



备考,还是别乱补为好

□苑广阔



近日湖北孝感一中“吊瓶班”引起媒体关注,在被称为“史上最刻苦”的同时,也反映了高考生想尽办法“补”营养的心理。烟台虽然没有出现集体注射氨基酸的情况,但是“忘不了”、“健脑丸”等健脑补品已成为不少高考生的必备。甚至有家长让考生一天吃一个海参,结果吃得考生直喊晕。(本报5月15日C11版报道)

还有不到一个月,就要迎来2012年高考,对于

高三学生来说,备考已经进入白热化状态,“吊瓶班”“赤膊班”的出现,就是最好的证明。站在家长的角度,为了培养孩子成才,付出了十几年的辛劳和汗水,到了最后时刻,自然不敢轻易放松。为了给孩子的考试助一臂之力,不管家庭条件如何,不管平时怎么省吃俭用,在这种时候都变得格外大方起来,补品、药品、营养品在他们眼里成了“神药”,能买就买,多多益善,也不管其效果是经过科学验证的,还是道听途说的。

而按照一些有经验的老师和医学界人士的

说法,这样的考前“大补”,不但不能对考生起到真正的帮助,反而会产生过犹不及的负面效果。举个简单的例子来说,考生平时吃的都是普通的家常便饭,肠胃也已经适应了这种饮食,而在高考前夕,突然摄入过多的高蛋白、高营养物质,很可能导致肠胃负担过重,吸收不好而引发各种身体不适和疾病,这对考生的备考,显然是大大不利的。

一年又一年,“神药”填饱了商人的腰包,却没有给考生带来多大的帮助。对于考生而言,考试考的是知识的掌握应试

技巧,靠平时大量重复死板的训练是能练出来的,这跟吃药打针没关系,也没办法在短时间内提高智商。这些“神药”有时候倒是可以起到一些安慰剂的作用,让学子们获得一些心理暗示,但是心理素质的锻炼,也不是几片药就能解决的。

帮助广大考生家长走出这种认识误区,学校也应该有所作为,比如在高考前夕聘请一些有经验的医生、营养学专家、心理学专家等,来给家长和考生普及一下医学和营养学常识,帮助他们走出考前“补品依赖症”,踏实备考,轻松应考。

○共鸣

读者付黎明:家长爱孩子的心情可以理解,但如此补脑法有待商榷,毕竟健脑保健品不是万能的神药,建议以平和的心态和孩子一起面对高考,天天“一个海参”,孩子的心里也会有压力,这种方式并不利于高考。现在家长所做的应该是让孩子放松心情,减轻压力,轻装上阵,卸下思想包袱,才能

使考生在考试中发挥出良好水平。

读者李洪嵩:高三学生备考,适当地紧张一下,无可厚非。因为在全社会一直关注的高考大形势下,再淡化备考气氛,也仅仅是程度上的不同。但是,那些通过对大脑、身体大补特补,甚至于采取“点滴”的办法,来增补脑力、体能,感觉有些

陷入误区了。

当然并不是说高考生不需要增加营养,而是需要科学地“补”。吃一些容易消化吸收的家常便饭,吃那些平时就习惯了的食物。尽量不打破已经形成的饮食习惯,让考生在相对淡定的心理、生理状态下备考,更有利于提高效率,也更利于取得理想的高考成绩。所以

说,备考,还是不要乱补的好。

读者王林:现在的“补药”都升级换代了,以往还是吃的,现在都要“打吊瓶”。再看看这些补药的宣传,往往都会暗含有高考状元的形象,不免让人觉得简直就是“状元神药”。可是这些药真的有用吗?不过是家长学子为了寻求心理安慰罢了。



齐鲁晚报新闻热线967066



qjwbqss@163.com



QQ群:227966397

新浪·齐鲁晚报·今日烟台官方微博:<http://weibo.com/1921437834>

征稿启事

《齐鲁晚报·今日烟台》“奇山所”是本报面向烟台市民的评论专版,说咱烟台百姓的事儿,拉咱烟台百姓的理儿,是百姓发言的舞台,网友评说的天地。如果您想对咱烟台的事儿说上几句,评上一段,请您发送至本报投稿邮箱qjwbqss@163.com,见报即付稿酬。同时,开通QQ群:227966397,期待广大有兴趣的读者和作者加入。

○微评论

微评:想剖就剖,不想剖也要剖的情况下,神马星座,神马骨相,都是浮云啦。

新闻:欧债危机令葡萄牙一片萧条,不少人为生计忧心忡忡,但这对囚犯来说可能是个好消息。据葡萄牙当地媒体报道,为减轻监狱的财政预算,葡萄牙国会正在讨论给囚犯减刑。(《环球时报》 5月15日)

微评:知足吧,至少不是用化工制剂冒充替代,这就算是有良心了。

微评:共渡时艰。

新闻:每逢有演员郑少秋的新剧推出时,香港股市都会出现大跌的奇怪现象,市场戏称为“丁蟹效应”。由郑少秋主演新剧《心战》的预告片上周播出之后,恒生指数再次“神奇”地一路狂泻,上周累计跌幅达到5.32%,周五更是失守20000点大关。昨日恒生指数又跌1.15%,连跌八日。(《深圳商报》 5月15日)

微评:跌神。

○漫说新语



漫画:贺妍妍

日前,在某电视台鉴宝类节目中,一女孩带着号称是干爹送的价值不菲的翡翠上节目,被专家鉴定为玻璃做的地摊货。节目播出后,这名女孩爆料称自己是节目的“托儿”,所谓“干爹”、“翡翠”等都是节目组设计的。(东方卫视)