

高考冲刺别迷信“开挂饮食”

把“补”换成“稳”，才是考前“最佳助攻”

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、强身健体的饮食方案上。

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”、营养素补充类饮食。

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冯一说：“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



新华社图

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“多吃主食会犯困”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。冯一提醒，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。

据新华社电

NPC成景区“流量担当”

“江东父老，我项羽回来啦！”今年“五一”假期，江苏宿迁项王故里景区的“五大项羽NPC天团”吸引众多游客互动打卡，景区接待游客超7万人次，同比增长超171%，营收增长近一倍。

西安大唐不夜城的“不倒翁小姐姐”、开封清明上河园的“小乞丐”、长春动植物公园的“雪饼猴”……穿梭在古风市集、武侠江湖里的NPC们，凭借鲜活演绎成为吸睛焦点，有的甚至凭一己之力带火一座景区。

记者走访多地景区发现，景区NPC已突破单一摆拍合影模式，演化出多种类型。比如，“剧情党”会领着游客沉浸式演故事；“服务型”从提供向导到非遗互动，在解决问题中增添趣味；从巡山的“小妖”到摇拨浪鼓的“货郎”，“氛围组”则力图让景区活起来。

这股风潮正在重塑一些景区的服务链条。在不少注重沉浸体验的景区，售票员、保安、保洁等一线工作人员也被纳入“角色扮演体系”。他们既要完成本职工作，也要身处戏剧情境，力求实现游客从入园到离场的“零出戏”体验。

有景区内外部调研显示，参与过NPC互动的游客，在景区的日

景区NPC不能只靠“整活”出圈

流量之外，更要靠文化与共情留住游客

走进景区，自称“武松”的壮汉拉着你结拜兄弟、共饮一碗江湖酒；踏入城门，身着古装的“房玄龄”“杜如晦”笑眯眯拦住你，来一场即兴历史知识问答，答对了还能赢走一枚“开元通宝”。

从“古装侠客”“风流才子”到“逍遥神仙”“市井小贩”——近年来，国内景区掀起一股NPC（非玩家角色）互动热。原本出自游戏的随机角色，如今由真人扮演，入驻现实景区，成为与游客实时互动、推进剧情的关键人物。

热潮背后，是文旅行业从“看风景”向“入情境”的深刻转型。在加速职业化的同时，景区NPC该如何规范互动边界、深耕文化内涵？

均停留时间能延长两三个小时。万岁山武侠城凭借NPC互动和“银票”玩法，年度营收3年激增15倍，去年实现12.7亿元。

“好的景区营销，是让游客自己成为故事的一部分。”江苏徐州旅游协会常务副会长丁盟说，真人NPC沉浸式互动，让静态山水、沉睡历史变得可感、可玩、可共情，为文旅市场注入新活力。

热潮之下的隐忧

专家表示，景区NPC走红，切中当下部分年轻游客的情绪。对一些缺乏核心IP的景区而言，NPC成为其低成本破圈的可行路径。然而，行业火爆背后，发展深层问题也逐渐显露。

不少游客注意到，一些NPC角色与本土文化脱节，表演程式化、同质化问题突出。

据统计，全国景区五大同质化角色为孙悟空、李白、唐僧、皇帝、侠客。“秦汉风华”“梦回大唐”“宋韵生活”“穿越明清”——有些景区的剧情、互动千篇一律，甚至连台词都简单复制粘贴。文旅策划师孙震指出，“从天女散花到满地散花，抄来的只是皮囊”。

在流量焦虑下，一窝蜂的跟风与急功近利的变现，也让这片蓝海泛起浑泡泡沫。

部分景区以“日薪过千”“月薪数万”为招聘噱头，过度依赖网红颜值。有的招聘启事标明“无学历要求，颜值高即可”，甚至出现“有无肌肉日薪差200元”的规则。

有网友吐槽，一些浓妆艳抹、扭捏作态的表演将公共文旅空间变成“猎奇秀场”。为了留住游

客，一些景区在互动尺度上“剑走偏锋”。从最初的执手浅笑，演变为牵手、拥抱甚至借位亲吻；“棒棒糖互动”等擦边行为“出圈”，引得一些景区竞相效仿。

此外，无锡拈花湾文化旅游发展有限公司董事长吴国平指出，作为新就业形态，NPC尚未被纳入国家职业分类大典，缺乏统一的行业标准和服务规范，从业人员发展路径不清、预期不稳、流动性高。不少NPC属于外包临时工或兼职，不仅要付出体力劳动，还要进行高强度的情绪劳动，而薪酬福利往往缺乏保障。

让NPC真正打动人心

受访人士表示，想要打破“昙花一现”的魔咒，唯有褪去浮躁，深耕文化内核，在创意与规范中找到平衡点。

“开封的NPC演水滸天经地义，西安的NPC主打盛唐文化，福建土楼的NPC围绕客家文化展开。”丁盟说，NPC需立足本土文脉深耕文化内核，着眼地方特色，将角色与文化深度绑定，才能塑造出兼具辨识度与生命力的IP。

南京师范大学旅游系教授侯国林指出，景区打造成功的NPC，绝非简单“雇人穿古装”，而是以沉浸式体验为核心的系统性内容生产工程。例如常州东方盐湖城，其NPC设定融入“人间、仙境、市井”的文化定位，从服饰道具到言行举止皆有章法，配合专业艺术班底支持，形成独特竞争优势。

专家建议，针对部分NPC低俗化倾向，需加快制定文旅沉浸式体验服务相关规范。同时，进一步完善包含历史文化知识、服务礼仪、应急处理等在内的培训考核体系，强化劳动权益保障，培养有专业门槛、有职业尊严的文化服务者。

“NPC的核心，从来不是扮演，而是共情——共情游客的情绪需求、体验需求，共情游客对美好生活的向往。”丁盟说。当真诚取代喧嚣，文化浸润互动，穿梭于山水古迹间的NPC，才能真正成为打动人心的“留量”密码，助推文旅产业高质量发展。

据新华社电