

中考体育测试临近，氮泵饮料、跑鞋等“体测神器”销量暴涨，还有的学生报名“速成”班——

“神器”“速成”靠不靠谱

本报记者 吴艳 李小贤 祁晓娟 张丹 摄影报道

上初三的女儿马上参加中考体育测试，市民赵蕊有些着急。为了让孩子取得好成绩，赵蕊从其他家长处得知氮泵可以提升运动状态，只不过售价有点贵。她不禁有些心动：“如果喝了真能让人跑得更快，我就给孩子买几瓶，多考几分贵也值了。”

赵蕊以为氮泵是药品，就走访了市内的多家药店，结果却发现，实体药店均无氮泵售卖。部分店员还表示未听说过该产品。即便知晓的店员也强调这类产品属于运动补剂，并非普通药品，不建议随意给孩子使用。

这下赵蕊有点蒙，氮泵不是药？那到底能不能随便喝呀？

神奇的“氮泵”并不适合未成年人

赵蕊从熟知的家长那里得知，网上有氮泵销售。

她在某电商平台上查询发现，氮泵产品琳琅满目，品牌众多且配方五花八门。

其中一款规格为50毫升/瓶的液体氮泵，售价49.9元，月销量超1000笔。这款液体氮泵成分表中除常见的咖啡因、牛磺酸外，还含有人参、维生素B族等。商家宣传更是天花乱坠，诸如“超常发挥”“更强爆发力”“跑得更快”等广告语充斥页面。

赵蕊看到买家的评价，有好评也有差评。有的买家评价说，孩子喝了体育拿满分；有的买家评价说，孩子喝了拉肚子。

赵蕊和一位邻居聊天时得知，邻居的孩子去年参加中考体育测试。当时，邻居看到网上铺天盖地的氮泵宣传，花高价购买了几瓶。结果孩子考前喝了，考试的时候根本没感觉有啥不一样，成绩还是不理想。

最终，纠结了几天后，赵蕊还是给孩子买了几瓶氮泵。她想着一“宁可信其有，不可信其无”。多买一份，让孩子提前喝喝试试，别等到考试时有什么不良的反应”。

为了解氮泵相关情况，记者采访了我市一家医院营养科的医生。

据医生介绍，氮泵主要成分包括咖啡因、牛磺酸、β-丙氨酸等，通常用于有运动基础的健身人士。其原理是通过提升神经兴奋感，增强肌肉耐受能力，进而在运动中发挥一定作用。然而，对于学生群体而言，情况却大不相同。学生们大多在中考体育测试前才首次接触氮泵，身体缺乏对其成分的适应过程。每个人对氮泵成分的耐受程度各异，贸然使用可能导致身体无法及时适应，不仅难以提升运动表现，反而会对体测状态产生负面影响，甚至危害身体健康。

买跑鞋备战体考

市民李晓霞的儿子是沧州的一名应届考生。随着中考体



家长为孩子买跑鞋备战中考体育测试

育测试的时间日益临近，他向李晓霞提出想要买一双跑鞋，用于参加体育测试。

“儿子的足球运球绕杆项目能拿满分，但他的50米和1000米测试总是差那么一点达不到满分。要是一双不错的跑鞋能够帮助孩子一臂之力，那就太好了。”李晓霞说，她希望儿子能在体育测试时拿到满分。

李晓霞决定在网上为儿子购买跑鞋。她在电商平台输入“中考体测鞋”进行搜索，瞬间就出现了多个品牌的跑鞋。商家的介绍里，包含着诸如“中考体育专用”“中考体考碳板跑鞋”等字眼，还强调“抓地好”“弹性好”等优势。

李晓霞说：“这些跑鞋的价格从百元到上千元不等，实在不知道哪双鞋更适合体考，看得我眼花缭乱。”

她仔细看了一下网友的评论后，才选定了两双不同品牌的跑鞋，其中有一双还是碳板跑鞋。

“我问了几位家有初三学生的家长，他们也为孩子提前准备了跑鞋，其中也有买碳板跑鞋的。孩子可以先穿着跑鞋进行一段时间的体育锻炼，让脚和鞋进行磨合。大家都盼着体育测试时，孩子能取得好成绩。”李晓霞说。

和李晓霞有同样想法的还有市民齐艳，她的儿子今年也面临中考。前些日子，她带着儿子到商场选购跑鞋，为体育测试做准备。

母子俩逛了许久，试穿了好几双鞋后，齐艳的儿子相中了一款售价500多元的跑鞋。儿子告诉齐艳，班里有同学穿着同款跑鞋，据说这鞋轻便而且弹性好。

“当时我还问销售员，这款鞋怎么样？那位销售员说，这款鞋卖得挺好的，一些家长就是为孩子参加体育测试准备的。”齐艳说。

最终，齐艳买下了这双跑鞋。齐艳说：“考试越来越近，孩子挺淡定的，我却焦虑得很，只



能给他添点‘装备’。我希望这双鞋对他有帮助。”

“临时抱佛脚”

陈建平的儿子今年上初三了。面对马上到来的中考体育测试，孩子很淡定，但是陈建平有点焦虑。

陈建平经常会问孩子：“你1000米练得怎么样？50米呢？”

“有的时候成绩不错，有时也不太好。”陈建平的儿子回答。

“毕竟中考体育成绩的分值不低，如果孩子在这个科目上减了分，我感觉十分可惜。”陈建平说。

为了备战中考体育测试，陈建平跟孩子提议，到了周六周日的时候，一起去体育场跑步。

“我想着现在开始增加运动量，除了学校的日常训练，回家后继续加练，突击一下，争取取得好成绩。”陈建平告诉记者。

3月29日是星期六，下午4点的时候，陈建平就带着儿子前往体育场。他们还偶遇了儿子的同学。这些同学有的和小伙伴结伴而来，大家互相鼓励，充满干劲；有的则是由父母陪伴着，在

父母充满期待的目光中努力奔跑。

陈建平带着儿子先跑了1000米，在奔跑的过程中，他不断地给儿子加油鼓劲：“儿子，坚持住！调整好呼吸，你一定可以的！”跑完1000米后，稍作休息，陈建平又陪着儿子跑了几次50米。

父子俩在体育场足足锻炼了两个小时才回了家。

第二天，儿子对陈建平说：“爸，我腿疼得厉害，感觉都快站不起来了。”听到儿子这么说，陈建平一下子慌了神。他既想让儿子继续加练，争取在中考体育测试中取得好成绩，又害怕过度训练会让儿子受伤。

“我最近听有的家长说，孩子因为过度训练导致身体损伤。大家为了成绩都拼尽全力，可这种‘临时抱佛脚’的做法真的可行吗？”陈建平满心焦虑，“我到底还要不要继续带着孩子去训练呢？”

为了既能让孩子冲刺最佳成绩，又能避免受伤，这两天，陈建平四处打听，终于找到了一个体能训练机构。“这里有专业的老师进行专业的培训，肯定比我们自己的‘瞎练’效果好。”陈建平说。

通过与教练深入沟通，陈建

平了解到，不少初三学生一两个月前就已经在这里针对中考体育展开系统训练了。“临时抱佛脚”的学生不在少数，效果不一定会好。”这名教练说。

提高成绩重在养成运动习惯

那么，这些“体测神器”的原理是什么？“临时抱佛脚”有用吗？

“碳板跑鞋是一种高性能跑鞋。碳板具有高强度和高韧性，可以帮助助跑和提速，提供良好的支撑性，减轻脚部的压力和疲劳感，但对穿着者的腿部肌肉力量和身体素质有较高的要求，更适合高水平运动员和健身爱好者。”沧州师范学院体育学院院长郑寿存说，并不是所有人群都适合碳板跑鞋，对于快速成长的未成年人来说，碳板跑鞋的刚性结构可能会给足底筋膜带来过大压力，影响正常发力，增加受伤风险，或将对体测成绩造成负面影响。

郑寿存表示，中考体育测试并非竞速赛，其目的也不是增加学生的“区分度”，只要通过科学锻炼，达到要求并不困难。与其跟风购买“体测神器”，不如将运动融入日常生活，从根本上增强体质，提高成绩。

“相较于迷信运动补剂，保证碳水化合物摄入更为重要。”郑寿存说，体测前，早餐可以吃一些易消化、富含能量的食物，如香蕉、全麦面包、酸奶等，让肌糖原储存糖分来提供体能。此外，尽量避免摄入高脂肪和高糖食物，避免饮用含糖饮料或高咖啡因饮品，尤其不要尝试平时不吃食物或者任何新的补充剂。

郑寿存说，用于体测的运动鞋最好有一段时间的磨合期，不要贸然尝试新鞋，以防在运动中出现不适。“只要鞋子的舒适性、抓地力、减震性、透气性过关，便不会影响发挥。”

“体测的初衷是以测促练，培养终身锻炼的习惯。”郑寿存认为，家校之间要形成紧密配合，帮助孩子爱上运动。

学校可以开设丰富的体育课程，鼓励学生参与篮球、足球等集体活动，感受同伴之间的激励与支持，在团队合作中发现锻炼的乐趣。

家长要起到榜样作用，营造良好的家庭运动氛围，帮助孩子制订可量化的锻炼目标，如每周锻炼3次，每次30分钟，循序渐进地提高强度和时间，让学生在锻炼中感受到成就感。

“在运动这件事上，我们更关注的应该是过程，而不是结果。”郑寿存说，体育测试的设计其实就向学生和家长发出了明确信号：临时抱佛脚不管用。

郑寿存说，与其盲目追求外挂“神器”，不如扎扎实实练好内功，身体好才是真的好，这才是中考体测的初衷。