

观察

# 是“神器”还是“安慰剂”？

## ——中学生“体考神器”调查

新华社记者 郑明鸿

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

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。

### 可能导致诸多不良影响

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、心动过速等不良影响。

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，他不建议中小学生喝氮泵类产品。

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，有网民称，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

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，而不是在体考前刻制造。

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力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，可以降低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。

新华社贵阳4月24日电

## 推动青少年学生养成终身阅读习惯

### 第三届全民阅读大会主论坛和“书香青春”青少年阅读论坛举行

本报讯（记者 林焕新）4月23日，第三届全民阅读大会在云南昆明举办。教育部党组成员、副部长、总督学王嘉毅出席大会主论坛发表演讲，并在书香青春青少年阅读论坛上致辞。

王嘉毅指出，建设书香中国离不开书香校园，推进全民阅读，青少年是重要群体。教育部会同中宣部、团中央、全国妇联等七部门深入实施青少年学生读书行动以来，依托国家智慧教育读书平台组织开展中小学读书分享活动，在全国范围内遴选读书行动区域优秀案例和书香校园，各地各校广泛开展教师导读、学生领读、师生共读、家庭亲子阅读等各类读书活动，校内外阅读氛围日益浓厚。

王嘉毅强调，要持续探索创新青

少年学生读书行动的有效途径，将青少年学生读书行动有机融入全民阅读活动。聚焦理念倡导凝心聚力，让爱读书、读好书、善读书的共识更加深入人心；聚焦品牌打造精准发力，把会思考、乐分享、勤实践的行动真正落到实处；聚焦机制建设持续用力，将环境营造、专业支撑、家校社协同的阅读生态构建得更加完善。通过长期坚持，让学校成为最受学生欢迎的阅读场，让教师成为提供阅读指导的引路人，让社会成为提升阅读素养的共同体，让学生成为爱读书立大志的接班人，真正推动广大青少年学生养成终身阅读的良好习惯，提升综合素质，服务全民终身学习的学习型社会、学习型大国建设。

## 中国科学家获联合国教科文组织—赤道几内亚国际生命科学研究奖

本报讯（记者 张欣）当地时间4月23日，联合国教科文组织在埃塞俄比亚首都亚的斯亚贝巴举行第八届联合国教科文组织—赤道几内亚国际生命科学研究颁奖仪式。中国科学家乔杰等三人获奖。

该奖项由联合国教科文组织和赤道几内亚政府共同设立，旨在表彰在生命科学领域作出突出贡献的机构或个人。中国工程院院士、北京大学常

务副校长乔杰因其在生殖医学、改善女性生殖健康方面的研究和共享科学数据等工作而获奖。我国屠呦呦、施一公等科学家曾获得该奖项。

除乔杰外，本届联合国教科文组织—赤道几内亚国际生命科学研究奖的其他两位获奖者分别为来自埃及的法拉杰和来自希腊的斯蒂利亚诺普洛斯。他们分别因代谢组学和癌症疗法研究方面的贡献而获奖。

## 1700多家高校和科研机构完成专利盘点

### 其中发明专利63.6万件

本报北京4月24日讯（记者 欧媚）记者今天从国务院新闻办公室举行的2023年中国知识产权强国建设有关情况新闻发布会上获悉，截至目前，全国已有1700多家高校和科研机构完成了91.4万件专利的盘点。

今年年初，国家知识产权局会同教育部等相关部门联合印发了《高校和科研机构存量专利盘活工作方案》，启动了高校和科研机构存量专利盘活工作。截至目前，全国已有1700多家高校和科研机构完成了91.4万件专利的盘点，其中发明专利

63.6万件，超过高校和科研机构有效发明专利总量的六成。盘点后经过评估审核进入转化资源库的专利已有67.6万件，其中发明专利50.6万件，自评转化前景较好的发明专利占30.4%。

在专利增量上，今年一季度，高校和科研机构新增专利申请中发明专利占比71.9%，高于2023年2.3个百分点，结构进一步优化。在推动存量专利转化利用方面，今年一季度，全国高校和科研机构专利转让许可活动次数较去年同期增长近四成。

## 全国少先队总辅导员和学校大中队辅导员培训班举办

本报讯（记者 宗河）日前，中央党校（国家行政学院）、共青团中央、教育部、全国少工委联合举办第一期全国少先队总辅导员和学校大中队辅导员培训班。

培训班深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，贯彻落实习近平总书记关于少年儿童和少先队工作的重要论述，落实《中共中央关于全面加强新时代少先队工作的意见》全部要求，着力增强少先队辅导员队伍政治素质和履职能力。围绕少先队员政治引领、少先队员光荣感、少先队员实践教育等分专题培训，设置理论课、

政策课、案例课等课程，安排中央和国家机关有关单位领导和专家授课，东中西部10名少先队工作者代表作案例交流，教育引导学员牢记为党育人、为国育才的初心使命，坚持不懈用党的创新理论凝心铸魂，坚定拥护两个确立、坚决做到两个维护，为推动新时代新征程少先队事业高质量发展贡献力量。

中央党校（国家行政学院）、共青团中央、教育部、全国少工委有关领导出席开班式并授课。各省级团委有关负责同志，省级、市级少先队总辅导员和副省级城市的县级少先队总辅导员共600余人参加培训。

（上接第一版）

离开时，社区居民纷纷围拢过来欢送总书记。习近平对大家说，中国式现代化，民生为大。党和政府的一切工作，都是为了老百姓过上更加幸福的生活。希望各级党委和政府都能解决民生问题投入更多的财力物力，每年办一些民生实事，不断增强人民群众的获得感幸福感安全感。

23日上午，习近平考察了重庆市数字化城市运行和治理中心，听取当地加快城市数字化转型、探索超大城市治理新路等情况汇报，观看系统应用演示。习近平指出，治理体系和治理能力现代化是中国式现代化的应有之义。强化数字赋能、推进城市治理现代化，要科学规划建设大数据平台和网络系统，强化融合指挥和各方协同，切实提高执行力。城市治理涉及方方面面，首要的是以时时放心不下的责任感，做好预案、精准管控、快速反应，有效处置各类事，确保城市安全有序运行。希望你们不断探索，积累新的经验。

（上接第一版）

不绝于耳的歌声，更装扮着绿水青山，激荡着青春理想。我们都是追梦人，千山万水奔向天地跑道。在教师的提议下，高一（5）班学生齐唱这首自己选择的班歌。

时间不知不觉过去。临近韶山，高速公路两旁开始出现毛主席的大幅照片，毛主席故里韶山的指示路牌渐次闪现。车厢内，学生们的情绪开始激动起来。

随车导游适时播放红色歌曲，《歌唱祖国》《唱支山歌给党听》《闪闪的红星》每首耳熟能详的歌曲，都带动学生们大合唱，五星红旗在每个人手中挥舞。

在韶山，有一幅被称为“听得见笑声的照片”，那是1959年，重回家乡的毛泽东与韶山学校师生的合影。

半个多世纪过去了，今天，我的韶山行把一批批研学学生带到了这里，他们在这里大声放歌，仿佛要把最好的歌声献给毛主席听。

### 鲜花间，传承红色基因

驶出高速，40辆研学大巴车组成的车队进入韶山市区，盛开的红色杜鹃花映入记者眼帘。

同行教师介绍，4月暮春，正是韶山一年最美的时节。青山悠悠、苍松翠叶中，一簇簇杜鹃漫山遍野地开放，和多种鲜花一起，装扮着毛主席的家乡。

鲜花，寄托着研学师生对一代伟人的敬仰。

下午4点，记者跟随研学学生来到毛泽东广场。2000名学生整齐集结，高唱《没有共产党就没有新中国》。

24日上午，习近平听取了重庆市委和市政府工作汇报，对重庆各项工作取得的成绩给予肯定。

习近平指出，重庆制造业基础较好，科教人才资源丰富，要着力构建以先进制造业为骨干的现代化产业体系。深入实施制造业重大技术改造升级和大规模装备更新工程，加快传统产业转型升级，积极培育具有国际先进水平和竞争力的战略性新兴产业。加强重大科技攻关，强化科技创新和产业创新深度融合，积极培育新业态新模式新动能，因地制宜发展新质生产力。积极推进成渝地区双城经济圈建设，更好发挥全国高质量发展的重要增长极和新的动力源作用。大力推动绿色发展，建设美丽重庆，筑牢长江上游重要生态屏障。

习近平强调，重庆要以敢为人先的勇气，全面深化改革，扩大高水平对外开放。坚持和落实两个毫不动摇，一手抓深化国企改革、培育一批核心竞争力强的国有企业，一手抓促进民营经济发展壮大、激发各类经营主体活力。积极融入全国统一大市

场建设，主动融入和服务国家重大战略，在推动共建一带一路、长江经济带、西部陆海新通道联动发展中发挥更大作用。主动对接高标准国际经贸规则，营造市场化法治化国际化一流营商环境。

习近平指出，重庆是我国辖区面积和人口规模最大的城市，要深入践行人民城市理念，积极探索超大城市现代化治理新路子。加快智慧城市建设和步伐，构建城市运行和治理智能中枢，建立健全大综合一体化城市综合治理体制机制，让城市治理更智能、更高效、更精准。扎实推进党建引领基层治理，坚持和发展新时代枫桥经验，深化城乡精神文明建设，推进移风易俗，提高全社会文明程度。全面推进韧性城市建设，有效提升防灾减灾救灾能力。

习近平强调，重庆集大城市、大农村、大山区、大库区于一体，要大力推进城乡融合发展。积极推进以县（区）城为重要载体的新型城镇化建设，有序引导、依法规范城市工商资本和科技、人才下乡，

助力乡村全面振兴。抓牢抓实粮食生产，依山就势发展生态特色农业。学好用好千万工程经验，因地制宜开展乡村建设，聚焦现阶段农民群众需求强烈、能抓得住、抓几年就能见到成效的重点实事，抓一件成一件，让农民群众可感可及、得到实惠。巩固拓展脱贫攻坚成果，确保不发生规模性返贫。

习近平指出，要毫不放松坚持党的领导、加强党的建设。巩固拓展主题教育成果，建立健全长效机制，推动党员、干部特别是领导干部增强政治能力、提高工作水平，真抓实干、积极进取、担当作为。持续深化整治形式主义为基层减负，为基层干部干事创业创造良好条件。扎实开展党纪学习教育，引导党员、干部真正把纪律规矩转化为政治自觉、思想自觉、行动自觉。一以贯之反对和惩治腐败，不断铲除腐败滋生的土壤和条件，营造风清气正的政治生态。

中共中央政治局常委、中央办公厅主任蔡奇陪同考察。

李干杰、何立峰及中央和国家机关有关部门负责同志陪同考察。

## “相逢”在巍巍韶山间

鲜花多，生态好。辰溪一中思政课教师舒霞向记者分享她走进韶山的感受，大家都很思念也很敬仰毛主席，鲜花寄托了我们对他永远的怀念。

来到韶山，我们就是为了寻找伟人的力量。站在毛泽东同志故居前的油菜花田前，辰溪一中高一（3）班学生林紫涵说，总有花开正好。一代人有一代人的长征，正年轻的我们，要把毛主席的精神传承好，走好自己这一代的长征路。

### “相逢”时，立下报国之心

在毛泽东同志故居参观，在毛泽东广场漫步，在思政大课堂上听讲，辰溪一中的学生们，时时感到自己与少年毛泽东有着跨越时空的相逢。

随队的研学安全员李睿对记者说，从故居出发往西走，是通往毛泽东外婆家的路，风景旖旎，也是毛泽东童年到少年时期走得最多的一条路。17岁时，少年毛泽东立志出乡关时，也是通过这条小路离开韶山的。

100多年过去了，望着伟人走过的道路，林紫涵很有感触，在相似的年纪里，毛泽东走出了韶山，探索救国救民之路，而她和同学们则是走进韶山，筑牢投身强国之念，似乎与伟人完成了一场相遇。

穿行在毛泽东同志故居的堂前屋后，在农村长大的高一（5）班学生李文杰感到无比亲切。堂屋、卧

室、灶屋，屋子的布局还有很多老物件，我都特别熟悉，感觉自己也在这里生活过一样。李文杰若有所思，毛主席少年时成长的环境很闭塞，但他却胸怀探索真理的坚定信念，我很受触动。

相遇，同样发生在以恰是风华正茂为主题的我的韶山行思政大课上。

这堂思政大课以磅礴的气势和深入浅出的讲解，让学生们深刻感受到红色文化的独特魅力和深远意义。营造学生和青少年时期毛泽东的相遇感，给他们以人生启迪、筑牢信念，是我们这堂课的重要设计。韶山市思政教育实践中心副主任、主讲教师邹佳文对记者说。

课堂上，听到毛主席少年时最爱读《精忠传》《水浒传》《隋唐演义》《三国演义》《西游记》，并说我也许深受这些书的影响时，高一（3）班学生易奥林感到，自己和少年毛泽东的心灵，在这一刻好像相遇了。

当邹佳文提问为什么毛主席说自己受这些书的影响时，易奥林第一个举手：这几本书我也很爱读，一直是书里的家国情怀、斗争精神而感动。我想，少年时代的毛主席也是同样的感受。

青年当立志，为国作栋梁。易奥林的感悟，铿锵有力。

相似的年纪，相近的乡音，相同的探索。在初到韶山的短短半天里，学生们在与少年毛泽东跨越时空的相遇中，感受到别样的收获。

（报道组成员：周飞 张晨 王树槐 高毅哲 阳锡叶 梁丹 李柯 杨文怿 任赫 执笔：高毅哲 梁丹）

本报湖南韶山4月24日电



## 点亮航天梦想

4月24日，在哈尔滨工业大学航天馆，小朋友在神舟五号载人飞船（1：1模型）前参观。

4月24日是中国航天日，不少学生游客来到哈尔滨工业大学航天馆参观，接受科普教育。

哈尔滨工业大学航天馆始建于1986年，经搬迁扩建后于2020年落成新馆，通过四个主题展厅、两个专题展厅和数百件展品从不同角度展示了人类航天事业发展历程，着重展示

了中国航天事业从无到有、从弱到强的艰苦创业历程和哈工大为中国航天做出的重要贡献。

航天馆是哈尔滨工业大学重要的教学基地，也是向社会公众开展航天国防教育、弘扬航天精神的重要场所，被授予首批全国科普教育基地、首批国家航天局航天科普教育基地、全国中小学生研学实践教育基地等。

新华社记者 谢剑飞 摄