

决胜高考冲刺期 这些“开挂饮食”管用吗

新华社记者 曹薇 摄



高考临近,各学校组织高三年级学生开展形式多样的集体减压活动,让学生们放松心情,用乐观积极态度迎接高考。新华社发(徐宏星摄)

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20T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医师杨晶提醒,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。”冯一一说。

我国科学家破解 甘蔗增糖关键基因

新华社海口5月28日电(记者 陈凯姿)中国热带农业科学院热带生物技术研究所联合相关科研单位,通过构建面向多倍体作物的遗传基础解析框架,破解了甘蔗茎秆薄壁细胞的高糖储存密码。5月27日,相关论文成果在国际学术期刊《自然》在线发表。

甘蔗是我国食糖的主要供给源。由于现代栽培甘蔗是典型的复杂多倍体作物,基因组庞大、倍性复杂、遗传背景混杂,导致新品种培育长期面临基因组解析难、优异基因定位难、育种靶点明确难等瓶颈。

科研团队对全球19个主要产区的981份甘蔗材料进行了系统重测序,构建了迄今规模最大的甘蔗群体遗传资源库。研究发现,甘蔗茎秆的薄壁细胞是其“糖罐子”,它的含糖量由基因控制。

科研人员找到了能够调控甘蔗茎秆薄壁细胞发育的关键基因,同时通过开发、整合和引入新技术,实现甘蔗复杂基因组的精准组装,成功打造出高质量单倍型分型基因组“蔗王”,为培育未来“超级高糖”甘蔗品种提供了明确的分子靶点,也为全球糖料作物改良提供了新的研究线索。

据介绍,目前上述研究成果已应用于指导甘蔗育种,为增强我国甘蔗种源自主可控能力、稳定食糖供给提供了重要支撑。此外,相关技术还有望应用于小麦、棉花、马铃薯等多倍体作物的基因组研究和分子育种。

我国孤儿、事实无人抚养儿童 基本生活保障标准稳步提高

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20699元、16068元、15934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》,明确在收养、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。

中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司 2026-2028年工程设计服务入围项目入围供应商公示

一、项目名称及编号:中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司2026-2028年工程设计服务入围项目项目编号91540195MABRX8E026202605001

二、入围供应商信息

四川八倍工程设计股份有限公司投标报价(综合折扣率)含税92.00%

四川泰合英华工程设计有限公司投标报价(综合折扣率)含税88.00%

华茗设计集团有限公司投标报价(综合折扣率)含税93.00%

三、公示时间:2026年5月29日-2026年5月31日,如有异议请于公示期内以书面形式(加盖公章)实名反馈并提供证明资料,否则异议无效。

四、联系方式

采购人:中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司

地址:西藏自治区拉萨市北京中路33号

电话:0891-6241348

代理机构:西藏瀚祥工程项目管理有限公司

地址:拉萨市堆龙德庆区东嘎时代广场7栋1单元9-02号

联系人:张工13228909680

西藏自治区甲加曲流域综合规划 环境影响评价公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众办法》(生态环境部第4号令)的有关规定,为广泛征求公众意见,现将《西藏自治区甲加曲流域综合规划环境影响报告书》公示如下:

《西藏自治区甲加曲流域综合规划环境影响报告书(征求意见稿)》及其《建设项目环境影响评价公众意见表》的网络链接网址:

链接:https://pan.baidu.com/s/1XnUeGO18wqvlW0csaONrLg,提取码:2hpl

征求意见的公众范围:项目周边的任何居民、单位及相关专家、社会团体。

查阅纸质报告书的的方式和途径:可向建设单位和环评单位查询报告书的纸质版。

提交公众意见表的方式和途径:环境影响评价公众意见表可自行通过网络链接下载进行填写,填写后交给建设单位或环评单位,也可发送至建设单位或环评单位相关联系人邮箱。

规划单位:定日县水利局;联系人:落桑;联系电话:18143828357;通讯地址:定日县上海路1号

环评单位:西藏征环环保产业技术服务有限公司;公司地址:拉萨经济技术开发区林琼岗东一路7号西欣大厦816、818号。

联系人:程工

联系电话:13469962359

电子邮箱:1347678470@qq.com。

公众提出意见起止时间,自公示发布之日起10个工作日内。

通知

马小鹏(身份证号:540102197905093519)系我单位员工,自2025年3月起至今,我单位已通过电话、微信、亲属等方式多次与你联系未果。请你自本通知见报之日起30日内,到我单位人事科办理返岗或离职手续,逾期未到,后果自负。
特此通知

西藏自治区旅游汽车公司
2026年5月29日



西藏传媒
བོད་མི་འཕྲིན་སྒྲིག་ཁྲིམས་

西藏日报、西藏商报广告刊登咨询热线:

0891-6349996 6322866