

“聪明药”真的能让孩子更聪明吗

文 / 福建中医药大学附属第二人民医院 鄢琳 郑沁鈞



当今社会,随着学业竞争的加剧,一种被称为“聪明药”的神秘物质在家长和学生中悄然流传,声称能显著提升注意力和学习效率。然而,这种看似诱人的“神药”背后,实则隐藏着巨大的风险,稍不

留神就可能被误导。

一、警惕:所谓“聪明药”可能是新型毒品

近期,一名学生因轻信网络传言,尝试从境外购买“聪明药”,却

在收货时被警方抓获。经检测,该药物含有莫达非尼成分,是我国严格管控的精神药品之一。此事件再次为我们敲响了警钟:“聪明药”并非无害,其非法购买和使用可能涉及严重的法律后果,甚至可能演



变为新型毒品的滥用问题。

二、辨识：“聪明药”的误区与风险

误区：“聪明药”可以提升智力

“聪明药”被宣传为可以提高智力或学习效率的神奇药物，其实这些都是虚假或夸大宣传，传递的是错误信息。这些药物并不能真正提高人的智力水平或解决问题的能力，其仅会通过刺激中枢神经系统暂时提高注意力和警觉性，而非根本性地改善认知能力。

风险1：容易导致药物滥用与成瘾

长期服用“聪明药”可能导致严重的药物滥用和成瘾问题。这些药物可能引发焦虑、失眠、情绪波动等不良反应，长期滥用还会对身心健康造成不可逆的损害。

风险2：可能需要面对法律风险

在我国，许多所谓的“聪明药”成分属于严格管控的精神药品，非法购买和使用需要承担严

重的法律后果。如文章中的案例所示，某学生因尝试购买“聪明药”而被警方抓获，涉嫌走私毒品，给其人生带来了不可磨灭的污点。

三、真相：“聪明药”是治疗用药，非提智神器

市面上流传的“聪明药”大多属于中枢神经兴奋剂，如哌甲酯和莫达非尼等。这些药物原本用于治疗特定疾病，如注意缺陷多动障碍（ADHD）或抑郁症等。然而，它们却被一些不法分子虚假宣传，诱导盲目追求成绩的家长和学生滥用，以提高学习效率。

（1）哌甲酯：虽然可以暂时提高注意力，但作用机制尚不完全明确，且长期服用可能引起焦虑、失眠、情绪波动等不良反应，甚至导致依赖性和行为失常。

（2）莫达非尼：虽然可以在一定程度上增强注意力，但并未被证实能够真正提高智力或解决问题

的能力，相反可能引起恶心、头痛等不良反应；长期滥用同样存在成瘾风险。

四、正道：科学养育，保障孩子健康成长

可见，“聪明药”并非提高孩子智力的“捷径”，甚至称得上是歪门邪道；为了帮助孩子健康成长，促进智力发展，家长还是应该走正道。“正道”的内容很单纯，包括：

（1）均衡饮食：遵循《中国学龄儿童膳食指南》，确保孩子摄入多样化的食物，特别是富含蛋白质和不饱和脂肪酸的食物，如鸡蛋、鱼虾等，这些食物有助于大脑功能的提升。

（2）加强锻炼：适量的体育锻炼不仅能增强体质，还能促进大脑血液循环，提高学习效率。建议每周进行至少4次、每次40分钟以上的有氧运动。

（3）充足睡眠：良好的睡眠是大脑恢复和记忆巩固的关键。学龄儿童应保证足够的睡眠时间，避免因睡眠不足而影响认知和记忆能力。

五、结语

面对学习压力，家长和孩子都应保持理性，拒绝盲目追求“捷径”。通过科学的方法，如均衡饮食、适量运动和充足睡眠，才能真正促进孩子大脑的健康发育和智力提升。同时，对于确实存在注意力缺陷等问题的孩子，应及时就医，接受专业的治疗和指导。

家与国