

# 让高考生吃“聪明药”，当心反被“聪明”误

(上接 A02 版)

■专家

## 长期服用“聪明药”，或致精神分裂

张涤（湖南中医药大学第一附属医院儿科主任医师）

“聪明药”真有这么神奇吗？张涤表示，长期服用“利他林”或“莫达非尼”等所谓的“聪明药”，对孩子的危害其实非常大。

“记忆力的增强是需要锻炼和培养的，如果平时学习不努力，精神再怎么兴奋，也不能够增强记忆力。另一方面，这类药物虽然在短时间内可一定程度提高注意力，但这种因神经兴奋而提高的注意力却不能专注于某一件事情上，相反会更加容易受到外界环境的影响，反而影响孩子的学习和考试。”张涤表示，服用这类药物往往是在持续兴奋几个小时后，自身感觉更加疲惫。这种短时间的持续兴奋并不是正常的兴奋状态，如果剂量把握不好，很容易导致人中毒，长期使用，甚至会出现类似精神分裂症、躁狂症等症状。

“家长和学生迫切想提高成绩的心情可以理解，但是应该摒弃‘走捷径’的心理，更不能‘病急乱投医’。”张涤建议，家长在考前不要给孩子过多压力，在紧张的学习之余，多鼓励孩子进行体育活动和娱乐活动，抽点时间陪孩子到外面散散步、聊聊天，有助于缓解孩子的焦虑情绪。

## 实体店和网店不可随意出售“聪明药”

张宏耕（湖南省心理卫生中心主任）

“利他林”等中枢神经兴奋剂在临幊上主要用于治疗儿童多动症，此类药物都是处方药，而且属于限制性药物，普通的医生都没有这些药物的处方权，必须有专门级别的医师和执业类别的医师才有开具这类药物的处方的权利。而且，药物剂量方面也有严格限制，用药的患者必须定期到医院进行复查。所以，无论是实体店还是网上药店，都不能随便出售所谓的“聪明药”。

■链接

## 那些年，我们一起追过的高考“聪明药”

从1977年恢复高考起，营养品就一直是资深的“考生伴侣”。资料显示，中国高考营养品大致经历了糖水时代、麦乳精加鸡蛋时代、鸡鸭鱼肉时代、口服液时代等。来看看他们的故事吧。

### 糖水时代：

1977年至1980年，中国处于经济短缺期，糖水成了高考生能消费得起的最佳补品。

### 知识改变命运，半斤红糖当助力

我是在1977年从农村考进大学的，当时家里什么也没有，母亲从商店赊回半斤红糖给我冲水喝。直到1978年以后，白糖供应紧张局面才开始缓解，那时的高考生才喝得上白糖水。

(张友国，1977年高考生)

### 麦乳精加鸡蛋时代：

1980年至1985年，麦乳精风行。因其采用牛奶、奶油、麦精、蛋粉为主体，并添加蔗糖、葡萄

糖、可可粉等原料，成为考生家长首选。此外，鸡蛋此时已成为基本营养品。



### 鸡鸭鱼肉时代：

1985年至1992年，虽说当时我国不少生活必需品依然凭票供应，但鸡、鸭、鱼、肉、蛋还算充裕。

### 妈妈守着我哭，我守着鸽子炖天麻哭

我读高二时，听人说鸽子炖天麻补脑子，能提高记忆力，我妈就听进去了。但买鸽子太贵，我妈就亲自养了一大群鸽子，养在屋檐下，天天就听它们咕咕地叫。

到高三下半学期，我便开启了隔一两周就要吃一只“鸽子炖天麻”的滋补模式。刚开始，我觉得这道菜香气扑鼻，每次吃得连骨头都不剩。但吃多了，渐

渐就不那么喜欢了，只喝汤不吃肉，到后来连闻都不想闻。

斥“巨资”提了两盒太阳神口服液来学校看我时，我简直都惊呆了——我很清楚在地里刨食的爹娘该得咬了多少次牙根才能忍痛拿出这笔钱。面对父母的厚望，我自是格外珍惜，每次喝完了，还得倒点开水涮一下瓶子，做到不浪费任何一点精华。

我妈又气又急，在我耳朵边念：“想当年，你姐姐高考的时候，家里穷，连个鸡蛋都没煮给她吃，所以她就考得不好。现在条件好一点，给你弄这么好的东西，你不吃，真是不知好歹。”有时候，妈妈念叨得急了，还要落泪——然后就是我妈守着我哭，我守着一锅鸽子炖天麻哭。

(刘乔伊，1991年高考生)

### 口服液时代：

1995年至2012年间，太阳神、红桃K、三勒浆、脑灵通、生命一号、清华金思力、脑黄金、21金维他等品牌的口服液、保健品风靡一时。

### 高考失利，爸爸怪我没坚持吃“太阳神”

我高三读了两年。复读时，班上很多同学和我一样都来自农村，家庭条件不好，平时吃喝都在食堂，饱了就行。

高考前两个月，当我爸突然

尽脑汁，甚至“剑走偏锋”。

然而，滥用“聪明药”和保健品，却要小心聪明反被“聪明”误。且不说孩子的人生有无限可能，绝不止于高考一役，更重要的是，孩子的学习成长是

一个长期过程，更多的在于平时的积累。寄希望于用药物来提高学习效率并非良策，还可能惹病上身，得不偿失。所以，也提醒家长切勿盲目轻信商家宣传。

只不过，吃着“太阳神”的我压力也更大了——这么贵的东西都买来了，看来这次复读是只许成功不能失败呀！

差不多喝了一个月后，就在高考前十天，我突然发现脸上长满了痘痘，头也变得昏昏沉沉。同学们幸灾乐祸地说我是补过了头，身体受不了，反倒“闹革命”了。我觉得有道理，果断把药停了。说来也怪，停喝三四天后，我一下子就正常了，头也不昏了。

但很遗憾，我最后只考了个专科，我爸为此很生气，说就怪我没坚持吃“太阳神”。

(刘小艳，2002年高考生)

## 为何家长都爱“高考保健品”

陶艳（湖南省中医院宣传科工作人员）

其实，不管是最近在家长圈中极具人气的“聪明药”，还是以往家长热衷购买的各类考前保健品，其凸显的都是家长

们的“高考焦虑”。

毕竟，高考临近时，不仅学生压力大，家长压力也大。其他方面帮不上忙，家长们便更多地想在营养方面给孩子加把劲儿。在重要的高考面前，一些家长绞

■资讯

### “六一”节，送给孩子的别样课堂——

今日女报/凤网讯（记者 吴倩雯）“如果大人触摸你身体的隐私部位，你应该怎么办？”“拒绝，迅速逃离，第一时间告诉爸爸妈妈，以后永远不要单独和这个人在一起。”

孩子的性启蒙教育，家长如何说出口？5月28日，“独舞欣妈”杨陶如作为“善解童贞”讲师团湖南站唯一的讲师，在

## 善解童贞，用爱与科学解读孩子的“性”

湖南省图书馆进行了主题为“善解童贞，为爱守护”的公益讲座。孩子们解决了困惑不已、大人们却羞于解释的各种“性”问题，这份“爱”的教育让家长们纷纷表示受益匪浅。

本次讲座包含分别针对6-7岁以及8-9岁孩子的《男孩女孩不一样》、《我从哪里来》两场公益课。课堂上，同学们学会

了对身体的接纳、对隐私的保护、对危险的防范，他们还在互动解说中了解到生命的来之不易，为自己的生命深深自豪，为生命的爱深深感动，也为父母的伟大发自内心地感激。

此次讲座是“善解童贞，为爱守护”性健康教育·国际儿童节公益课程全国联动中长沙站的活动之一。该公益课程由中

国儿童性教育第一人”胡萍发起，在“六一”国际儿童节前后，带领40名合格讲师，在全国23个城市同步推广“善解童贞”课程。通过开展课程，培养孩子健康的性价值观，建构孩子的自我保护能力，减少儿童遭受性侵害的事件，为孩子未来的人生幸福奠定基础。



国家文化专项资金重点扶持 湖南省妇联倾力指导 今日女报/凤凰网精心打造

## 找家政服务 上凤凰网e家

也许，您正在为找月嫂而发愁

也许，您正为照顾老人而担忧

也许，您苦于没时间做家务……

没关系，凤凰网e家来解决您的后顾之忧！

这里有最专业的保姆、月嫂、钟点工、陪护、保洁、育婴师……

服务热线: 400—0731—308 (9:00—18:00)



苹果手机扫描此二维码  
下载凤凰网e家APP



安卓手机扫描此二维码  
下载凤凰网e家APP