

决胜高考冲刺期 这些“开挂饮食”管用吗

聚焦涉未成年人保护热点 难点问题 最高检发布典型案例

新华社电 记者5月28日从最高人民检察院获悉,最高检当天发布了“强化检察监督,促进未成年人犯罪预防和治理”典型案例。这批典型案例共10件,聚焦新型毒品、网络犯罪、强制报告等当前社会关注的涉未成年人保护热点难点问题。

“拉帮结派”和“反复作案”是未成年人犯罪中的常见现象,也是帮教矫治的痛点。在赵某某等人聚众斗殴案中,针对青少年为争夺“老大”引发的群体性暴力,浙江省湖州市检察机关开展分级干预。在王某某等人盗窃案中,检察机关以案促治,协同构建犯罪预防体系,积极推动从源头上降低因失学失管引发的犯罪风险。

新型成瘾性物质滥用是近年来未成年人保护工作中的突出问题。在于某某等人非法经营案中,针对“笑气”等新型成瘾性物质治理盲区,检察机关立足办案提出地方立法建议,推动省级层面填补立法空白。

朱某某帮助信息网络犯罪活动案与刘某某非法获取计算机信息系统数据案,则揭示了数字时代未成年人网络犯罪的新特征。前者针对银行卡管理漏洞,江苏省徐州市检察机关以数字检察手段斩断“工具人”黑产业链条;针对后者,北京市检察机关通过数智赋能开展精准矫治,探索“技术向善”的引导路径,帮助涉案未成年人回归正途。

在本次发布的方某猥亵儿童案中,办案检察院牵头建立长三角一体化示范区跨区域强制报告协作机制,实现强制报告制度区域协同落实。

此次发布的案例还着重强调了检察依法办案履职促推综合治疗的“由案到治”。段某寻衅滋事案中,检察机关以“检察建议+调研报告”推动出台规范性文件,从源头上防范未成年人购买危险器具实施暴力犯罪。

记者了解到,本批典型案例重在全面准确贯彻宽严相济刑事政策,准确把握惩治与保护关系。检察机关积极推动建立健全“轻重不同、各有侧重、梯级衔接”的分级分类干预机制,在依法惩治的同时,加强个性化帮教矫治,并深挖案件暴露出的问题根源,以个案办理推动社会治理,从源头消除未成年人犯罪诱因。

(记者刘硕)

工业和信息化部: 坚持用法治化手段规范 废旧动力电池回收利用

新华社北京5月28日电(记者唐诗凝、周圆)工业和信息化部28日召开全国新能源汽车动力电池回收利用工作专班第二次会议,要求坚持用法治化手段规范回收利用,依法依规查处违规交售废旧动力电池、使用废旧动力电池生产不合格产品、不履行溯源责任、非法拆解污染环境、无照经营等行为。

当前我国新能源汽车动力电池已进入规模化退役阶段,记者了解到,据测算2030年当年的废旧动力电池产生量将超过100万吨。加快健全废旧动力电池回收利用体系,时间紧迫、意义重大。当天召开的会议提出加快建立应对动力电池规模化退役的长效机制,部署做好2026年重点工作。

会议要求,围绕法规、政策、标准体系建设和重大问题研究等方面强化工作联动,用好“存量”政策,储备“增量”政策,深入开展规范废旧动力电池回收利用联合执法专项行动,规范废旧动力电池回收利用秩序。

与此同时,深入做好法规政策宣贯实施,积极运用数字化技术加强动力电池流向监测,推动产业链上下游企业主体责任落实到位;引导行业协会、重点企业、研究机构等各方深化合作,加快先进技术装备研发应用,探索建立新型商业模式,筑牢产业高质量发展基础等。



科学安排饮食。新华社 曹一作

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一一说。

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”、营养素补充类食品。

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。”

专家提到,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医师杨晶提醒,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”。饭桌上不问复习进度,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。”冯一说。

新华社北京5月28日电
新华社记者黄筱、龚雯