

有商家宣称自家产品能够“助力体测超常发挥”

“中考体测神器”真有效还是“智商税”?

阅读提示

受访专家提示,一些产品的适用人群是运动员和健身爱好者,对中小学生提升成绩帮助并不大,更多是起到“安慰剂”的作用,甚至可能由于未成年人身体不耐受而产生不良后果。

本报记者 陈曦

近期,不少省份陆续开展了中考体测。《工人日报》记者发现,氮泵饮料、碳板跑鞋等“体测神器”在电商平台上迅速蹿红,在口口相传中销量暴涨。一些商家抓住考生和家长的焦虑心理和“临阵磨枪”的需求,宣称自家产品能够“点燃状态”“引爆肌能”“助力体测超常发挥”。

受访专家提示,一些产品的适用人群是运动员和健身爱好者,对中小学生提升成绩帮助并不大,更多是起到“安慰剂”的作用,甚至可能由于未成年人身体不耐受而产生不良后果。

“体测神器”走红网络

“孩子说同学考前都喝氮泵小红瓶,非我要给我她买。”来自北京市朝阳区的王女士无奈道。她女儿今年上初二,女儿称氮泵是一种运动补剂,号称能在短时间内提升运动表现。王女士虽将信将疑,但也选择妥协,“哪怕给孩子一点积极的心理暗示也好”。

在某电商平台上搜索“氮泵”,记者发现多款产品在售,每瓶饮品的规格为50ml左右,售价从几十元到百余元不等,销量较高的的一款已售出超过8万瓶。

在商品宣传页,满目都是“一口来劲”“让你瞬间兴奋”“大幅提高成绩”等字眼,有的商家甚至给出了量化指标,例如“1000米长跑提高20秒到45秒”“立定跳远提高10厘米至20厘米”等。

在一家销售“体考专用液体氮泵”的店铺,记者发现产品分为“耐力类”和“速度力量类”两种,前者的主要成分为咖啡因、人参、鸡肉蛋白肽、各类维生素等,后者为肌酸、牛磺酸、咖啡粉等,客服提示“最好两瓶搭配,在考

前30分钟饮用”。当记者对成分表示担心时,客服称产品不含激素和违禁有害成分,无任何副作用,连血检尿检都可通过。

在体测装备方面,不少学生和家长格外注重跑鞋的选择。“临近考试,成绩提升空间有限,只能比拼装备了。”王女士告诉记者,今年最流行的是碳板跑鞋。“家长们在群里对比各种牌子的性能,还有家长提供了海外代购渠道。”

记者发现,不少售卖体测鞋的网店也会特意标注“内置碳板”。某产品在介绍中提到,其采用全掌尼龙碳板,相较于普通跑鞋抗扭性提升70%,缓震性能提升75%。还有产品宣称“为金榜题名而生”,采用铲型碳纤维,两只鞋子的后帮还贴心地分别绣上“一举夺魁”和“梦想成真”的字样。

部分产品或导致不良后果

从红牛到氮泵、从名牌运动鞋到碳板跑鞋……采访中,北京市海淀区某中学的一名体育老师告诉记者,几乎每年体测,类似装备都会换着花样“重出江湖”,吸引家长争相购买。

那么,这些“体测神器”的原理是什么?真有那么大的作用吗?

“碳板跑鞋是一种高性能跑鞋。碳板具有高强度和高韧性,可以帮助跑步和提速,提供良好的支撑性,减轻脚部的压力和疲劳感,但对穿着者的腿部肌肉力量和身体素质有较高的要求,更适合高水平运动员和健身爱好者。”北京师范大学体育与运动学院副教授马

运超告诉记者,并不是所有人群都适合碳板跑鞋,对于快速成长的未成年人来说,碳板鞋的刚性结构可能会给足底筋膜带来过大压力,影响正常发力,增加受伤风险,或将对体测成绩造成负面影响。

在某款“氮泵小红瓶”的评论区,记者发现了不少负面反馈。有消费者表示“不仅没功效,而且喝完后拉肚子,成绩还没有平时好”,还有人留言称“没跑多远就心慌、眩晕”。

“咖啡因是一种中枢神经系统兴奋剂,能够提高警觉性和专注度,牛磺酸在能量代谢中起重要作用,有助于增强耐力;肌酸是肌肉中能量供应的关键物质,补充肌酸可以提高短时间高强度运动的能力。”据北京营养师协会理事顾中一观察,目前市面上卖得较火的几款“小红瓶”,主要发挥作用的还是咖啡因。“有的产品每瓶含有150~200mg的咖啡因,相当于三四瓶红牛所含的剂量,也比一大杯咖啡的含量要高。”

记者查询《食品安全国家标准运动营养食品通则》得知,运动营养食品中咖啡因的每日使用量应为20~100mg,不少“氮泵小红瓶”的添加剂量已超出国家标准。

顾中一表示,中小学生的身体尚在发育,能量代谢和神经系统与成人有显著差异。即使这些补剂在理论上有助于提升某些体能指标,但是实际效果可能并不明显,甚至会由于不耐受而带来不良后果。此外,过度摄入咖啡因等可能造成心律不齐、血压升高、焦虑、失眠等情况,影响神经系统和心血管系统的正常发育。

提高成绩重在养成运动习惯

由于很多地方逐步提高体育成绩在中考分值中的占比,并将测试分散在多个年级进行,部分家长和学生对此有所焦虑,担心尚未参加学科考试,就已经在体育上先失分,落后一程。

对此,受访专家表示,中考体育测试并非竞速赛,其目的也不是增加学生的“区分度”,只要通过科学锻炼,达到要求并不困难。与其跟风购买“体测神器”,不如将运动融入日常生活,从根本上增强体质、提高成绩。

“相较于迷信运动补剂,保证碳水化合物的摄入更为重要。”顾中一建议,体测前,早餐可以吃一些易消化、富含能量的食物,如香蕉、全麦面包、酸奶等,让肌糖原储存糖分来提供体能。此外,尽量避免摄入高脂肪和高糖食物,避免饮用含糖饮料或高咖啡因饮品,尤其不要尝试平时不吃的食物或者任何新的补充剂。

马运超建议,用于体测的运动鞋最好有一段时间的磨合期,不要贸然尝试新鞋,以防在运动中出现不适。“只要鞋子的舒适性、抓地力、减震性、透气性过关,便不会影响发挥。”

“体测的初衷是以测促练,培养终身锻炼的习惯。”马运超认为,家校之间要形成紧密配合,帮助孩子爱上运动。学校可以开设丰富的体育课程,鼓励学生参与篮球、足球等集体活动,感受同伴之间的激励与支持,在团队合作中发现锻炼的乐趣。家长要起到榜样作用,营造良好的家庭运动氛围,帮助孩子制定可量化的锻炼目标,如每周锻炼3次,每次30分钟,循序渐进地提高强度和时间,让学生在锻炼中感受到成就感。

“在运动这件事上,我们更关注的应该是过程,而不是结果。”顾中一说。



藏族姑娘带传统手工艺走出深谷

在“歌乐工坊”的摄影棚,达瓦卓玛(左)指导模特如何摆姿势拍摄品牌耳钉饰品(11月4日摄)。

麦宿镇位于四川甘孜藏族自治州德格县,平均海拔约3500米,当地以唐卡绘画、编织、土陶、木雕等藏族传统手工艺闻名。

藏族姑娘达瓦卓玛出生在麦宿一个手工艺世家,其家族有约两百年制作利玛铜铸制品的历史。为推广家乡手工艺,出国学习经商后,达瓦卓玛回到故乡,与弟弟达瓦扎巴一同创业,制作销售传统铜铸造像及现代文创产品。

在当地相关部门扶持下,姐弟俩经营的“歌乐工坊”规模不断扩大,产品远销海内外,带动当地群众致富增收。达瓦卓玛还牵头组织市集、分享会以及展览等活动,向更多的人推广利玛铜制品制作工艺。

“任何一项传统技艺都像一滴水,要涌入现代生活的‘海洋’,赋予它现代的审美和价值。”达瓦卓玛不仅要做“守”艺人,也要做手艺的推广者。她希望能用自己所学,带动当地手工艺人一起传承和发展传统文化。

新华社记者 沈伯韩 摄

G 民声

避免“一人生病全家忙”

需提升护理员岗位专业性

舒年

近日,国家医保局出台护理类立项指南(试行)和优化调整护理价格政策通知,统一指导各省规范护理价格项目,逐步优化价格水平,同时新设“免陪照护服务”价格项目,满足群众多样化的护理服务需求,引导医疗机构提供专业性、技术性护理服务获得增量收入。

所谓“免陪照护服务”,是指由医疗机构的专业医疗护理员为住院患者提供24小时不间断的生活照护服务,不再依赖患者家属亲自陪护,也不再需要家属自聘护工。

在实际生活中,“一人生病全家忙”并不鲜见,特别是老年人一旦患病住院,家属很可能要被“拴住”,轮流参与陪护,即便请了护工,照护水平也有可能参差不齐。对此,有的人可能会有疑问,医院明明有护士,但为何还需要护工?

根据国家卫生健康委的数据,截至2023年底,我国全国注册护士总量达到563万人,每千人口注册护士数达到4人,尽管注册护士数量和每千人口注册护士数逐年增加,但距离满足多元化照护需求仍有距离。在这样的情况下,对于普通病房的病人而言,护士的工作更侧重于医疗护理方面,病人的生活照护则一定程度上要依靠家属或者护工来帮助。而如果能有较为专业性的护理员,承担住院患者的24小时不间断照护服务,显然能够减轻家属的负担。

从这个角度来说,护理员的出现,有助于避免“一人生病全家忙”。事实上,在一些“免陪照护服务”开展较好的国家,往往也会形成两个照护团队,一个是由注册护士组成的,承担医疗护理工作;另一个则是护理助理团队,负责生活护理,包括基本生活照料和环境整理等,分工明确各司其职,生活护理工作人员具有专业化水平。

毕竟,照料病人生活并非简单之事,护理员不等于护工或保姆,其不仅需要一定的观察和沟通能力,以判断患者所需所想,也需要具备一定的系统性知识和技能,以确保照护过程的专业性和安全性。而24小时的“免陪照护服务”,就意味着患者可能仅依赖某一名固定的护理员24小时在岗,而是更依赖于一个成熟的护理员团队。那么,在实际操作中,医疗护理员的岗位规范、护理标准和准入机制如何完善,其人员培训和评价监督体系如何建构,都有待在各地的探索中进一步完善。



培育旅游“金牌推荐官” 助力文旅产业高质量发展

11月12日,在浙江省诸暨市西施故里景区,“金牌推荐官”导游(左一)在给游客介绍西施浣纱雕像。

今年以来,诸暨市文化广电旅游局、总工会、文旅集团等多部门积极推进旅游导游行业“金牌推荐官”培育工程,通过集中培训、理论测试、技能比武、游客评价等措施,全面提升导游讲解员队伍整体素质、提升服务质量,增强游客获得感,提高诸暨文旅美誉度,助推全市文旅产业高质量发展。

2024年1~9月,诸暨市全市共接待游客1070.9万人次,同比增长13.0%,其中接待过夜游客563.8万人次,同比增长22.3%。文旅市场活力持续迸发。

新华社记者 徐昱 摄

美在苍山之绿洱海之清

江湿地是水源进入洱海的最后一道关口,从地理位置看,罗时江湿地就像“洱海之肾”,它具有强大的净化和过滤功能,为洱海水源过滤“排毒”,水源在罗时江湿地循环一圈后,流进洱海时已经是清水入湖。

大理州相关部门通过对罗时江湿地进行水网改建、植物优化配置、鸟类栖息地构建、恢复沼泽湿地等,现已将其恢复建成植被群落结构较为完善、净化功能较强的河口湿地。河道来水在罗时江湿地里降低了流速,通过植物配置工程构建的围格,流淌一段时间,降低氮、磷等营养物质后,再进入洱海,对洱海生态恢复产生了积极有效的作用。“罗时江湿地修复项目实施后,彻底清除积存的各种污染物,最大限度削减了进入洱海的污染负荷。以前从罗时江流入洱海的水都是劣V类,现在是Ⅲ类,部分Ⅱ类,使洱海清洁水源入湖得到最大保障。”大理市洱海管理局副局长吴兴座说。

随手一拍就是美景

今年暑假,大理又迎来了新一轮的旅游热潮。大理白族自治州洱海生态廊道碧空澄澈、山清水秀,景致宜人。移步换景,

沿着生态廊道往前,每一处都能发现不一样的风景。

近年来,大理州、市两级党委、政府启动实施大理市环洱海流域湖滨缓冲带生态修复与湿地建设项目,切实加强洱海水生态保护区核心区空间管控,疏解洱海湖滨区人口和环境压力,恢复生态岸线,构建湖泊生态屏障,给洱海留下休养生息的空间。项目建设成投入使用后,逐步实现了生态效益与经济效益的“双赢”。

“走在廊道上,吹着凉爽的风,看着清澈的湖水与盛开的海菜花,身心愉悦。”来自湖南长沙的游客宋子瑜和好友在洱海边漫步,时不时举起相机,对准山水美景按下快门。“大理之美,美在苍山之绿,美在洱海之清,随手一拍就是美景。”

洱海生态廊道龙龛七号民宿·彼漫咖啡店,今年7月以来每天接待游客量超过400人次;从“最佳爱情表白地”龙龛古渡向两侧延伸的生态廊道沿线海岸线上,每一个“S”形弯道处都挤满了拍摄婚纱照的新人。

“坐在咖啡店里,拍日出,洱海丁达尔光、雨后彩虹、海菜花,一天到晚一年四季的美景都能尽收眼底。从早到晚,游客都很多。”咖啡馆主人孟舟说。

大理市林草局副局长孙家荣介绍,罗时

生态效益与经济效益双赢

孟舟曾参与成都宽窄巷子及锦里的前期商业策划、建筑设计,2018年到大理定居。机缘巧合,他从两位老艺术家手里转租了龙龛村生态廊道旁的一所民房,改造成民宿和咖啡馆。游客在这里体验到的是大理独有的生活。

近年来,大理白族自治州瞄准国际化、高端化、特色化、智慧化发展方向,开展文旅创优提质发展行动,构建量效转换、质效提升的旅游经济发展新模式,全州旅游人数从2012年的1847万人次增长到2023年的9530万人次、旅游收入从195亿元增长到1603亿元,产业规模实现从百亿元到千亿元的跨越升级。2024年1月至5月,共接待游客4547万人次,同比增长15%;实现旅游业总收入702亿元,同比增长5.7%,创历史新高。2024年国庆假期,大理州文化旅游市场持续火热,全州共接待游客400.2万人次,旅游总花费53.52亿元。

水清花败、水清花败。海菜花的生长对水质要求十分苛刻,在洱源县右所镇松曲村,海菜花种植基地已发展到1500多亩,共有种植户550户,实现了生态效益与经济效益双赢。

蜿蜒秀美的洱海是涪陵高新区的城市之魂和重要名片,河谷地貌独特,历史人文悠久,生态价值重要。河流全长28.30公里,北起花桥,南至龟陵城长江入江口,长约8.9公里,流域面积约388.5公顷,其中河道面积66.5公顷。河道总体呈现上游窄、陡、深,下游宽、缓、浅,总落差达108.6米。

近年来,涪陵河因为沿岸工业、农业的污染以及周边居民生活垃圾的排放倾倒,导致河水污染严重,生态“红灯”频亮。如何以生态胜境见如故新,开启高新区高质量发展新局面,打造高品质生态环境?中交航局项目团队带来了属于涪陵河的专属画笔,开启了描绘幸福涪陵河的生态画卷之旅。

中交航局涪陵高新区涪陵河水环境修复项目部总监赵攀告诉记者,作为央企项目团队,结合高新区的发展,围绕“修复一条河,引领一个区,幸福一群人”的总体目标,按照“尊重自然、顺应自然、保护自然”“以自然修复为主、人工修复为辅”的原则,以生态轴、人文轴、科创轴、幸福轴为主线,对重要生态系统实施保护保育,对退化生态系统实施辅助修复、损毁生态系统实施生态重建。

重庆涪陵河生态修复工程展开

本报讯(记者李国 通讯员田雪 赵攀)11月7日,重庆涪陵高新区涪陵河水环境修复工程施工现场,挖掘机“哐哐”作响,运输车辆来回穿梭,项目正抢抓秋冬黄金期,栽植苗木添新“绿”,积极推进绿化工程施工,涪陵人家、爱莲荷塘等主节点初具雏形,一幅“河畅、水清、岸绿、景美”城市内河生态修复的典型画卷正徐徐展开。

蜿蜒秀美的涪陵河是涪陵高新区的城市之魂和重要名片,河谷地貌独特,历史人文悠久,生态价值重要。河流全长28.30公里,北起花桥,南至龟陵城长江入江口,长约8.9公里,流域面积约388.5公顷,其中河道面积66.5公顷。河道总体呈现上游窄、陡、深,下游宽、缓、浅,总落差达108.6米。

近年来,涪陵河因为沿岸工业、农业的污染以及周边居民生活垃圾的排放倾倒,导致河水污染严重,生态“红灯”频亮。如何以生态胜境见如故新,开启高新区高质量发展新局面,打造高品质生态环境?中交航局项目团队带来了属于涪陵河的专属画笔,开启了描绘幸福涪陵河的生态画卷之旅。

中交航局涪陵高新区涪陵河水环境修复项目部总监赵攀告诉记者,作为央企项目团队,结合高新区的发展,围绕“修复一条河,引领一个区,幸福一群人”的总体目标,按照“尊重自然、顺应自然、保护自然”“以自然修复为主、人工修复为辅”的原则,以生态轴、人文轴、科创轴、幸福轴为主线,对重要生态系统实施保护保育,对退化生态系统实施辅助修复、损毁生态系统实施生态重建。