

广州中学生网上寻兴奋剂应对中考体测 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/157/2021_2022__E5_B9_BF_E5_B7_9E_E4_B8_AD_E5_c64_157181.htm 今年广州中考体育考试将于4月18日至30日进行，如今离考试只有不到一个月时间，由于今年体育必考项目首次由200米取代过去的50米跑，不少初三学生担心会发挥失利影响成绩，纷纷在网上咨询交流各种关于依靠功能性饮料或药物增强体力应付考试的招数，甚至有人询问何处能购买到“兴奋剂”。对此，医生指出，“兴奋剂”会对身体造成损害，超量服用危害更大，学生要提高中考成绩，关键还是平时加强锻炼提高体能。50米跑考试变200米跑“广州中考体育救救命！”、“体育中考有兴奋剂检查么”、“中考体育能不能吃兴奋剂？”近日，广州市民陈小姐在为上初三的弟弟搜索相关的中考体育信息时，意外发现不少学生在网上交流“兴奋剂”心得，令她大感吃惊。“中考好像并没有针对兴奋剂的专门检测，万一真的有学生为提高成绩服用了兴奋剂，一来对他们身体不好，二来对成绩的公平性也有损，希望能及时打消学生们这种念头！”据了解，陈小姐的弟弟在市内某中学读初三，平时锻炼较少，身体瘦弱，今年中考必考项目由过去的50米变成200米跑，陈小姐担心弟弟吃不消，最近经常上网搜索一些加强锻炼的方式。近日，她突发奇想，输入了“中考体育兴奋剂”，没想到跳出来一大堆关于“兴奋剂”的讨论，让她深感担忧。根据指引，在“百度”上搜索发现，果然不少自称是学生的网民发帖，讨论中考体育“兴奋剂”问题。网上热议“兴奋剂”秘方 记者搜索发现，网上不少人纷纷透露自己的心得

秘方，说当年就凭这些方法获得了中考体育好成绩。其中，有网友介绍，可以在中考体育前15分钟左右，喝一杯非常浓的白糖水，据说比兴奋剂还管用。也有人介绍，可以把葡萄糖和止痛片混着喝，能增加体力；另外，还有介绍说，在跑步前喝红牛饮料，或者吃巧克力，或者干吃一包咖啡，都能补充体能，激发潜能，起到“兴奋剂”的作用。另外，网友还交流一些千奇百怪的训练方法，称快跑到终点时大声喊叫可以使成绩有所提高，不妨一试，但一定要在快到终点时；也有介绍，每天上学放学不要骑车或坐车，坚持多走一些路，傍晚坚持慢跑1小时，慢跑就可以了，主要是要调动身体的肌肉随时处在可以跑的状态，不会因为突然进行快跑而酸痛。还有人调侃说，临考前保持良好的睡眠，早晨多补充点有营养的东西，多吃一个鸡蛋，喝一杯浓咖啡，然后上网看看美女，刺激一下(提示：适可而止)，也可以刺激一下肾上腺激素分泌，起到一定兴奋作用。

药店店员推荐“良方”

昨(20)日，市内多家中学校园周边药店并没有发现有所谓“兴奋剂”出售。有药店店员推荐了葡萄糖注射液，说可以直接饮用喝，对提高体能有好处，能起到“兴奋剂”作用，并称平时也有中学生来购买饮用。而在海珠区大江苑附近药店，店员向记者推荐了葡萄糖注射液和一种名为“某某苷二钠片”的西药，说附近某学院一些体育系学生在体育考试跑步前会来购买服用增强体能。不过她强调，“某某苷二钠片”药效太强，对于处于生长发育期的未成年中学生不太合适，建议中学生喝葡萄糖注射液。店员介绍，另外还有粉末状的葡萄糖，可以跟牛奶一起冲服，不过那个效果没直接服用注射液好。毕业于广东某体育院校的冯先生也介绍，就自己过

去的经验来说，运动前服用葡萄糖或巧克力等高能量食物的确可以增加运动时的体力，相信对于体育中考的学生来说也有用。而类似“某某苷二钠片”等药物他并不推荐，他说虽然也有效果，但毕竟含有的药物成分太多，难保年龄尚小的初中生们身体接受不了药物的副作用，所以还是尽量不要使用。除了补充高能和食物，他还告诉记者，“打封闭”也是运动员常用的办法 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com