

喝“体考神器”能“开挂”？ 别拿孩子健康冒险！

4月开始，全国多地进入“体育中考时间”。以陕西为例，体育中考项目设置了涵盖耐力、心肺功能、速度、爆发力、力量、技能等多方面的考查，如何帮助平时忙于学业而疏于锻炼的学生提升体考成绩，成了不少家长最为关心的话题。近日，一种号称“体考神器”的“氮泵”在网购平台热销，商家宣称其能够提升耐力、爆发力，对体考有很大帮助。多个网购平台上，不少打着“助力体考”标签的“氮泵”销量都超万件。

号称“体考神器”

有学生服用后呼吸困难、头晕呕吐

在多个社交平台上，不少人咨询氮泵是否有作用、哪款氮泵效果更好、服用氮泵是否会被检测出来……尤其在各地体育中考前夕，这种话题关注度更是出现大幅增长。一些运动健身领域的博主也做起了氮泵评测，分享自己服用氮泵的感受，向观众介绍氮泵的好与坏，因此获得不少的流量关注。“只要喝上一口就能体育考试及格，考试成绩大幅提升……”不少家长听信了这样的说法，为了能在体育中考中取得好成绩便购买了氮泵，让孩子在体育测试前服用。

4月18日，记者在网购平台搜索框输入“氮泵”，关键词第一位即是“氮泵体考”。搜索后发现，液体氮泵每瓶的售价从15.9元至59元不等，多个商品链接显示已有超过4万人付款。记者翻看多款氮泵的买家评价后发现，各种说法的都有。部分人表示服用后“耐力更足了，不容易感到疲惫”，“跑完一公里比之前快了十几秒”；也有人表示“喝完之后没有作用”“感觉和普通的功能饮料差不多”。部分家长提到，孩子在体考前服用氮泵，不久便出现了头晕呕吐等症状。此前也有媒体报道称，安徽淮南一中学生在服用氮泵后出现呼吸困难、呕吐的情况，被紧急送医接受了洗胃和输液治疗。

健身教练

非健身人士盲目使用氮泵
会对身体造成负担

记者通过网络查询了解到，氮泵主要的使用者为专业健身人士。记者采访到从业多年的健身教练蔡女士。蔡女士告诉记者，氮泵作为一种训练前补剂，科学使用非常重要。“氮泵主要是其中含有的咖啡因发挥作用，让健身的人提高运动兴奋度和爆发力，以此突破力量训练的瓶颈，或者帮助运动耐力差的人减缓疲劳，提高耐受力，增加训练量。”“但在日常训练的时候，我们并不推荐自身运动潜力还未开发的新手小白来使用氮泵。”蔡女士说，这类人群完全没有到达训练耐受极限的程度，而且他们心肺功能往往也无法适应使用氮泵后高强度的运动模式，盲目使用只会对身体造成负担。

对于当下中学生将氮泵作为“体考神器”来使用，蔡女士对此并不认可。“中学生还在成长发育过程中，网络上销售的氮泵质量良莠不齐，使用后可能会对身体造成不适。而且学生往往在体考前才是第一次使用，身体未能及时适应氮泵带来的变化，反而会对体测状态产生负面效果。”

考生家长

很多家长都知道氮泵
不少学生都在用

氮泵是否对提升体育中考成绩有“奇效”？一位之前参加体育中考的学生告诉记者，他在1000米测试

前服用过氮泵。“感觉没有明显作用，跟喝红牛之类的功能饮料差不多，更多的是心理安慰。”

一位今年中考考生家长说自己为孩子购买了氮泵，在体育中考当天让孩子服用了。“我在网上买了两瓶，看到网上说对孩子可能会有副作用，所以考试前只让他喝了1/3瓶。”考生家长说，孩子参加跑步项目测试时没有特殊感觉，跑完步后出现了恶心的症状。

这位考生家长告诉记者，基本上参加体考的学生家长都知道氮泵，不少学生在考试时都会使用，至于是否有作用也无法考证。“体育考试前，老师会提示家长给孩子准备红牛或葡萄糖水，但没有直接推荐氮泵。有家长问能不能用氮泵，老师也并不反对。”

专家观点

未成年人使用氮泵存在风险
不要盲目跟风

陕西省中医院临床营养科营养师尹薇告诉记者，她也关注到当前电商平台中关于氮泵能够提升体考成绩的一些宣传。

“氮泵，严格意义来讲属于一种运动补剂，发挥作用的主要原因是其配料中含有的肌酸、咖啡因、牛磺酸等能让神经高度兴奋成分，服用后人体处于相对活跃状态，肌肉的兴奋性、耐受力和绝对力量得到短暂提升。”尹薇介绍，氮泵多用于有运动基础的健身人士，对于学生群体来讲，体育成绩主要取决于自身体能和训练基础。尹薇表示，氮泵主要适用于成年人，未成年人使用可能存在一定的风险。“服用氮泵会提高神经的兴奋性，影响睡眠质量，长期使用还可能影响孩子的生长发育。此外，氮泵中往往添加有大量糖分，也会带来超重、肥胖等风险。”

尹薇建议，如果要购买氮泵，一定要注意产品配料表，看清楚牛磺酸、咖啡因等成分添加值，如果超标摄入可能导致头晕、恶心、呕吐、手脚发麻等一系列症状。此外，如确需给孩子使用氮泵类产品，应仔细查看食品标签，并在使用前评估孩子身体状况，如果孩子有肠胃或心肺疾病，应该请教专业人士是否可以使用。“建议家长们慎重考虑，不要为了暂时提升体考成绩而盲目跟风。”尹薇说。

多地教育主管部门指出，中学体考是对学生体质能力的考查，是想鼓励学生通过体育锻炼来达到强身健体的目的，并非竞技类比赛，暂未作兴奋剂检测，学生应按照相应课程进行训练。从保护未成年人健康角度出发，不建议考生服用任何额外产品，对老师推荐服用相关产品也是明令禁止的。

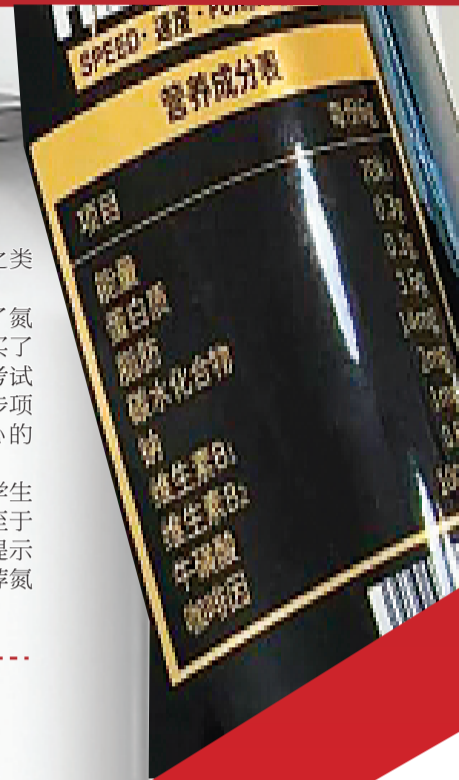
目前，全国有广东、陕西、江西、江苏、甘肃等多地的市场监管部门发布了方案，对运动营养食品生产的受理、审查、许可等事项进行管理。若消费者发现产品成分超标，根据《食品相关产品质量安全监督管理暂行办法》，对超范围、超限量使用添加剂生产食品相关产品的，处十万元以下罚款，情节严重处二十万元以下罚款。消费者可以拨打12315向当地市场监管部门投诉。

相关链接

氮泵是什么？

根据公开资料显示，氮泵，原名pre workout，意思是训练前补充的补剂。相关词条还解释称，之所以被大家称为氮泵，是因为服用后可以帮助健身者更好地达到肌肉泵感而得名。

综合华商报、南方都市报、中央广电总台中国之声



↑某氮泵补剂配料表。