

# 决胜高考冲刺期 这些“开挂饮食”管用吗

□新华社记者 黄筱 龚雯

高考临近,不仅广大考生开足马力冲刺,家长们也尽力为孩子做好后勤保障,希望孩子们学好、吃好、睡好,保持最佳状态。

记者在上海、杭州等地调研了解到,多家三甲医院的营养科、消化内科专家,近期密集接诊前来咨询“如何助力高考”的家长。“吃什么能让孩子晚上多熬两小时,白天还不困?”“这个保健品听说有用,能不能试试?”“孩子可能压力有点大,出现失眠焦虑,饮食怎么调?”这些问题集中在帮助孩子提神醒脑、增强记忆、强健身体的饮食方案上。对于迎考考生而言,高强度脑力劳动确实需要稳定的血糖和特定营养素,维持良好身体状态。“但是,寄希望于‘开挂饮食’‘灵丹妙药’般的神奇食物在考场超常发挥,是对营养学的误解。大脑功能是长期积累的结果,不存在‘一步登天’的捷径,这种心态易导致家长陷入消费陷阱。”上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科主任医师冯一。

专家结合咨询较多的家长诉求分

析,市面上受到追捧的“开挂饮食”主要包括短期刺激类、声称“益智类”、营养素补充类饮食。

短期刺激类,包括浓咖啡、功能饮料,这些饮品能带来短暂的兴奋感和精力充沛的错觉,过量饮用对孩子身体发育不利,可能会引发心慌、手抖、尿频,严重影响临场发挥和后续睡眠。

声称“益智类”,包括鱼油、补脑液等保健食品。浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科主任医师马鸣说:“鱼油需长期规律补充才可能对认知有益,非短期突击用;补脑液并非促进提升智力,是让过度亢奋的神经‘镇静’下来,若不辨体质滥用,可能会白天嗜睡、昏沉,得不偿失。”

专家提醒,保健食品仅用于调节机体功能、提高抵抗力,不能治疗疾病更不是“神药”,同时还要注意可能出现的过敏和胃肠道反应。所以家长和考生一定要破除“补脑迷信”,根据自身情况,仔细对照相关产品包装上的备案功能选择。

此外,记者在社交平台上看到,一些博主分享服用镁剂、复合B族维生素等产生的效果,让考生家长频频跟风

“种草”。专家介绍,以复合B族维生素为例,它作为辅酶参与能量代谢,对神经功能很重要,压力大时身体消耗会增加,适量补充确有一定帮助。“它像润滑油,而不是汽油,能让机器运转顺畅些,但不能让1.5L的发动机输出2.0T的马力。”冯一形象比喻。

考前饮食营养的本质是帮助孩子把体力、情绪、注意力和消化状态维持在一个稳定区间,家长真正要做的,不是想办法“让孩子突然变强”,而是尽量别让饮食成为拖累,把家里菜单安排得有规律,把早餐准备扎实,把花哨饮食收一收,把“补”换成“稳”,这才是有效而现实可行的营养支持。

西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院消化内科副主任杨晶提醒,考前饮食的关键不是“猛补”,而是“稳”。规律三餐、清淡家常、不盲目尝鲜、不暴饮暴食,才是帮孩子保持专注力、守护好状态的最佳饮食方案,比任何高价补品都实在。

“需要提醒的是,有些孩子平时就有胃食管反流、功能性腹痛、肠易激、乳糖不耐受或易腹泻等情况,对这类学生

来说,考前营养的关键不是追求‘更高级’,而是尽量减少刺激因素。”杨晶说。

对于“多吃主食会犯困”等认识误区,专家也做出解释。冯一谈到,“考前不吃或少吃主食”是谬误,主食摄入不足会导致注意力涣散、记忆力下降,正确做法是选低血糖生成指数的复合碳水,如燕麦、糙米饭、全麦面包。主食搭配足量蔬菜和优质蛋白能延缓血糖上升速度,提供持续稳定能量,真正实现“抗饿又醒脑”。

此外,肠道被称为“第二大脑”,管理肠道就是管理情绪和免疫力。马鸣提醒,考前适量摄入无糖酸奶、新鲜蔬菜水果,增加肠道膳食纤维和益生菌,有助于维持肠道通畅和菌群平衡,通过“脑肠轴”调节情绪和压力感受。

受访专家表示,家庭氛围其实是最好的“营养素”。饭桌上不复习进度,不谈目标大学,聊点轻松的趣闻,平静、支持性的家庭关系,是缓解考生焦虑、保障身心健康最有效的“超级营养素”。

“我们不追求‘开挂饮食’,而是通过科学、平和的生活方式,让身体这座‘精密大厦’在关键时刻稳定输出。”冯一。

新华社北京5月28日电

## 2026世界智能产业博览会开幕



这是5月28日拍摄的2026世界智能产业博览会现场。5月28日,2026世界智能产业博览会在国家会展中心(天津)开幕,本届博览会以“智行天下 能动未来”为主题,举办展览、赛事、对接交流、互动体验等活动,推动人工智能技术突破、场景落地与生态构建,打造智能产业国际化高端交流合作平台。

新华社记者 赵子硕 摄

## 我国孤儿、事实无人抚养儿童基本生活保障标准稳步提高

新华社南京5月28日电(记者朱高祥)近年来,我国儿童福利机构内集中养育孤儿、社会散居孤儿、事实无人抚养儿童基本生活保障标准稳步提高,截至2025年年底,已分别达到平均每人每月2069.9元、1606.8元、1593.4元,分别较2024年年底增长4.17%、5.22%、5.11%。这是记者从民政部5月25日至28日在江苏扬州举办的“民政民生 服务暖民心”之“民政暖童心”主题活动中获悉的。

截至2025年年底,全国共有57万名孤儿、事实无人抚养儿童纳入保障范围。民政部儿童福利司副司长陈鲁南介绍,近年来,民政部指导各地为孤儿、事实无人抚养儿童及时、足额发放基本生活费,稳步提高基本生活保障标准。同时,不断完善精准保障措施,加强医疗康复教育服务。持续实施“孤儿医疗康复明天计划”,累计为残疾孤儿开展手术治疗和康复27.3万人

次;实施“福彩圆梦·孤儿助学工程”,累计资助20.1万人次孤儿到大专院校就读。

在未成年人救助保护机构建设发展方面,陈鲁南介绍,“十四五”期间,未成年人救助保护机构建设取得长足发展,经编制部门批准设立的未保机构大幅增加,比2020年年底增加了2倍。

今年2月,民政部公布《未成年人救助保护机构管理暂行办法》,明确在收留、抚养由民政部门依法临时监护的未成年人基础上,将服务对象拓展到困境未成年人以及有需求的其他未成年人。

“作为民政部门依法开展困境未成年人权益保障工作的主要阵地和‘关键一公里’,我们将持续推进未成年人救助保护机构‘提质增效’,切实保障困境未成年人合法权益。”陈鲁南说。

## 首批国家医保项目目录制定工作方案公开征求意见

新华社北京5月28日电(记者彭韵佳)医疗服务价格项目是医保支付的基础。《国家基本医疗保险医疗服务项目目录(第一批)制定工作方案(征求意见稿)》28日公开向社会征求意见。

对于医疗服务项目,此前国家层面只规定了不予支付和可以部分支付费用的范围。随着国家医疗服务价格项目立项指南的制定和落地,全国医疗服务可收费项目的名称、内涵逐步统一,29个省份统一了省内医疗服务项目医保支付范围,出台全国基本医疗保险医疗服务项目目录的时机已然成熟。

首批考虑制定“临床量表评估、中医(灸法、拔罐、推拿)、中医外治、中医

针灸、中医骨伤、中医特殊疗法、口腔种植、辅助生殖、产科、放射检查和康复”11类全国医保项目目录。

根据征求意见稿,医保项目目录制定后,首先用于跨省异地就医场景,再逐步与各省医疗服务项目医保支付范围做好衔接。

国家医保局表示制定全国基本医疗保险医疗服务项目目录有利于提升统一大市场内涵,提高医保基金的使用效率,提升基本医保的公平性、规范性、统一性。

据介绍,2026年10月至11月为发布阶段,结合专家评审意见和基金测算情况,形成第一批医保项目目录并按程序印发,初步预计需要2年左右时间完成全部目录的制定和发布工作。

## “心游万仞——蒲松龄与《聊斋志异》”展在国博开幕



这是展出的《聊斋志异》手抄本(5月28日摄)。5月28日,由中国国家博物馆、山东省文化和旅游厅(山东省文物局)、淄博市人民政府联合主办的“心游万仞——蒲松龄与《聊斋志异》”展览在北京中国国家博物馆对公众展出。本次展览精选展品240余件(套),通过“灵生万物”“情通万类”“笔述万相”“思接万方”四个单元,呈现聊斋故事、作者生平、衍生创作与研究成果等不同侧面,引领观众徜徉于幻真交织的文学天地,展现故事背后重情守义的价值观念与作者深沉的济世情怀。

新华社记者 金良快 摄



### 多彩活动迎“六一”

“六一”国际儿童节临近,孩子们参加丰富多彩的活动,迎接属于自己的节日。

①5月28日,浙江省台州市仙居县埠头镇中心小学生参加“搬运大作战”趣味运动。

新华社发(王华斌 摄)

②5月28日,在山东省枣庄市峰城区实验幼儿园“时光回溯·童梦同行”主题活动中,小朋友和家长参加“赶马入笼”游戏。

新华社发(孙慧 摄)

③5月28日,山东省枣庄市市中区东湖小学的学生参加跳绳比赛。

新华社发(孙中喆 摄)

④5月28日,在山东省高密市金苹果幼儿园,孩子们玩抓泡泡游戏。

新华社发(李海涛 摄)

## 我科学家破解甘蔗增糖关键基因

新华社海口5月28日电(记者 陈凯姿)中国热带农业科学院热带生物技术研究所联合相关科研单位,通过构建面向多倍体作物的遗传基础解析框架,破解了甘蔗茎秆薄壁细胞的含糖储存密码。5月27日,相关论文成果在国际学术期刊《自然》在线发表。

甘蔗是我国食糖的主要供给源。由于现代栽培甘蔗是典型的复杂多倍体作物,基因组庞大、倍性复杂、遗传背景混杂,导致新品种培育长期面临基因组解析难、优异基因定位难、育种靶点明确难等瓶颈。

科研团队对全球19个主要产区的981份甘蔗材料进行了系统重测序,构建了迄今规模最大的甘蔗群体遗传资源库。研究发现,甘蔗茎秆的薄壁细胞是其“糖罐子”,它的含糖量由基因控制。

科研人员找到了能够调控甘蔗茎秆薄壁细胞发育的关键基因,同时通过开发、整合和引入新技术,实现甘蔗复杂基因组的精准组装,成功打造出高质量单倍型分型基因组“蔗王”,为培育未来“超级高糖”甘蔗品种提供了明确的分子靶点,也为全球糖料作物改良提供了新的研究线索。

据介绍,目前上述研究成果已应用于指导甘蔗育种,为增强我国甘蔗种源自主可控能力、稳定食糖供给提供了重要支撑。此外,相关技术还有望应用于小麦、棉花、马铃薯等多倍体作物的基因组研究和分子育种。

## G40沪陕高速南阳段发生重大交通事故

新华社郑州5月28日电(记者 牛少杰 吴刚)5月28日凌晨,G40沪陕高速河南南阳桐柏毛集段K991+800处发生一起重大道路交通事故。一辆车牌号为鄂F8A7L8的大通客车由东向西行驶时,追尾前方半挂货车。据当地调查,追尾客车为非营运

车辆。经初步调查,5月27日18时40分许,涉事客车从杭州市上高速,5月28日2时40分左右,车辆行驶至沪陕高速桐柏境内约1.5公里处,追尾一辆车牌号为苏AN9561的重型半挂牵引车。3名伤者均已送医全力救治中。

车主李某某已被公安机关控制,事故详细原因正在调查中。

公开通报显示,该事故已致13人死亡、3人受伤。该车核载9人,实载16人,已明显超员。事故发生后,公安部派出工作组赶赴南阳指导调查处置。

## 我国首个八段锦基础性团体标准出台

新华社北京5月28日电(记者 田晓航)中华中医药学会和中国健身气功协会28日在京联合发布《八段锦》团体标准。这一标准以中医基础理论为指导,以国家体育总局推广的八段锦为基础,是我国首个八段锦基础性团体标准。

八段锦是中等强度有氧运动,动作仅八式。此次发布的团体标准包含八个章节和四个附录,兼顾健康人群健身与慢病康复需求,明确安全提示与分级习练指引。其中,技术规范与

功理作用为核心章节,每式动作均包含动作说明、呼吸方法、意念活动、技术要点、功理与作用等方面内容。

中华中医药学会秘书长李宗友说,八段锦是中医导引养生的代表性功法,也是医体融合、全民健身、中医治未病的重要载体。新时代以来,健康中国行动——中医药健康促进行动明确,加强运动养生,积极练习八段锦等传统体育项目。

“八段锦普适性强,覆盖全人群,

兼具养生保健、慢病预防、术后康复等功效。”中国工程院院士、全国中医运动医学中心主任朱立国说。

国家体育总局健身气功管理中心副主任田志宏指出,此次发布的标准既保留了传统功法的核心精髓,又结合中医学、运动科学等进行了规范阐释,便于大规模推广。中国工程院院士张伯礼认为,标准用现代语言清晰阐释经络调理、脏腑调和机理,有助于海外民众理解、接受和科学习练。

## 洛杉矶残奥会赛程公布 残疾人攀岩将首次亮相

新华社洛杉矶5月27日电 2028年洛杉矶残奥会组委会27日公布赛程日程。本届残奥会将设560个小项,为1988年残奥会以来小项最多的一届,残疾人攀岩将首次亮相残奥会。

洛杉矶残奥会将于2028年8月15日至27日举行,共设23个大项。据组委会介绍,比赛将在洛杉矶地区的近20个场馆和7个竞赛区域举行。所有场馆均位于35英里(约合56.3公里)的

半径范围内,以打造更紧凑、更便利的赛事体验。

本届残奥会将迎来多个历史性变化。残疾人攀岩将在洛杉矶首次亮相残奥会,比赛将于8月24日至27日举行,共设8个小项,男、女各4项。此外,残疾人乒乓球、残疾人铁人三项和残疾人游泳也将新增小项。

洛杉矶残奥会还将成为首届在开幕式前就开始比赛的残奥会。轮

椅橄榄球将于开幕式前两天开赛,硬地滚球将于开幕式前一天开赛。但组委会表示,开幕式前不会有运动员被淘汰。

赛事最后阶段将迎来密集决赛。2028年8月26日被称为“超级星期六”,当天将进行15个决赛单元,在残疾人射箭、残疾人羽毛球、残疾人攀岩、残疾人游泳、轮椅篮球、坐式排球等12个大项中决出超过50枚金牌。