

有业内人士还指出，中学生喝了“氮泵”类产品可能会影响睡眠，进而影响发育。多名医务工作者公开表示，初中生正处于身体发育期，机体发育尚未成熟，对咖啡因等兴奋性的物质比较敏感。如果短时间内摄入过量，可能会引起机体过度兴奋，导致肌肉震颤，严重时甚至会出现肌肉抽搐，还可能会影响情绪，导致焦虑和易怒。

在相关店铺的评论区，有网友称，其孩子服用相关产品后出现腰酸等症状。一位博主在某平台发布的视频显示，他买来多款“体考神器”，由他本人及另外3名成年男性进行测试。他本人服用一款“体考神器”后，出现全身发麻等症状。

提高成绩功在平时 服“氮泵”只是心理安慰

受访者认为，家长应对通过服用“氮泵”类产品来提高体考成绩持审慎态度。彭子豪表示，通过服用“氮泵”类产品来提升体考成绩的可能性不大。“咖啡因可以提高人体的感知能力，帮助我们保持头脑清醒。服用这类产品只是可能会提高当天的运动表现，但并不会超出自身的水平。”他说，服用相关产品可

能主要是起一个心理安慰。

刘辉经常参加马拉松和越野跑等赛事，平常训练量较大。他说，服用“氮泵”类产品后，他并未感觉身体的兴奋度有明显增加，“最主要还是在心理上起个安慰作用”。

彭子豪认为，要提升中考体育成绩，最重要的是要有规律的运动和健康的饮食，需要持续的体育锻炼，才能提高运动能力。家长平时应该多注意，帮助孩子养成爱运动、勤锻炼的好习惯，切实增强体质，而不是在体考前剑走偏锋。

在刘辉看来，体育锻炼和文化课学习一样，平时多付出一点，训练刻苦一点，考试时就多收获一点，临近考试想要借助外部力量来提升成绩有些不切实际。

贵州省务川县教体局局长申修刚提出了系列建议：首先，学校开足开齐体育课，留足时间供学生锻炼身体，以提升运动能力；其次，加强宣传，告知学生及家长使用此类产品的副作用；最后，严格执行考试纪律，明确规定不得使用此类产品。

此外，申修刚等受访者还指出，可以改革当前初中体育考试的组织形式，降低学生和家长的焦虑，避免他们产生使用相关产品的念头。比如，采取平时运动表现和考试成绩相结合的方式，综合评定考生的最终体考成绩。

（据新华社贵阳4月24日电 记者郑明鸿）

4月降水为1961年以来历史第二多 今年华南前汛期的雨为何这么多？

据新华社北京4月24日电（记者黄垚）近期，持续强降雨侵袭华南、江南地区，致多地受灾。据中央气象台预报，24日至26日，江南、华南等地将再度出现强降雨，与19日至22日强降雨区高度叠加。

监测显示，19日以来，广东肇庆、清远、韶关、广州、惠州等地局地累计降雨量达400至519毫米；截至23日晨，广东、广西共有17个国家气象观测站日雨量突破4月极值。

近期华南地区到底下了多少雨？国家气候中心首席预报员郑志海介绍，4月以来，华南地区降水较常年同期偏多一倍以上，为1961年以来历史第二多。

他分析说，华南地区降水偏多主要有两方面原因。一是全球变暖背景下，江南、华南等地气温较常年同期明显偏高，气温升高会增加大气的含水量，同时也会增加对流的强度，使得强降水事件偏多；另一方面受厄尔尼诺事件影响，4月以来西太平洋副热带高压持续偏强，引导来自南海和孟加拉湾向我国南方地区输送的水汽极为充沛，同时配合青藏高原和西南地区的环流异常，形成了多次强降水过程。

专家表示，今年华南前汛期与以往相比有很大区别。通常4月份已处于华南前汛期，但这一时期南海季风并未爆发，华南地区水汽条件总体来说并不是



近日，广东省韶关市和清远市出现洪涝灾情，救援人员在清远英德市浛洸镇开展救助。
新华社记者 黄国保 摄

非常充沛。因此，强降水虽经常发生，但一般范围不大、持续时间不长。

今年的特点是虽然南海季风还没有爆发，但水汽条件已经非常好，并且因为副热带高压持续偏强，充沛的水汽条件得以持续，导致今年强降水过程强度强、持续时间长、范围也比较大，造成的影响也更大。

未来一段时间，南方地区降雨是否持续？

中央气象台发布的中期天气预报显示，未来10天江南、华南、四川盆地及

贵州等地降雨显著偏多，部分地区偏多一倍以上，且强对流天气多发；主要降雨时段为24日至26日、28日至30日。

专家介绍，预计今年汛期我国气候状况总体偏差，极端天气气候事件偏多，涝重于旱。东部季风区降水总体偏多，区域性和阶段性的洪涝灾害可能比较明显。今年汛期总体水汽条件较好，南方的长江中下游、淮河流域、太湖流域降水将较常年同期明显偏多；北方的松花江流域、黄河流域中下游降水偏多，建议相关地区做好防汛准备工作。

为中小学教师减负有新举措 教育部集中整治 社会事务进校园活动

新华社北京4月24日电（记者杨湛菲）记者4月24日从教育部获悉，为切实减轻中小学教师非教育教学负担，中央教育工作领导小组秘书组近日印发通知，对开展规范社会事务进校园为中小学教师减负专项整治工作作出部署，要求集中整治与教育教学无关的活动和工作随意进入校园情况，以及社会事务进校园过程中重留痕轻实效的形式主义，营造教育教学良好环境。

通知提出四项主要任务：一是系统摸排近年来社会事务进校园情况，制定准入标准，加强问题整改；二是建立社会事务进校园审批报备制度，严控省、市、县三级社会事务进校园总量，建立白名单并向社会公布；三是对社会事务进校园的具体方案进行审核，严控活动范围和时长；四是常态化规范社会事务进校园工作。

通知要求各地把规范社会事务进校园作为教育系统整治形式主义为基层减负的重要工作，以师生获得感检验专项整治成效。