

# 一瓶即可“引爆”体考？喝氮泵饮品得悠着点

科普 &gt;&gt;

## 小孩睡觉流口水正常吗

文/易娟(湖南省儿童医院新生儿科)

小孩睡觉流口水,可能与舌头姿势、牙齿萌出、张口呼吸等方面有关。如果还伴有其他症状,可以到医院就诊,明确具体原因。1.舌头姿势。当小孩在睡觉时舌头放松并且向前倾斜,可能会导致口水从嘴角流出。2.牙齿萌出。牙齿萌出的过程中,小孩可能会分泌更多口水,以缓解牙龈的不适,从而导致睡觉时流口水。3.张口呼吸。如果小孩在睡觉时张口呼吸,可能会导致口水流出,这是由于鼻塞、扁桃体肥大或其他呼吸道病毒感染等引起的。4.其他方面。如果口腔感染或者睡眠姿势不当,也会导致口水从嘴角流出。大多数情况下,小孩睡觉流口水是正常现象,随着年龄增长和生长发育,这种情况会逐渐改善,但是如果流口水伴随其他症状,如打鼾、呼吸困难、牙齿不齐等,建议寻求医生帮助。

## 尿布疹和湿疹有何区别

文/张鑫(湖南省儿童医院皮肤科)

尿布疹即红屁股,可能表现为穿尿不湿区域发红、肿胀、粗糙或出现糜烂、破溃,儿童可能因为瘙痒不适而哭闹。儿童出现尿布疹不一定和纸尿裤有直接关系,原因包括以下几点:1.没有及时更换尿片,导致会阴部潮湿。2.尿布、湿纸巾反复擦拭、摩擦皮肤。3.可能在添加辅食过程中,儿童粪便成分发生改变,引起臀部皮肤不适应。4.感染与潮湿密切相关。尿布区域潮湿、温暖的环境是各种致病细菌繁殖的温床。湿疹是特异性皮炎的婴儿期表现。特异性皮炎是一种慢性复发性炎症性皮肤病,开始时可能只是皮肤干燥,严重时可能出现渗出、皮肤增厚,导致儿童剧烈瘙痒、不停抓挠、休息较差,甚至比较烦躁。湿疹的原因不是湿,而是皮肤干燥、屏障功能发生损害,导致外界刺激物进入皮肤内,产生皮肤炎症、过敏。

## 新生儿睡觉一抽一抽是怎么回事

文/钟慧(湖南省儿童医院神经外科)

1.大脑皮层发育不完善。新生儿的大脑发育还不是很完善,大脑皮层可能控制不住脑电活动,容易导致睡觉出现一抽一抽的现象。2.睡前过于兴奋。如果新生儿睡前与父母进行了比较激烈的玩闹或者大哭大闹,可能会提高神经兴奋性,导致睡觉抽搐。3.环境刺激。外界环境的温度不适宜以及声音比较嘈杂,都会影响新生儿的睡眠,导致新生儿睡觉出现抽搐。4.新生儿缺血缺氧性脑病。新生儿在围产期存在缺氧的情况,会导致大脑供血出现异常、神经受损,从而出现睡觉一抽一抽的表现。5.颅脑外伤。多和产伤有关,也可能是出生后头部受到重击,出现颅脑外伤,从而引起颅内血肿,压迫神经,出现抽搐的表现。因此,家长要为新生儿营造良好的睡眠环境,避免外界因素的刺激。如果新生儿睡觉频繁出现抽搐现象,建议及时就医。

## 儿童肚子疼最快解决方法

文/周蕾(湖南省儿童医院麻醉手术科)

儿童肚子疼可能由多种原因引起,如消化不良、腹泻便秘、胃肠炎等,针对不同原因可以采取不同的缓解方式,包括休息、热敷、轻柔按摩等。1.休息。让小孩保持充足休息,避免剧烈运动,有助于缓解腹痛。2.热敷。可以在小孩肚子上放置温热的水袋,有助于缓解腹部肌肉紧张和疼痛。3.轻柔按摩。轻柔地按摩小孩肚子,有助于缓解腹部疼痛和胀气。4.调整饮食。给小孩提供清淡、易消化的食物,比如米粥、蔬菜、瘦肉等,避免油腻辛辣刺激食物。5.保持水分。确保小孩充分饮水,以防脱水。6.用药。在医生指导下给小孩使用相应的药物,比如抗痉挛药、止痛药、抗腹泻药等。以上方法仅适用于轻度腹痛,如果小孩的症状加重,或伴有其他症状,比如发热、呕吐、腹泻、便秘等,需要及时就医。

今日女报/凤网记者 罗雅洁 通讯员 曹涵娟 杨正强

“一瓶即可开挂考试!”

随着全国各地陆续进入中考体测时间,为了让自家孩子能够考出佳绩,考生家长们“各显神通”,想方设法让考生在短时间内提升体育成绩。其中,一种号称“体考神器”的饮品备受家长和考生追捧。

这些所谓的“神奇饮品”多以“增加力量”“补充体能”“助力体考”等功效为宣传亮点,声称可在体育测试中服用,安全无副作用。

这类饮品真的能助力中考体育吗?相关成分是什么?对青少年的身体健康是否会产生不良影响?带着这些疑问,今日女报/凤网记者进行了采访。



AI制图/罗雅洁

## 氮泵饮品成“体考神器”

4月28日,今日女报/凤网记者打开某电商平台搜索“体考神器”,随即弹出琳琅满目的商品链接,除了能量饮料、功能型饮料等“老熟人”之外,也出现了一些“新面孔”,其中带有“氮泵”二字的饮品占据了半壁江山。

此类饮品直接标出“体测专用运动补剂”“适用于各种考核比赛”“体考黑科技”“安全不违禁”“一瓶就可开挂考试”等宣传标语,售价从十几元、几十元到上百元不等,多个商品销售量过万。

今日女报/凤网记者随机点开一个氮泵饮品的商品详情页,发现商家将产品分为速度力量型和耐力型两种,耐力型适用于跑步、游泳、篮球、足球,速度力量型适用于铅球、跳远、单杠、障碍跑。其中,耐力型加爆发型的组合装最受欢迎。

在评论区,不少人分享了使用后的感受。有网友表示,自己原来的1000米成绩一直在4分钟左右,“今天喝了这个之后体测一口气跑了3分40秒,效果真不错”;还有人表示:“800米跑前半小时喝的,第一次跑进了3分30秒,以前最快也就3分50秒,跑完体力恢复得也很快”……不过,也有人表示“感觉是智商税,作用不大”“孩子考50米前喝了两瓶,还是没冲到满分”,更有人担忧“会不会有副作用”“对心脏有没有影响”。

今日女报/凤网记者随机咨询了某款氮泵产品,客服表示,该饮品“不含任何违禁有害成分,也不含激素,成分添加含量均在国家运动执行标准GB24154范围内,不会损害身体的”,客服建议,运动前30分钟开盖即饮,喝2瓶效果更佳,但具体效果因人而异,“因为每个人对产品的适用发挥程度和运动基础及当天实际发挥都不一样”。同时,客服还给今日女报/凤网记者发来了多张顾客的好评聊天截图。

今日女报/凤网记者在某外卖平台上搜索“氮泵”,发现并无长沙本地药店售卖,均为标注“快递发全国”的外地商家售卖。随后,今日女报/凤网记者走访了长沙多家线下药店,也未发现有氮泵及相关产品售卖。

## 咖啡因超标,医生不建议服用

到底何为氮泵?

长沙市开福区某健身机构的资深教练陈先生告诉今日女报/凤网记者,氮泵是一种训练前用的复合型补充剂,他身边也有人在用氮泵,特别是长期进行专业训练的人,使用氮泵是为了缓解身体疲劳、提高精神状态、突破训练瓶颈。但他并不建议非专业人士去尝试,“虽然这不属于兴奋剂,但里面含有咖啡因,喝多了对心脏压力还是挺大的”。在他看来,氮泵只能偶尔使用,“如果长期使用,一旦断掉就会很影响身体状态,我也不会让学员去尝试,能不用就不用”。

“氮泵属于运动营养食品,一般氮泵的主要成分包括咖啡因、牛磺酸、丙磺酸、一氧化氮等。”4月28日,湖南省胸科医院营养科主任、主任技师张胜康在接受今日女报/凤网记者采访时表示,咖啡因在一定程度上能提高注意力,减少疲劳,但并不适用于青少年。

张胜康表示,美国儿科学会建议,13至18岁的青少年每天咖啡因的摄入量应限制在100毫克以下,以线上热卖的某氮泵产品为例,60毫升的饮品中咖啡因含量高达216毫克,远超青少年咖啡因摄入安全上限。“短时间大量摄入咖啡因会刺激中枢神经系统,引起心悸、头晕等问题。另外,过量服用氮泵类产品会刺激胃肠黏膜,造成恶心、呕吐等不适症状,特别是一些本身就有胃肠疾病或者心脏疾病的考生更是要禁用。”因此,张胜康不推荐未成年考生在体考前使用此类氮泵产品。

据媒体报道,已有考生在服用氮泵产品后出现不适。有人异常兴奋,出现失眠、手脚发麻、全身发痒等症状,更有考生在服用后出现呼吸困难、呕吐的情况,被紧急送医治疗。

张胜康表示,考生们要想在体考中考出好成绩离不开平常训练。《中国居民膳食指南(2022版)》推荐学龄儿童(13~18周岁),每天应进行60分钟以上中高强度(呼吸急促、心率加快)身体活动;每周有3天(隔天进行)增强肌肉力量或骨骼健康的运动,如跳绳、跳高、跳远和俯卧撑等。到了体考前更是需要对考试项目进行“实效性”的训练。

## 考前饮食有讲究

除了训练之外,体考前的饮食也是有讲究的。

“首先就是要注意饮食安全。”张胜康说,每年都有一些学生因为肠胃不适、食物过敏、食物中毒等问题影响临场考试发挥,体考正值春夏高温高湿季节,食物容易发生变质、酸败等现象,“家长们应尽量选择购买新鲜的食材,并及时放入冰箱,以免考生误食不洁的食物而引起胃肠道的不适”。

同时,考生应避免食入过敏食物。临近体考期间,张胜康建议不要添加从未吃过的食物,避免发生新食物的过敏反应。如果有乳糖不耐的考生,可以用酸奶或者豆奶来代替,同样有补充优质蛋白质的作用。

均衡饮食也很重要。食物要多样,谷类、蔬果类、鱼虾蛋类、豆制品、奶类等要合理搭配。家长们可以根据考生饮食喜好来更改食谱,以确保满足他们的营养需求。

另外,考生们切忌暴饮暴食,以免造成胃肠功能紊乱,影响考试发挥。

具体该怎么吃?张胜康给出了如下建议:

1.补充足量的优质蛋白质,肉、蛋、奶缺一不可。每天应吃上2~3两瘦肉、一个鸡蛋、500毫升的牛奶,还可以适当吃些豆制品,如豆腐干、豆腐脑等;

2.吃容易消化的食物。不吃油炸、辛辣刺激的食物;

3.保证每日新鲜蔬、果的摄入量。蔬菜、水果中含有丰富的维生素,尤其可以多吃些富含维生素C的食物(如甜椒、橙子等),有利于考生增加运动耐力,提高肌肉活动的适应性;

4.适当提高碳水化合物的比例。考生们在考试前补充充足的碳水化合物(肌糖原、肝糖原)储备和血糖的来源,可帮助提高运动能力、缓解疲劳,米粉、面条、米饭、稀饭都是不错的选择;

5.及时补水。考试时补水分为:运动前、运动中和运动后,以少量多次为主,可在水中加入少量钠盐。体考中每隔15~30分钟补水100~300ml,或每跑2~3公里补水100~200ml。每小时补液量不大于800ml为宜,补液量一般为出汗量的1/3~1/2;

6.不喝冰镇饮品和碳酸饮料。