

“AI押题”噱头吸睛，靠谱吗？

中高考进入冲刺阶段，一些商家以“AI押题”“AI提分”等为噱头推出各类商品、课程，宣称“押题准确率超80%”。动辄上百元的“押题卷”吸引了一些焦虑的考生和家长。

这些被热炒的产品究竟是助力考试的“神器”，还是收割家长钱包的“利器”？“新华视点”记者对此进行了调查。

广告诱人价格不菲

“求资料！”在一些社交平台，一批以“AI押题”“AI预测”为名的帖文评论区，充斥着考生和家长的询问。帖文内容五花八门：作文预测、数学重点标注、选择题答案分布分析……

一些账号滚动发布“喂了17万道竞赛题、4千套内部卷”“AI押题准确率超80%”等吸睛话术，推销付费“押题卷”，单科资料包普遍标价百元左右。

记者随机联系一名商家咨询。对方表示，其团队针对新高考二卷研发了语文、数学、英语三套资料包，其中语文、英语主打作文押题，数学则提供基于AI统计的考点分析及两份押题卷，三套售价共299元。购买者多为考生家长，也有少量学生和教师。从商家发布的聊天截图看，近一个月来，数十名顾客转账购买了相关押题卷。

“我们的数据来源是近5年真题、近2年名校试卷，用AI估算考点题型出现的概率，筛选押题内容。”该商家声称，其自研大模型给出的3份押题卷，与2025年浙江首考物理试卷对比，准确预测的考点覆盖分数超过75分。

然而，记者在“押题卷”中发现，所谓的分数“覆盖”，仅指“押题卷”中涉及的宽泛考点在正式考试中同样出现，如“牛顿定律”“电磁学”“几何光学”。而这些知识点本来就是中学物理的教学重点。

除了成规模的“AI押题团队”，社交平台上还有“散户”希望趁机在市场上分一杯羹。记者联系到一名售卖AI“押题卷”的用户，对方自称“利用国外最厉害的算法大模型进行推理”，并可定制押题卷。例如，侧重参考某地区历史试卷或针对考生薄弱题型出题，此项服务收费100元。

专家解析AI押题是否靠谱

所谓的AI“押题卷”，是依赖大数据分析、模式识别、自然语言处理及机器学习等生成式人工智能技术，识别和提取历年试题和答案、评分标准、考试大纲、教辅材料等语料的特征规律，试图达到模仿命题逻辑、预测考试题目的。

山西教育科学研究院义务教育课程教学研究中心主任李萍近年多次主持中考命题。她表示，中高考命题均有严格的反押题机制，试题内容要严格区别于市面上的试卷。同时，命题时会结合当年学生的学情，确定考题风格和难易程度；学情数据要基于大量调研和分析，AI是不可能掌握的。此外，中高考强调育人功能，试题设计需考虑跨学科融合，以及“从记忆、分析到创新”的三级思维跃迁等，实现考题反套路化。

北京一位中学教师说，当前高考已从考查学生解题能力，转向考查在真实复杂情境下解决问题的能力，命题者设计的实际情境难以被简单“押中”。“AI基于统计关联‘猜题’，难以真正理解考题背后的具体情境、文化内涵和开放思维。”

中国教育科学研究院研究员储朝晖表示，AI预测仅停留在知识点表层，

无法触及高考考查的高阶思维和复杂问题解决能力。

部分商家宣称的“覆盖大多数考点”实为偷换概念。

重庆一位教师以作文押题举例说，“科技与人文”“当代青年责任担当”等宽泛方向属命题应有之义，并无实质性指导意义。

AI“押题卷”还存在误导备考风险。

当前不少AI工具存在“幻觉”问题，常编造看似合理实则漏洞百出的信息。业内人士提醒，机构若直接使用此类内容作为产品，有可能严重误导学生。“过度依赖AI押题，极易误导复习方向，浪费冲刺阶段的宝贵时间，反而让学生忽略了系统复习知识体系和掌握应对考试本身规律的重要性。”山西省阳泉市实验中学物理老师南明科说。

教育部近日也提示，高考命题持续深化改革，更加注重考查考生关键能力、学科素养和思维品质，突出反押题、反套路的导向。依靠AI或所谓“专家”押中题目的可能性极小。考生将大量精力投放到“押题卷”，不仅在备考时间安排上得不偿失，也容易被不法商家所骗，带来经济和心理上的双重损失。

科学备考谨防营销陷阱

学习本无捷径。同济大学教育评估研究中心主任樊秀娣认为，无论是传统的人工押题，还是热门的“AI押题”，本质是商家利用考生和家长考前焦虑心理开展的营销炒作。

北京航空航天大学法学院副教授赵精武表示，这类宣传属于典型的虚假营销。商家通过偷换概念虚构“高考押题准确率”，涉嫌违反广告法。“广告法第28条在界定‘虚假广告’时就提及了‘虚构使用商品或者接受服务的效果’。‘AI押题’等相关营销活动符合‘虚假广告’情形。”赵精武说。

重庆三智律师事务所主任赵树乾指出，商家宣称“AI押题卷与真题相似度达87.5%”“AI提分”等，本质是通过模糊的算法制造“押中”假象，且“相似度”标准缺乏权威定义，易使消费者误以为购买后可大幅提高分数，属于误导性宣传。

此外，近期有不法分子通过制作钓鱼网站，用发短信、网页弹窗等方式出售所谓的“高考真题和答案”，点击进入便会以“预付订金”等名义要求付款。

业内人士建议，针对“AI押题”营销乱象，监管部门应严查夸大宣传和虚假营销行为，打击利用押题诈骗及侵犯个人信息等违法行为。相关网络平台需认真落实信息内容管理主体责任，持续加大对涉考违法违规信息的监测处置力度。此外，还应推动AI教育产品合规认证，建立算法透明度与安全审查机制，要求开发者披露数据使用逻辑，减少“AI幻觉”误导。

西南大学附属中学教师王浩等受访者提醒，AI等技术只是学习辅助工具，不能过度依赖，以免干扰正常的备考节奏。家长和学生要理性看待押题噱头，避免因焦虑而轻信受骗。考生应扎实巩固基础知识，沉着应考。

据新华社

“咖啡续命”真有依据？

哈佛研究：每日2.5杯最佳



@亲爱的瑞牛马有自己的充电方式

打工人的续命组合=咖啡+充电线

#春天充电方式

#咖啡

并非所有含咖啡因的饮品都有类似效果。咖啡的正向影响未在茶或无咖啡因咖啡中出现，反而可乐等含糖饮料与健康老龄化呈负相关。研究表明，每额外饮用一小杯可乐，健康老龄化的可能性则下降20%至26%。

适量饮用咖啡不仅提神醒脑，还能帮助人延缓衰老。近日，哈佛大学公共卫生学院在美国营养学会年会上发布的一项研究指出，适量摄入咖啡因，尤其是饮用咖啡，与实现“健康老龄化”(healthy aging)之间存在显著关联。

为验证咖啡因对保持健康的重要性，研究团队花30年追踪了超4.7万名女性护士的健康数据，调查其在中年阶段(45至60岁)摄入咖啡、茶、可乐和含咖啡因碳酸饮料的摄入情况。随访期间，有3700余名每日适量摄入咖啡因(主要来源为咖啡)的受访者符合健康老龄化的标准：在70岁及以上年龄仍保持良好身体机能和心理状态，且未患有包括癌症、糖尿病、心脏病、帕金森等在内的11种慢性疾病。

研究结果显示，在控制饮食结构、运动习惯、吸烟饮酒等因素后，咖啡因摄入量与健康老龄化呈正相关。其中，一日内每多摄入一杯(80毫克)咖啡，实现健康老龄化的几率则提升2%至5%；每天摄入约2.5杯咖啡(约200毫克咖啡因)的人群，老年阶段保持健康的概率比摄入极少

者高出13%。研究人员指出，该结果虽为相关性而非因果性，但为咖啡与保持长期健康之间的联系提供了新证据。

尽管咖啡可能带来益处，但该正向关系在每日2.5杯左右趋于稳定，过量摄入并不能带来更大益处。研究人员建议，每日咖啡因摄入量应控制在400毫克以下(约为4杯咖啡)。

然而，并非所有含咖啡因的饮品都有类似效果。咖啡的正向影响未在茶或无咖啡因咖啡中出现，反而可乐等含糖饮料与健康老龄化呈负相关。研究表明，每额外饮用一小杯可乐，健康老龄化的可能性则下降20%至26%。

虽然该研究尚未经同行评审，但图夫茨大学营养流行病学教授张芳芳表示，这一发现与既往“咖啡摄入可能对健康有益”的观点非常一致。哈佛大学陈曾熙公共卫生学院博士后研究员、该研究负责人Sara Mahdavi还指出，咖啡富含抗氧化物和生物活性成分，或有助于改善认知功能、稳定情绪、控制体重，并降低患慢性病的风险。将适量引用咖啡和均衡饮食、规律锻炼和戒烟控酒结合，有望提升老年生活质量。

同时，Sara Mahdavi也提醒，咖啡因摄入并非越多越好。个体对咖啡因的耐受性存在差异，摄入过量可能引发失眠、心悸、肠胃不适等问题。

据澎湃新闻