

考前冲刺谨防药物陷阱

中、高考等重要考试前,都是“聪明药”骗局的高发时期。许多不法分子正是看中了考生或家长急于求成的侥幸心理,刻意夸大“聪明药”的“神奇”效果,却淡化其相当于毒品的危害。而事实真的如此吗?真有一吃就变聪明的药吗?

“聪明药”是什么?

所谓的“聪明药”,主要包括利他林(主要成分为哌醋甲酯)、阿德拉(主要成分为右苯丙胺)、莫达非尼三类精神药物。在我国精神药品品种目录中,这些所谓的“聪明药”,全部属于国家严管的第一类精神药物,具有成瘾性大、耐受性和副作用强的特性,极有可能会抑制或损坏少年儿童的大脑神经发育。服用这类药物后会让人失眠、焦虑、头痛、头晕、

焦躁不安、神经质、厌食、心情低落、感觉异常、多汗、心动过速、高血压等。久服可出现依赖性,断药后会出现注意力涣散、精神萎靡、躁狂等症。到底有没有提高成绩的药物?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。

考前考生最应该注意什么?

规范用药 是药三分毒,没病别乱用。尤其是一些可能会引起犯困等副作用的药物。比如有些感冒药里面含有氯苯那敏等抗过敏成分,可能会导致嗜睡或注意力不集中等情况,需要服用的话尽可能夜间服用。

家中可以备上蒙脱石散等止泻药物,如果吃坏东西或者紧张导致出现拉

肚子的情况,可以及时给药。

按时作息 临近考试时,家长一定要让考生养成按时作息的习惯。晚上学习到太晚,看似学了很多,但是白天精力不足对自身的影响会更大。因为考试都是在白天进行,应该让自己的兴奋点在考试的时间段,在白天保持最佳的精神状态。

如果考生存在难以入睡的情况,在医生开具处方和指导下,可适当服用作用时间短的助眠药,避免使用作用时间长的催眠药,最大程度地减少对第二天状态的影响。

科学饮食 在饮食上,适当补充就可以。考生考前集中用脑,身体也比较疲劳,可适当多补充含蛋白质、钙、镁、锌、

维生素等丰富物质,我们日常摄入的粗粮、牛奶、杏仁等坚果类食物、以及蔬菜、水果中都能很好地获得,其实并没有必要再额外补充所谓的“补品”。

适量运动 运动会产生内啡肽这种物质,使人心情愉悦,可以很好地缓解压力。考生可以跑跑步、打球,适当出汗,但是一定要先保证安全,不可过量运动。

稳定情绪 大型考试前考生一般都会紧张,适度的紧张有利于大脑的兴奋,有利于正常水平的发挥。但如果紧张过度,可以通过多和老师、家长、同学倾诉,或者听听音乐、适量运动等方式缓解,保持良好的心情。

综合《人民日报》、科普中国

养生十二时辰

巳时宜锻炼多饮水

9点~11点巳时,脾经值班,脾主运化,统血。辰时应该已经吃过早饭,而食物在经过胃的消化之后,还要运输到全身各处,以供养身体,此时脾就担负起“运输大队长”的工作了。

中医认为,脾胃不分家,脾与胃,一阴一阳,互为表里。《黄帝内经》认为:“脾胃者,仓廪之官,五味出焉。”这里将脾胃的功能比作仓库,仓库是储藏米谷之所,即可以摄入食物,并输出营养物质以供养全身。脾胃因此又有“后天之本”之称。“内伤脾胃,则百病丛生”。因为脾主肌肉,通过锻炼肌肉,便可达到强壮脾胃的效果。因此在9点到11点之间脾经当令时非常适宜进行锻炼。此时身体开始了全天的“水循环”,进入了良好的新陈代谢状态。因此一定要多喝水,慢慢饮,让脾脏处于最活跃的程度。

刘欣

新知

发泄愤怒真的有用吗?

日常生活和工作中难免会感到生气、愤怒,此时我们一般认为最好的方法是将这些负面情绪发泄出来,而不是让它们在心里憋着。

然而,发泄愤怒真的能有效减少愤怒吗?近日,美国俄亥俄州立大学研究人员发表在《临床心理学评论》杂志上的研究,提到了我们对愤怒的一种普遍误解,即认为:发泄愤怒是有效的。该研究表明,发泄愤怒可能会让人感觉良好,但这并不能有效地减少愤怒。在愤怒状态下,交感神经中枢会释放大量的神经递质,如去甲肾上腺素和肾上腺素,这些物质会促使心脏加速跳动、血管收缩、血压升高,以及血糖水平上升等生理反应。然而,如果我们在愤怒时选择通过运动或者发泄来减少愤怒,结果会适得其反。这是因为,这些行为会进一步增加心率和呼吸频率,使身体更加紧张,从而加剧了愤怒的感觉。如果太生气了,我们可以试试深呼吸、闭上眼、数数字等方式,使身体从紧张状态逐渐过渡到平静状态。

据科普中国新媒体官方账号

图吧

云南金平近亿只蝴蝶大爆发



近日,位于云南金平县马鞍底乡的红河蝴蝶谷迎来蝴蝶集中羽化期。据悉,每年5月下旬至6月上旬,当地都会出现上亿只蝴蝶“大爆发”的奇观。红河蝴蝶谷内拥有全国12个蝴蝶科中的11个科320余个品种。其中,化蝶数量最多的种类是箭环蝶,它形如黄叶。群蝶漫天飞舞,犹如纷飞的落叶。

据央视网

辟谣

洗发水直接抹头皮会导致脱发?

这种说法不正确。只要是正规品牌的合格洗发水,其原始浓度下对皮肤的刺激性非常小,排除了过敏情况,就不用担心直接抹头皮会刺激毛囊而引

起脱发。另外,洗发水就是为了清洁头发和头皮的油垢、头屑等。不洗头皮,等于没洗。

据科学辟谣平台

提醒

近期不要购买食用海虹等贝类

近日,秦皇岛市市场监督管理局通过“食安秦皇岛”微信公众号发布紧急提醒,近期海虹中麻痹性贝类毒素超标风险高发,建议广大群众不要捕捞、购买、食用海虹。

每年四到六月份,海水中有大量含有毒素的单细胞藻类,被海虹等贝类吃了之后,就累积在体内。这些毒素毒性耐热性比较好,不足以被烹饪消除,海虹等贝类中麻痹性贝类毒素超标风险高发。麻痹性贝类毒素(PSP)会导致人

体出现四肢肌肉麻痹、头痛恶心、流涎发烧、皮疹等症状,严重的会导致呼吸停止。

近期不要捕捞、购买、食用海虹以及产地来源存有安全隐患的双壳贝类。一旦食用海虹等贝类海产品出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛、肌肉麻痹等症状后,必须立即赶往医院接受救治,并如实告知医生吃过哪些食物,从而获得及时的救助。

据食安秦皇岛

健康

天气渐热小心猩红热

立夏后,随着气温的升高和雨水的增多,各种病毒也开始活跃。其中,猩红热是一种细菌感染引起的呼吸道传染病,儿童和青少年是主要发病人群,目前没有针对性的疫苗。

猩红热主要通过呼吸道飞沫传播和接触被病菌污染的玩具、用具、手及食物等传播,还可通过受损的皮肤感染。患者和带菌者是主要传染源。猩红热潜伏期为1至12天,多为2至5天,潜伏期没有明显异常表现。潜伏期过后,主要临床症状为发热、咽部肿痛、全身弥漫性鲜红色皮疹和疹后脱屑,还可有草莓舌、颈部淋巴结肿大、头痛、腹痛等。

治疗猩红热首选青霉素类抗生素。治疗原则为控制感染,抗菌药物应足量、全程,有助于缩短病程,预防风湿热、肾小球肾炎等并发症。如出现可疑猩红热症状,应尽早就医,并在医生指导下服用抗生素,多休息和补充水分,同时按呼吸道传染病隔离。

疾控部门提醒,目前尚无有效猩红热疫苗,患有基础性疾病的人群,特别是老年人和儿童,应少去人群密集场所。学校教室、宿舍注意开窗通风,定期消毒,保持室内空气新鲜。

摘自《扬子晚报》

解惑

逛博物馆时为什么容易疲劳?

你可能正在经历“博物馆疲劳”。它指的是由于在博物馆和类似文化机构中体验展品而引起的身心或精神疲劳状态。生理上的具体表现包括脚掌疼痛、小腿肿胀;心理上的具体表现包括情绪焦躁,甚至心生厌恶,想要离开。

据数字北京科学中心