

热议

别让“补脑药”成了迷魂汤

□侯江

摘要 | 毕竟是人生中两次大考,精心备考是必须的。但是如果过度紧张,甚至不相信自己的实力,转而去迷信一些所谓补脑药品,很有可能会导致一些不良后果。

高考在即,中考也不远了,考生和家长都到了“最后冲刺阶段”。毕竟是人生中两次大考,精心备考是必须的。但是如果过度紧张,甚至不相信自己的实力,转而去迷信一些所谓补脑药品,很有可能会导致一些不良后果。

据媒体报道,食药监总局日前针对高考发布消费提示:中国经过31年高考改革,已形成完整的教育体系。考生成绩除了平常刻苦学习和积累,没有短时间提高智力和学习成绩的“灵丹妙药”,家长和考生不可迷信所谓“补脑”产品。对于保健食品的选择,食药监总局提醒,一、保健食品不能替代药物,二、我国尚未批准过任何“补脑”保健食品,三、购买保健食品要“一查、二看、三对号”。

相信大考之前,所有的考生和家长都已经尽到了自己的最大努力。这个时候,最应该做的,是确保心态的自信平和,确保身体的健康平安,以发挥自己的正常水平。任何“锦上添花”的念头,都有可能变成帮倒忙。

其实,不光中国考生面对大考紧张,也不仅是这几年才兴起考前“药补”。早有媒体报道,韩国就流行过“聪明针”。这种针还有个学名叫“大脑活化针”,据说是能让考生“注意力集中,脑子更快、状态更好”。不少“望子成龙”的韩国妈妈有考试便带孩子去打这种针。不过,韩国众多医生对这些药品的有效性很怀疑。有儿科医生指出,“聪明针”主要成分为银杏提取物及维生素,功效是促进血液循环,但大部分成分会通过尿液排出,药效只能维持很短。更有专家指出,“聪明针”能提高精神集中力的说法缺乏根据,可能只是“安慰剂效应”;人们相信某种药的药效时,即使没有任何药效,症状仍可能有所缓解。除了“聪明针”,韩国还有“聪

明药”:类似中药、需长期服用的“高考丸”、“聪明汤”,还有更离谱的“海豹汤”,价格令人咋舌,可众多家长却争相掏腰包,简直就是迷魂汤啊。不仅是韩国,英国一些大学中有一些学生为了在考试中获得好成绩,服用一种叫“莫达非尼”的药物。这种中枢兴奋药可以用来治疗嗜睡症;对于健康人群,这种药物号称可以使人长时间清醒、注意力集中,并提高10%至50%的记忆力。不过,英国诺丁汉大学的一项研究表明,健康的学生在服用该药后,反应时间反而会变长,而且发散思维也会受阻。除此之外,头痛、烦躁、战栗、呕吐等副作用也让人担忧。

当然,临阵磨枪,不快也光。临时抱佛脚、瞬间提分的心理,人人都会有。可是,临场“补脑”,效果如何?2012年,“孝感一中高三学生集体打吊瓶”的照片火遍网络。照片中教室里所有学生埋头书山,但无一例外一边打氨基酸一边“爬山”。但是,专家表示,对于健康人来说,打一瓶氨基酸的作用

跟吃一两个鸡蛋差不多。最终的结果也很令人伤感:“吊瓶班”全班50多名学生,无一人达到一本线。不知那些花大价钱给孩子打针的家长,现在是一种什么样的心情?

食药监总局的提醒非常及时,而且非常中肯。细想一下,如果真的有所谓提分神药,那么,莘莘学子,十二年寒窗,水滴石穿的努力,是不是抵不上几针“聪明药”?网友们对此纷纷回忆起大家集体“嗑”过的药:生命一号、三勒浆、维生素C、脑活素、脑蛋白水解物片……然后一致得出结论:“考前吃保健补品是种心虚不自信的表现。好成绩不是吃出来的而是努力学出来的,好状态不是补出来的而是好心态激发出来的”。

大考面前,人人平等。平时踏实用心、具备了真才实学的孩子,在自信平和的状态下自然会最终胜出。这个时候,也许均衡、营养、可口的饭菜,对孩子更有助益。公平竞争中,其实没有捷径、没有“大力丸”、没有魔法也容不得任何诡计,只有踏踏实实努力和清晰的判断,才是不变的“必杀技”。

新闻快评

据新文化报6月5日报道,一年前的某日,乌鲁木齐的陈先生邀请因为被领导批评而情绪低落的好友芳芳到家中闲谈散心,就在陈先生到厨房准备水果时,芳芳突然从客厅窗户坠下五楼身亡。事发后,警方排除了陈先生的嫌疑。芳芳的父母向乌市头屯河区人民法院提起民事公益诉讼,要求陈先生赔偿死亡赔偿金及丧葬费等近30万元。法庭审理后认为,虽然芳芳的死和陈先生无直接关系,但陈先生仍应当承担20%的次要责任,支付死者父母死亡赔偿金和丧葬费8万余元。

点评:防盗窗是个好东西。

日前,网上一条“刘明炜同学准考证丢失”的信息在朋友圈和微博上疯转。实际上,从2011年起,网上就出现过“白娅倩”、“刘明炜”等同学丢准考证的信息,准考证的种类也包括中考证和高考证两种。目前,北京网警官方微博对此辟谣,提醒网友不信谣、不传谣、不造谣。

点评:坑苦了真丢准考证的同学。

据南方都市报6月5日报道,某公司员工杨某私自拿走同事放在办公室的花,公司认为其存在盗窃行为,违反了公司《人力资源管理条例》的相关规定,按照规定予以开除。该员工对此不服提起诉讼。日前,上海市青浦区法院审理后认为,公司依据合法有效的规章制度及经过法定程序解除劳动合同,并无不当,最终该员工败诉。

点评:偷盆花也是偷。

据新京报6月5日报道,随着人们对养生的看重,各类辟谷养生修行班日渐流行,加入其中的人也越来越多。一般的辟谷班收费千元,甚至数千元。他们宣称辟谷不但能减肥,还可以治愈高血压、糖尿病和癌症。他们让学员们通过修习来汲取宇宙能量排出体内浊气,甚至让学员们默念某位身患疾病的学员名字,以达到意念治病的目的。

点评:人是铁,饭是钢。

据英国《星期日邮报》6月3日报道,在与戴安娜王妃的婚姻走向破裂之际,查尔斯王储曾写信向挚友、美国前“第一夫人”南希·里根倾诉称,“我的婚姻如同一出希腊悲剧”。这些信件首次披露了查尔斯内心深处对婚姻的绝望、对祖母离世的悲伤以及对世态炎凉的出离愤怒。

点评:都不容易。

(以上内容来自网络)

轻装上阵

2017年高考在即。专家说,越临近高考,心态调节越重要,考生务必及时调整好心态,基于自身制定的考试方案设定客观合理的期望值,不过分期望“超常”发挥,不多虑“失常”的偶发,以平和自信的心态,更加从容地参加考试。考生要在考前48小时按照考试的作息时间调整好生物钟,保证睡眠,不要过度紧张,也不要过分放松。建议考生要有适合自己的调节、放松方式,将身体调整到最佳状态。

新华社发



警方“怼”银行：“奇葩证明”何时止

□程赤兵

摘要 | 像银行、房地产交易等这类与人们生活密切相关的机构,必须建立一个“索取证明机制”,需要什么证明,理由是什么、通过什么层面决定的、谁拍板了、什么时候实行,要先证明给群众看,不能随意,更不能毫无由头。

近日,云南宣威一男子持身份证去当地银行办理业务时,被要求开具户籍证明。为此,当地警方霸气“怼”银行称,按照相关规定,公安机关已不再出具此类证明,若再让群众往返,将通报银行单位的纪检部门,此回应收网友力挺。

因为要求出具“奇葩证明”,某些单位被警方怼回的新闻,已经出现多次了。例如湖北恩施某银行,在客户要求兑换残损纸币时,要求派出所出具“不是人为故意损毁人民币”证明,遭派出所怼回,最后银

行道歉;再比如湖南某单位要求一位老人去派出所开具“健在证明”,也被派出所批评……

诸如此类新闻多了,未免让人有些“审美疲劳”。人们为警方依据规定坚持原则的行为叫好,并不能改变当事人已经跑了冤枉路的现实。同时也提出了一个疑问:那就是什么时候不再发生此类新闻,什么时候,“奇葩证明”能够真正杜绝?

为什么中央要求消除“奇葩证明”,连国务院总理都多次强调要解决的问题,到了基层就解决不了呢?有人说,这说明一些基层的政府单位服务意识不强,依旧存在着“官僚习气”,没有设身处地地对政策进行人性化设计,也没有把群众的辛苦当成一回事。道理虽对,但还是有些“大”。有的不良作风和习气,改起来需要很长时间,总不能在这么长的时间里,依旧让群众跑腿,依旧让警方回怼,依旧让网

友没完没了地批评吧?

所以,要想在短时间内让风气转变,让“奇葩证明”销声匿迹,就必须做出有针对性的变化来。这种变化,首先是来自技术上的。比如,公民的身份信息,在政府的许多机构都有备案,把这些信息联网,实现办事机构可以统一查询,从技术上来讲是完全可以实现的。有了这些信息,各种证明可以大幅度减少,跑腿的概率就能降低。当然,这需要资金,也需要效率。现在整个社会都信息化了,各种机构和单位,就不能抱残守缺,拿着上个世纪的旧例当令箭。与时俱进是一种责任。

除了技术改进以外,办事机构还需要建立“索取证明机制”。现在人们去一些机构办事,对方索要的证明往往出乎意外,有的证明以前不要,现在又要了,而工作人员往往一句“上级规定”、“内部规定”,无需拿出任何文字说明,就“解释”了索

要证明的合理性。不承担责任,是“奇葩证明”存在的土壤。

所以,像银行、房地产交易等这类与人们生活密切相关的机构,必须建立一个“索取证明机制”,需要什么证明,理由是什么、通过什么层面决定的、谁拍板了、什么时候实行,要先证明给群众看,不能随意,更不能毫无由头。并且,这些东西要放在官网上、放在办事大厅里,让人一目了然,好提前准备。这么做,也能在一定程度上避免看似“奇葩”实际的确有需要的证明被舆论误伤。

除了内部机制健全以外,管理部门还应该设立监督,对管辖范围内那些没完没了索要证明的机构予以监管,接受社会举报,梳理出哪些证明是合理的,哪些是没必要的。对于随口就来,让群众四处跑腿、让证明机关左右为难甚至回怼的部门和个人,则要坚决处理,再不能含糊下去。