

高考生「吸氧補腦」專家：非一吸就靈

高壓氧治療不是人人適用 考生家長勿迷信偏方

考前健康管理提示

新聞熱話

宣稱可快速緩解腦疲勞、改善記憶力、提高睡眠質量、減輕考前焦慮……隨着內地高考、中考臨近，北京、四川、安徽、吉林等多地醫院陸續推出了面向考生的高壓氧治療服務。不少考生前往體驗，希望通過「吸氧」來緩解壓力。有學生體驗後表示「出來後感覺整個人都很輕鬆」，在社交媒體上，亦不乏「高壓氧艙等於腦力充電寶」等相關宣傳。

對此，有專家表示，高壓氧治療屬於醫療行為，並非適用於所有考生，只有出現明顯腦疲勞症狀的考生才需要考慮。高壓氧並非「一吸就靈」的應試神器，考生家長勿迷信偏方。如果沒有相關症狀或症狀輕微，可優先考慮睡眠管理、適度運動、營養調整等方式緩解壓力、減輕焦慮。

大公報記者 江鑫嫻



▲近日，在合肥一中瑤海校區，高三年級學生迎來高考前的「最後一課」。



▲四川省成都市第一人民醫院高壓氧科負責人操作高壓氧艙治療儀。新華社



隨着內地高考、中考臨近，多地醫院陸續推出了面向考生的高壓氧治療服務，吸引許多考生前往體驗。

家長過度「關照」反加重孩子心理負擔

專家支招

隨着中高考臨近，醫院裏因考試壓力而焦慮的考生增多。不少家長也直呼「睡不好、吃不下」。浙江大學醫學院附屬精神衛生中心（杭州市第七人民醫院）青少年心理專家江小英表示，備考期間有些家長過於小心翼翼，讓家庭處於「靜音」模式。其實這種過度「關照」會加重孩子心理負擔。

醫學研究表明，偶爾少睡一點不會影響大腦發揮，真正影響狀態的是對「睡不着」的焦慮。浙江中醫藥大學附屬第二醫院精神衛生科副主任醫師鄒瑩介紹，可以嘗試建立「睡眠儀式」緩解壓力。例如，盡量在晚上11點前躺下，不強迫自己必須睡着；睡前1小時洗熱水澡，調暗燈光。浙江大學醫學院附屬兒童醫院臨床營養科主任醫師馬鳴建議，可從調節神經遞質、穩定血糖、補充助眠營養素三方面入手縮短入睡時間。

考前許多考生會對複習效果和考試結果反覆焦慮。專家表示，適度的緊張和焦慮有助於保持大腦的興奮狀態，提高注意力的集中程度。考生應允許自己有適度焦慮。同時，可進行一些輕鬆的活動，通過聽音樂或觀看喜劇電影、疾步走40分鐘等來緩解壓力。

專家表示，只有家長穩、孩子才能穩，越到衝刺階段越需要家長幫助孩子一起穩飲食、穩作息、穩情緒。比如，不全程緊盯、不頻繁干涉孩子的複習安排，和孩子一起減壓，讓孩子知道備考路上他不是孤軍奮戰。

新華社

規範治理

整治奢華包裝錄取通知書回歸「一頁紙」

2026年全國統一高考將於6月7日開考。曾經，大學錄取通知書只是一張蓋着公章的通知函，但近些年，越來越多的高校在錄取通知書、開學禮包上爭相出奇，比科技、比工藝、比材料，到最後往往變成經費負擔。據公開信息，2025年，上海交通大學本科錄取通知書禮包人均約花費112元（人民幣，下同），復旦大學錄取通知書及禮盒採購成交金額80萬元，人均約200元。

在二手平台上，大公報記者還看到多人以1000-2000元的價格轉賣2025年中國海洋大學錄取通知書禮盒。禮盒特別之處在於一枚裝着南極科考團採集海水的吊墜，被稱為「最浪漫的錄取通知書」。對此，教育部提出，推動高校錄取通知書回歸「一頁紙」，堅決糾治奢華錄取通知書、新生禮盒等不良風氣。

另外，關於治理違規招生行為，教育部要求各地認真履行屬地監管責任，指導高校持續優化專業（組）設置，進一步加強和改進特殊類型考試招生工作。指導各地會同有關部門加大涉考涉招培訓機構治理，堅決打擊虛假宣傳、高價收費、組織詐騙或作弊、擾亂考試招生秩序等違法違規行為，切實維護考生和家長合法權益。

大公報記者江鑫嫻

傷，通常停止治療後幾天內即可恢復，不會損害聽力。「但如果是考試前一天才進行高壓氧治療，一旦出現不適，將沒有足夠的恢復時間，反而可能影響考試狀態。」

科學紓壓 慎選「備考神器」

另有專家提醒，氣胸、嚴重的肺氣腫、中耳炎急性期以及未經控制的高血壓患者是嚴禁使用高壓氧艙的。不當操作極易造成耳膜穿孔、鼻竇氣壓傷，甚至引發神經性氧中毒。

多位相關醫生亦建議，考生和家長不必「迷信」高壓氧艙所謂的「提升記憶力」的功效。高壓氧治療雖然能改善大腦生理狀態，但它無法直接提高分數。很多時候，是家長把自己的擔憂投射到了孩子身上，進而急於尋找各種「特殊手段」。日常生活中，幫助考生緩解疲勞、科學減壓的方法其實有很多，比如保證睡眠、定期進行有氧運動、多去戶外曬曬太陽，都能有效排解壓力。但要特別警惕的是，不要迷信所謂的「備考神器」，大多數是心理安慰劑，缺乏實質的證據。與其依賴外物，不如調整作息。



▲廣東中山市第三人民醫院資深心理健康團隊在健康夜市提供心理諮詢服務。

據了解，高壓氧治療是指人們在超過1個標準大氣壓的密閉高壓氧艙內，通過吸入純氧或高濃度氧氣來治療疾病的方法。治療過程分加壓、穩壓吸氧、減壓三個階段，通常約為1.5-2小時，加壓時可能出現耳聾悶脹，類似坐飛機的感覺。

北京朝陽醫院高壓氧科主任醫師張奕介紹，考生在備考階段，大腦長時間處於高度緊張和高速運轉的狀態，耗氧量會大幅增加，腦缺氧後就易出現精力差、入睡困難、多夢易醒、記憶力下降等腦疲勞表現。「從這一機制出發，高壓氧療可通過改善腦氧合，幫助緩解腦疲勞。」

有家長和考生表示，之前通過社交媒體了解到高壓氧艙可能有紓緩身心的作用，所以特地試一試。還有學生在體驗後表示，「過程很安靜，沒有不適，出來後感覺整個人都很輕鬆，希望通過治療可以晚上睡個好覺。」

接受治療前 須經專業評估

不過，高壓氧並非「一吸就靈」的應試神器。張奕特別提示，高壓氧治療屬於醫療行為，並非適用於所有考生，只有出現明顯腦疲勞症狀的考生才需要考慮。如果其他干預方式效果有限，接受高壓氧治療前也必須由專業人員評估，排除禁忌證（如未控制的氣胸、肺大泡、活動性出血、嚴重鼻竇炎、嚴重感冒鼻塞等）後才能進行。

此外，高壓氧治療的時機也同樣需要注意。張奕表示，如有治療需要，從考前一個月就可以開始，但不建議臨近考試前才做。需要留意的是，高壓氧治療最常見的副作用是耳痛，少數患者可能出現耳氣壓

嚴打作弊 多省考場升級「智能安檢門」

強化安檢

隨着高考臨近，多地召開會議或發布文件部署高考工作，要求做好保障工作，強化入場安檢、繼續嚴打高科技作弊、嚴厲治理和打擊「高考移民」等。多地進一步加強金屬物品的檢測，會在考點入口處通過智能安檢門檢查考生是否攜帶各種禁帶物品。在考場門口，監考員在視頻監控下利用金屬探測儀對考生再次進行禁帶物品檢查。考試中途考生經允許離開考場後返回時，還要再次安檢。

據悉，今年廣東省普通高考繼續實行「2+1」安檢模式，即考生進入考場須經過兩次金屬探測儀和一次智能安檢門檢測。在安檢過程中如查出攜帶手機、智能眼鏡、智能手錶等違禁物品，考生須當場配合登記個人信息並按規定存放。所有佩戴或攜帶眼鏡的考生需在視頻監控下自行摘下眼鏡，由監考員實施專項檢查。

河南省要求，依法嚴厲打擊各類涉考涉招違規行為和違法犯罪活動；繼續實行並強化「無聲入場」，所有考點配備、升級「智能安檢門」，堅決防止攜帶高科技作弊工具等考試違禁物品入場。

湖南省高考亦將繼續實行智能安檢門安檢+人工安檢的「雙安檢」模式。按照規定，拒不配合安檢的考生，監考員有權阻止其進入考室。

大公報記者江鑫嫻



▲廣州市某高考考點設立升級版的智能安檢門。

細節防護

根據天氣及時增減衣物，保持居室與學習場所通風，預防季節性呼吸道疾病。注重個人衛生、勤洗手，降低染病風險。

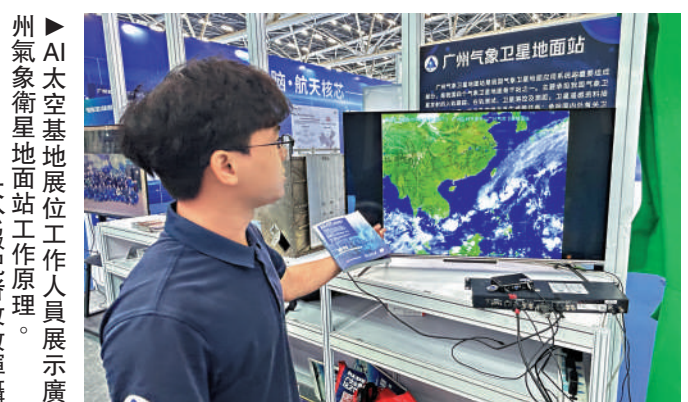
大公報記者 江鑫嫻整理

航空航天研學熱 穗「AI太空基地」受捧

【大公報訊】記者敏輝廣州報道：4日，在2026廣州國際數智裝備與人工智能展覽會上，廣州市南粵航空航天科技創新研究院（AI太空基地）展位成為熱門。記者在現場看到，AI太空基地展位以圖片和實物的形式展出了中國航天事業取得的成就。其中，按照一定比例還原建造的「天宮」空間站、長征三號乙（CZ-3B）運載火箭，吸引不少觀眾駐足。

記者了解到，AI太空基地位於廣州市黃埔區天麓湖，在中國航天科技集團、國家衛星氣象中心、中國衛星導航定位協會、中國宇航協會、廣東省氣象局、廣州氣象衛星地面站等單位指導下於2021年成立，致力於青少年航空航天科技教育創新工作。基地融科研和科普於一體，作為廣州氣象衛星地面站和中國四個骨幹氣象衛星接收站之一，負責承擔氣象衛星發射的入軌跟蹤、在軌測試、衛星測控測距等任務。

展區負責人表示，基地成立五年來已經接待了約9萬名前來參觀、實踐的青少年，其中，來自港澳地區的研學學生超過1萬名。基地還不斷拓展航天科普的內容和形式，比如，與香港的科技公司合作，舉行大灣區航天科技大賽，模擬月球和火星探測等。未來基地將不斷更新升級研學形式和內容，讓廣大航天愛好者有更好的體驗。



▲AI太空基地展位工作人員展示廣州氣象衛星地面站工作原理。