

警惕“聪明药”让孩子变得不聪明



最近,号称能提高成绩的“聪明药”频频出现在大家的视野,成为不少家长眼中的“救命稻草”。殊不知,这看似能让孩子快速变优秀的“魔法药丸”,实则是入侵孩子大脑的“隐形黑客”。让我们跟着华中科技大学同济医学院附属武汉儿童医院药学部副主任药师刘茂昌带我们认识“聪明药”的本质。

不法分子将“聪明药”炒作成学习路

上的“无敌外挂”,宣称它能让孩子轻松实现高效学习。这种宣传戳中了许多急于看到孩子进步的焦虑家长,让他们纷纷动心,想要用这颗药丸为孩子“兑换”未来。

但真相远比宣传残酷:这些所谓的“聪明药”,根本不是什么神奇保健品,而是利他林、阿德拉、莫达非尼等治疗严重疾病的处方药。“聪明药”会强行刺激大

脑释放大量神经递质,让孩子短暂出现精力爆棚、注意力集中的假象。

久而久之,孩子的身体会全面拉响警报:食欲下降、营养不良、面黄肌瘦;睡眠紊乱、夜间失眠、白天恍惚,如同发烫过载的电脑;情绪失控、焦虑易怒,更会出现心悸、心跳过速等问题,加重心脏负担。

儿童和青少年的大脑正处于高速发育的黄金期,“聪明药”的入侵会干扰大脑正常发育,对负责决策、情感的前额叶皮质造成不可逆损伤。更令人揪心的是,“聪明药”极易成瘾,一旦服用,剂量会逐渐增加、效果却越来越差,停药后会出现注意力、记忆力衰退,以及严重的疲惫感。

想要让孩子拥有健康的大脑和良好的学习状态,更靠谱的方式是做好这几点。充足的黄金睡眠,能让大脑在深度睡眠中清理垃圾、整合记忆,为大脑高效“充电”;均衡的饮食,比如鱼类、坚果、鸡蛋、蔬菜等,是滋养大脑最安全、最强大的“燃料”;户外运动能为大脑提供更多氧气和滋养因子,促进神经网络发育,实现大脑“系统升级”;家长的陪伴与关爱,能给孩子足够的安全感,激发他们的好奇心与探索欲,这才是守护孩子大脑最坚固的“防火墙”。

在此提醒各位家长,若担心孩子的注意力或学习状态,切勿盲目寻求“聪明药”这类危险捷径,应及时咨询专业的儿科或心理科医生,为孩子做全面评估,给出科学安全的解决方案。

据《科普时报》

出汗、刮痧拔罐不是通血管的良方

夏季闷热潮湿,各类祛湿通血管的养生方法颇受追捧。不少人认为大量运动出汗、刮痧拔罐,能够排出血管毒素、预防脑梗。

针对“多出汗清理血管毒素”的说法,北京中医药大学东直门医院主任医师马洪明明确表示并不科学。人体运动排出的汗液,主要成分是水分和少量盐分,无法排出血管内斑块。盛夏高温时段进行高强度运动,会造成血液浓缩、血流减缓,引发血压波动,大幅增加心脑血管疾病发作风险。

马洪明建议,大家可选择清晨、傍晚

凉爽时段,开展慢走、太极拳、八段锦等中低强度运动,每次20至30分钟,以微微出汗、身体舒适为宜。运动时需少量多次温水补给,切勿暴饮冰水。

对于刮痧、拔罐祛湿通血管的说法,马洪明提醒,这类方式仅能疏通经络、缓解肌肉僵硬酸痛,无法预防和治疗脑梗。脑梗核心诱因是“三高”基础疾病,科学预防需严控血压、血糖、血脂,遵医嘱用药,配合规律作息、戒烟限酒与适度运动,不可用理疗替代正规治疗。

此外,刮痧拔罐无需频繁操作,1至2周一次即可,频繁操作易造成皮肤破损、



感染,引发头晕乏力。同时罐印深浅跟湿气多少无关,仅受吸力、留罐时长、皮肤状态影响,切勿盲目追求深色罐印。

据中国科普网



盛夏来临,国内多地气温持续走高。凭借即时降温的效果,“冷感喷雾”一跃成为网红解暑神器,它“一喷就凉”的原理究竟是什么?

江苏大学附属徐州医院皮肤科主任钱冠宇表示,“冷感喷雾”的降温效果源自其核心成分——浓度30%~70%的乙醇(酒精)、薄荷脑和冰片。高浓度酒精挥发性极强,能快速带走皮肤表层热量,实现约10℃的物理降温;而薄荷脑、冰片并无实际降温作用,仅能刺激皮肤冷觉感受器(感知低温刺激的神经结构),向大脑传递“好凉快”的错觉。

据媒体报道,使用“冷感喷雾”后被冻伤的情况时有发生,钱冠宇解释,普通“冷感喷雾”基本不会造成冻伤。有人使用后出现红斑、瘙痒、水泡等不适,大多是高浓度酒精引发的接触性皮炎或过敏反应,并非真正的冻伤。

真正的冻伤是因为不规范操作。若近距离、长时间、反复在同一部位喷涂,会导致局部皮肤温度迅速降至冰点以下,引发冻伤。尤其需要重点区分的是运动冷敷类喷雾,这类液体灌装产品以丙烷、丁烷等烷烃类为主要成分,瞬间局部降温可达-20℃至-40℃,操作不当极易冻伤。

钱冠宇提醒,这几类人群使用“冷感喷雾”风险较高,需重点警惕。儿童皮肤娇嫩,老年人感觉迟钝,对温度变化不敏感,难以及时发现皮肤损伤;糖尿病患者

使用“冷感喷雾”小心冻伤

末梢循环较差、感觉神经受损,冷热感知能力大幅下降。此外,皮肤病患者、正在服用镇静药的人群,也属于高危人群,使用时需要格外谨慎。

为规避使用风险,钱冠宇给出了规范的日常使用“冷感喷雾”建议。

第一,控制喷涂参数:喷涂时距离皮肤20厘米至30厘米,单次喷涂不超过3秒;

第二,避开危险部位:禁止喷涂脸部、眼周、伤口及颈部大动脉;

第三,远离明火隐患:喷雾含易燃成分,使用时严禁在密闭空间、明火旁,防范火灾隐患。

若不慎造成冻伤,切忌揉搓患处、热水烫洗,要用38℃至42℃温水对患处缓慢复温。一旦皮肤出现水泡、变色等严重情况,须立即就医。据中国科普网

怎么知道你的肠道是“急”还是“缓”?

衡量肠道健康的关键,其实是一个很少被提及的指标——肠道运输时间。它精准记录了一顿饭从吃进嘴巴到排出体外的总时长。这个时间直接反映了消化系统的运转效率和肠道环境的真实状态。那么有的人排泄很快,有的人排泄很慢,究竟哪种更健康?听听中日友好医院结直肠外科主治医师孙志刚怎么说。

肠道运输时间为什么很重要

健康成年人肠道运输时间标准为12至73小时,均值23~24小时,食物代谢处于该区间,说明肠道状态趋于健康平衡。

肠道是反映身体状况的重要窗口,运输时长从多方面影响机体健康。其一关乎血糖与食欲,胃部排空过快易造成血糖骤升,加大患病风险,节奏平稳则饱腹感更持久。

其二作用于肠道菌群与免疫力,时长失衡会打乱菌群生存环境,合理的代谢节奏可助力有益菌繁衍,生成有益营养物质。

其三关联代谢排毒,残渣及时排出,可避免有害物质二次吸收,减少肠道病变可能。

肠道运输分为胃、小肠、结肠三段,各段运转速度分别调控血糖激素、营养吸收与菌群环境。

“肠道运输时间”可自测

想判断肠道消化效率高,无需去医院做复杂检查,两个简单有趣的居家自测方法,就能轻松测出肠道运输时间。

方法一:甜玉米测试。甜玉米外壳含人体无法消化的纤维素,会完整通过消化道,可作为天然标记物。测试前48小时禁食玉米,选取一餐食用约75克(半根)熟甜玉米并记录时间。后续每次排便留意观察,记录粪便中首次出现玉米颗粒的时间,二者时间差即为基础肠道运输时间。

方法二:蓝色色素测试。该方法依靠无害食用蓝色素,清晰标记食物的肠道代谢全程。晨起空腹状态下,10分钟内吃完蓝色蛋糕、蓝莓果冻或喝完蓝色运动饮料,并记录进食时间。持续观察排便情况,首次出现蓝色或蓝绿色粪便时记录时间,前后时间差,就是肠道运输时间。

如何解读测试结果

少于12小时:食物像坐上了“高铁”,飞速通过胃肠道。这意味着肠道运输过快,通常与腹泻、压力或菌群失调有关。水和许多宝贵的营养物质(电解质、维生素、矿物质)来不及被充分吸收就被排出,长期如此可能导致脱水和营养不良。建议观察有无腹痛或腹泻症状。

12~73小时:你的肠道节奏非常健康,消化吸收功能正常,菌群大概率处于平衡状态。

超过73小时(或每周排便少于3次):肠道是个“拖延症患者”,运输偏慢,这是便秘的典型信号。水分被过度吸收,毒素可能被肠道重吸收,诱发炎症反应,甚至带来痔疮、肛裂等问题。建议增加膳食纤维(蔬菜、全谷物)、多喝水、坚持运动,给肠道“加把劲”。

需要提醒大家的是,这两种自测方法简单方便,适合多次测试,才能找到属于自己的“正常值”。如果多次结果都偏离正常范围,或者伴随腹痛、便血、不明原因的消瘦等症状,请及时去医院消化科做专业检查。

据《科普时报》