

吃了“聪明药”就能变“学霸”？

专家提醒：实为一类精神药品，会引发不良反应

中高考临近，考生们正全力冲刺。一些家长为了帮孩子“提分”，竟将目光投向了所谓的“聪明药”。这种披着“补脑神药”外衣的药品，真的能成为考前提分的捷径吗？

泰康仙林鼓楼医院药学部副主任白秋江在接受记者采访时明确指出，所谓“聪明药”本质是国家严格管控的中枢神经兴奋剂，主要用于治疗注意缺陷多动障碍等疾病，对健康人群不仅无益，反而可能导致头痛、失眠、记忆力下降，甚至成瘾。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



“聪明药”系精神药品，长期使用会成瘾

什么是“聪明药”？记者搜索发现，在网络上，“聪明药”主要指盐酸哌甲酯。

白秋江介绍，盐酸哌甲酯是一种中枢神经系统兴奋剂，其作用机制是通过阻止神经细胞对去甲肾上腺素和多巴胺的再摄取，从而提高这些化学物质在大脑特定区域的浓度，进而改善注意力，减少冲动及过度活动行为。

在临床上，盐酸哌甲酯常用于治疗注意缺陷多动障碍(ADHD)，主要适用于6岁以上被诊断为ADHD的儿童和青少年，同样可用于成人ADHD患者的治疗。需要明确的是，该药对患儿确实有助于提升注意力，但绝非健康人用来“提分”的工具。

“它本身就是一个精神药品，长期使用可以产生依赖性，也就是成瘾。”白秋江进一步解释，对于正常人而言，服用后虽会有短暂的兴奋感，但兴奋过后会引起头痛、呕吐、失眠、记忆力下降、注意力不集中等一系列不良反应，“甚至产生幻觉、躁狂、多汗、心动过速等严重症状。”

短暂兴奋后，会引起一系列不良反应

有家长认为，只在考前突击服用几天，应该问题不大。对此，白秋江予以明确否定，“正常人不需要过度兴奋。”专家强调，这种药物对身体有害，绝不能随便服用。

记者注意到，一方面，中学生为应对考试而购买“聪明药”的需求旺盛，相关药物一度传出供应紧张、缺货的消息。非正规渠道如“代配药”“网络转卖”“境外代购”等，价格甚至被炒至近千元一瓶。

另一方面，滥用哌甲酯的问题并非危言耸听。不仅有患者因逐步加量使用哌甲酯而形成依赖，还有相当一部分人因出现明显不良反应而就医，更有一些人在依赖过程中进一步接触并使用其他毒品。

白秋江提醒，除了盐酸哌甲酯，还有另外两种药物也常被误当作“聪明药”，即右苯丙胺和莫达非尼。根据国家发布的《麻醉药品和精神药品品种目录》，哌甲酯、右苯丙胺、莫达非尼均被列入第一类精神药品，实行严格管制。

其中，莫达非尼主要用于治疗特发性嗜睡症，帮助患者保持清醒，同样不适用于健康人群。

“这些药物都是精神兴奋剂，让你短时间兴奋，但兴奋过后面临的就是记忆力下降、疲乏劳累。”白秋江表示，“过度兴奋之后，后续的不良反应就会出来。”

专家提醒，任何声称能“快速提分”“增强脑力”的“聪明药”都是骗局。白秋江直言，药物是用来治疗疾病的，绝非任何一场考试的“捷径”。面对中高考这一人生重要关口，家长和社会的过度焦虑，反而可能将孩子推向危险的“捷径”。

他呼吁，与其轻信“补脑神药”的骗局，不如帮助孩子保持科学作息、合理饮食和平稳心态，这才是中高考冲刺的正确打开方式。

获得3500万元融资支持。依托全流程线上化服务，业务实现“当天申请、当天到账”，高效纾解企业资金周转压力。值得关注的是，平台超半数注册企业来自宿迁域外，充分彰显了该模式的跨境赋能能力。

据了解，常州市供应链公共服务平台是国内首个由地市级政府主导建设的供应链公共服务平台。作为平台最大的合作银行，兴业银行南京分行将持续深化与常链平台的跨域合作，以更优质、高效的金融服务，持续为制造业转型升级注入“链上动能”，助力形成跨区域产业链协同发展新格局，为实体经济高质量发展写下更生动的注脚。

欣 仁

芒种至暑湿生 如何养心安神巧度夏

6月5日，我们迎来夏季第三个节气——芒种。此时节气温逐渐升高、雨水明显增多，暑热易扰心神，湿气易伤脾胃，心烦、困倦、食欲差等问题随之而来。东南大学附属中大医院中医内科主任张荣春提醒，芒种时节养生重点在于养心安神、健脾祛湿，科学调理饮食、起居、运动与情志，方能轻松度夏。

芒种昼长夜短，人体应顺应节气调整作息。建议要保证充足睡眠，早睡早起，避免熬夜；同时保持情绪稳定，避免急躁、愤怒，让心神得以安宁。

日常需注意避湿，雨天减少外出，淋雨之后及时擦干身体、更换干爽衣物，不坐阴冷潮湿之处；室内勤开窗通风，保持空气流通干燥。

饮食方面，芒种应以清暑祛湿为原则。专家建议多吃西瓜、冬瓜、丝瓜、苦瓜等瓜类食物，以及绿豆、赤小豆等杂粮，帮助清热祛湿。同时要少吃麻辣、油炸、烧烤类食物，冰镇饮食、油腻黏食、甜食等容易助湿的食物也尽量少碰，以免

加重脾胃负担、助长体内湿热。

运动应选择早晚凉爽时段进行，推荐慢跑、八段锦、太极拳等舒缓运动，以微微出汗为宜，避免剧烈运动耗气伤津。运动后及时补充温水，不要立即贪凉吹冷风、冲冷水澡，防止湿邪侵入体内。

日常可通过按揉穴位辅助养生。推荐养心安神可按揉内关穴、神门穴，健脾祛湿可按揉足三里、阴陵泉，每个穴位按揉3分钟，每天按2次，简单易行、效果良好。

张荣春特别推荐健脾养心汤，适合芒种时节全家食用。食材为莲子、薏仁、山药、茯苓四种药食同源材料。做法简单易行，将四种材料煮汤，或加入大米一同煮粥即可。此款药膳主要功效为健脾祛湿、养心安神，有效缓解芒种湿热带来的心烦、失眠、乏力、脾胃不适等问题。

通讯员 蔡逸秋
扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

芒种：身体“搓一搓”，健脾又祛湿



芒种入仲夏，天气日渐炎热，雷雨频繁，暑湿交织，最易耗伤心气、损伤津液、困阻脾胃，江苏省第二中医院公共卫生科副主任护师袁素洁提醒，芒种养生的核心在于养心、祛湿、生津。

中医康复中心康复治疗师王楠推荐了一个易操作的祛湿养生动作——搓身体。首先保持站姿，脊背挺直，双肩放松。将双手手掌伸开，五指并拢，用掌心根部紧贴于两侧腋下，手掌沿着肋骨的方向，从腋下向腰部区域上下快速搓动。搓动需有一定力度与速度，以皮肤感到微微发热、发红为宜，同时建

议配合自然呼吸。搓完后，可以喝一小杯温水以助代谢。穿贴身衣服操作效果更好。

湿气偏重，人容易感到身体困重、胃口不佳、腹胀不适。中医认为“脾有邪，其气留于两髀”，两髀即腹股沟位置。袁素洁介绍，每日轻轻拍打此处至微微发热，也可疏通脾邪、运化水湿。配合按揉足三里、阴陵泉、三阴交等穴位，更能健脾祛湿，改善湿邪带来的种种不适。

夏季五脏对应于心，心气的强弱直接影响精神状态与身体舒适感。“午时，也就是上午11点至下午1点，是心经当令之时，此时小憩15到30分钟，能有效滋养心血、恢复精力，是一个简单、有效的养心之法。”袁素洁说。

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

精准“滴灌”产业链末梢 兴业银行“常链模式”落地宿迁

近日，兴业银行南京分行依托常州市供应链公共服务平台，成功在宿迁落地跨地域供应链融资业务，为当地电器核心企业的两家二级供应商各注入1000万元金融“活水”。此次落地是数字债权凭证跨地区多级流转的首次实践，标志着兴业银行“常链模式”正式走出常州，为区域制造业产业链的协同发展按下“加速键”。

该模式核心是依托数字债权凭证，通过“签发—拆分—转让—融资”全流程闭环，实现核心企业信用向产业链末梢穿透，有效解决中小微企业缺抵押、融资难的痛点。目前，兴业银行宿迁分行已推动两家本地核心企业入驻常链平台，带动6家链属中小企业注册，4家企业累计