

高考生:这份“健康锦囊”请收下

本报记者 尚陵彬 贺紫瑞

六月悄然而至,高考这场青春的战役即将拉开帷幕。万千学子,怀揣梦想,与家长一同在这最后的冲刺阶段,全力以赴。

在这场智力与毅力的较量中,一些考生由于长时间高度集中的学习,难免出现紧张、焦虑、烦躁不安的

情绪,伴随着疲惫、失眠、易躁易怒等各种身体状况。为此,本报记者采访了三甲医院急诊、中医、营养、妇科、心理卫生等多学科专家,为考生和家长送上一份“健康锦囊”,助力莘莘学子高效备考、得偿所愿。

考生家长,如何在饮食上为孩子加油

高考不仅是知识的较量,也是身体和心理的综合考验。合理的营养饮食对于考生保持良好的身体状态和精神状态至关重要。

考前冲刺和高考期间,如何保证孩子的营养?作为考生的“冲刺助手”,家长如何在生活饮食上为孩子加油助力?

宁夏医科大学总医院营养科副主任、注册营养师夏羽菡为考生和家长们送上一份健康、稳妥的“饮食营养攻略”,并提醒大家“避雷”,帮助考生们保持良好的身体状态,以最佳的精神面貌迎接考试。

五个小技巧教您每餐这样吃

“稳赢稳赢,稳字当头,在饮食方面也一样。”夏羽菡说,对考生来说,面对人生第一次大考,保证饮食安全是首要:

熟悉的食物能让考生身心稳定。食物必需烧熟煮透,最好现吃现做。尽量在家或在校就餐,少吃生冷食物,订餐要谨慎。不要吃平时没吃过的东西。避免大调大改,比如突然进补、尝试陌生食材或保健品,容易引发过敏、腹泻或焦虑。不迷信益智品、醒脑液等。如果因情绪紧张,严重影响进食,也可通过心理、中医或营养门诊调理。

夏羽菡进一步说,想要考生吃出平稳“小宇宙”,还需要注意总量和膳食结构:

第一,主食是“定海神针”,血糖稳定是关键。

“这段时间,防止孩子‘上午亢奋下午昏迷’,也要防止在考试期间,突然‘断电’,因

此每餐必须有足量主食。主食主要是米、面,全谷物类配点粗粮,如燕麦、红薯、豆类等,充分地摄入主食可以给大脑持续供电。”夏羽菡说。

第二,优质蛋白是脑细胞的“充电宝”,可以增加血液中的酪氨酸,帮助头脑保持敏捷,增强理解和记忆力。

夏羽菡表示,每个正餐轮换搭配瘦肉类、水产品类、蛋奶类、豆制品类,会为人体提供优质蛋白。其中鱼虾贝类,尤其是深海鱼等食物中含有丰富的DHA(二十二碳六烯酸),对于维持大脑的正常运转、促进思维和记忆形成很重要。

“但是摄入过量的肉类也会加重胃肠负担,如果狂吃肉类,血液都跑去胃里‘蹦迪’,大脑就容易疲劳、犯困,影响学习效率。”夏羽菡提醒说,平均每天吃1两至1.5两的畜禽肉类、1两至1.5两的水产品、1个鸡蛋,再调剂适量豆制品,动物、植物优质蛋白即可优势互补。

第三,蔬果类是天然的“解压小药丸”,每天1斤菜、4两果、七彩加持,焦虑退。

夏羽菡说,“七彩”指的是参考彩虹的颜色选择食物,比如:选择深绿色蔬菜,例如菠菜、西蓝花之类的,自带B族维生素,专治烦躁;选择橙黄色水果,例如橙子、胡萝卜等,富含维生素C,是抗压小能手;选择紫色蔬果,其中富含的花青素能够帮助抗氧化,相当于给脑细胞贴个“防锈膜”。

第四,高强度的学习脑力消耗大,加餐

是防饿、防蒙小救星。

夏羽菡表示,备考期间,考生学习紧张,需要加餐,可适当加一些健康的小零食。如加餐吃一杯酸奶加几颗坚果(大约25克就行),如吃一些香蕉、苹果、小糕点,或者吃一小块可可含量大于70%、不齁甜的黑巧克力,等等。“这些小零食都是‘救场黄金选手’,在上午或下午的两餐之间,经常有人突然觉得‘身体被掏空’的时候,可以选择让它们随时‘上岗’。”

夏羽菡提醒大家,晚上加餐则要谨慎选择:“晚上11时后胃肠道消化能力减弱,因此,晚加餐的最佳时间是睡前1.5小时至2小时,同时晚加餐最好选择易消化的碳水,比如小米粥、小紫薯包。此外,加餐时要注意别选‘捣乱分子’:比如薯片、辣条,这些馋嘴零食,吃完可能更渴、更蒙;而如果加餐吃奶茶、蛋糕,吃完后可能会让你的血糖‘坐上过山车’,一路‘狂飙’。”

第五,保证饮水量,不能用饮料代替。

夏羽菡表示,夏天出汗较多,容易因体内缺水而出现头昏、头疼等不适症状,进而影响学习效率,因此家长们要督促考生定时定量饮水,饮水时最好喝白开水或矿泉水,少喝饮料,以及下午4时后别喝含咖啡因高的饮品,别大量喝含糖量高的碳酸饮料。“别等口渴了再喝水,每天要保证1400毫升以上饮水量。同时要注意:考试当天早上要适当控制饮水,避免考试变成‘膀胱耐力赛’。”夏羽菡说。

考生要远离这些“食物刺客”

夏羽菡列出两组不适宜考生的饮食:“肠胃刺客组”——爆辣火锅、烧烤类,冰奶茶、冰淇淋类,生鱼片或半熟蛋类食物。“这些食物有可能搅扰得肚子搞‘起义’,放在平时或许大家还能打得住,但如果惹得肚子在考场上‘起义’,那这后果将不堪设想。”夏羽菡说。

“精神刺客组”——咖啡、浓茶、红牛。“平时不喝这些饮品的,考前也别试验,防止喝一口手抖心慌演变成‘帕金森模拟器’,影响考试正常发挥。还有一些‘神秘’的保健品、补品,建议家长少给孩子临时‘加塞’,临时进补相当于给身体塞个‘陌生代码’,容易出BUG。”夏羽菡说。

营养≠特殊化,尊重孩子是关键

高考备考需要考生和家长“协同作战”。夏羽菡提醒家长们,作为备考后勤保障“总管”,不要刻意强调给孩子“补脑”,过度关注饮食反而会让孩子增加心理压力,家长们要拒绝“爱心泛滥”,不要强迫孩子进食,或突然烹制“大餐”,这可能导致孩子厌食。

“在这段特殊的时期,饮食不需要搞特殊化,保持日常饮食习惯,保持平常心,自然陪伴比特殊照顾更重要。”夏羽菡说,“这段时间,切忌搞‘充电5分钟,续航2小时’的反常作息,确保孩子吃好睡好,迎战高考就能旗开得胜,预祝所有考生们笔尖有光、全都写对!”

此刻,高三学子们正站在人生一个重要的十字路口,高考的号角已然吹响,此刻,他们肩上的压力、内心的焦灼,以及对未来的憧憬与忐忑交织出复杂的心情。

宁夏医科大学总医院心理卫生中心临床医学博士武楚君表示,高考,不仅是对知识的检验,更是一场关于心态的考验。拥有稳定的心态,往往能让考生们在考场上超常发挥,将多年的积累淋漓尽致地展现出来。在高考倒计时的最后阶段,武楚君给学子们送上一份心理调适“秘籍”,帮助考生们在高考期间为自己的心态装上“稳定器”。

“首先,希望考生们能够认识压力,要明白,压力是‘朋友’而非‘敌人’。”武楚君说,适度焦虑是正常的,对重大事件,身体和心理产生应激反应是再正常不过的生理现象。这不是你脆弱,恰恰说明你的身体在积极“备战”,考生们需要明白,焦虑不可怕,被焦虑所掌控才可怕。而适度的压力是冲刺的“助推器”,这点紧张感,正好让自己打起精神,全力迎战高考。

其次,考生们此刻要相信自己,面对即将到来的大考,自己已经做好了该有的知识储备,此刻最需要的就是以最好的精神状态去面对高考。这几天,需要适当放松,用科学的释压方法可以有效调节自己的情绪。比如可以到大自然中散步,比如可以听一些舒缓的音乐,这绝不是浪费时间,反而可以促进神经系统兴奋,是提高学习效率的必要保证。

考生在睡前或者上考场前有紧张情绪,可以用一些心理学小方法帮助自己平复情绪。比如可以采取正面冥想的方法:想象自己待在一个最舒适的环境里,能够看到什么、听到什么、闻到什么、有什么样的感受,帮助自己彻底地放松身心。

还可以尝试辅助呼吸的方法,如采取“428呼吸法”,即吸气4秒钟,憋住2秒,然后呼气8秒钟,这个过程中,要平稳地、缓慢地呼气吸气,不要剧烈地、快速地深呼吸。一般做3到5分钟,就能帮助自己将心情平复下来。

“此外,这段时间,家长的表现尤为重要。家长应成为‘稳定的守护者’,而不是‘压力的放大器’,要帮助孩子保持和谐稳定的家庭氛围。”武楚君说,其实到最后的冲刺阶段,孩子对自己的情况是有比较清晰地认识的,也进入了一个相对稳定的状态。但是很多家长并不了解孩子的备考情况,往往会觉得无所适从和更加紧张。但情绪是一种很有感染力的东西,家长的焦虑情绪往往容易传递给孩子、影响到孩子,那么,家长在这个阶段,与其想给孩子们提供学习上的帮助,不如控制住自己的焦虑情绪。武楚君建议,焦虑的家长可以多出门走走、散步,或者尽可能地给孩子提供一些倾听、支持和陪伴,而不是不停问“你准备好了吗”“你有什么需要”,让孩子以更轻松的状态面对高考,才能让他们更好地奔赴高考战场。

就诊,“绿色通道”已开启

为了保障学子们健康应考,宁夏医科大学总医院急诊科为所有高考考生开通便捷、高效的医疗救护“绿色通道”,为突发健康问题的考生及考务人员提供“优先、快速、专业”的医疗服务。考生们一旦出现任何不适情况,只需出示准考证或学生证等有效证件,即可享受全流程优先的医疗服务。

宁夏医科大学总医院急诊科主任马磊表示,作为宁夏最大的急救队伍,每年高考季,宁医大总院急诊科都会全力配合,通过“绿色通道”护航考生高考期间的健康安全。“高考期间,在每个考场附近都会有120救护车,我们的专业急救人员会驻守现场,随时解决考生出现的突发问题;如果考生来医院就诊,我们优先接待、优先治疗,并尽量减少考生在医院滞留的时间,不耽误考生重返考场。”马磊说。

结合多年护航高考和专业急救经验,马磊提醒考生和家长们,最近做这些小事一定要注意:

第一,注意出行安全。

马磊表示,高考前,急诊科遇到比较多的情况是考生遭遇意外车祸受伤。“特别是近年来,电动车意外受伤的事件较多,虽然伤害不大,但对当下这个阶段的考生来说,对考试发挥会造成比较大的影响,因此建议考生家长们注意出行安全,这段时间最好采取乘坐公交车、出租车或家长接送的方式出行,避免发生交通事故,造成不必要的耽误。”

第二,高温天气谨防中暑。

马磊表示,进入6月,宁夏气温日渐升高,最高气温高达30℃,极其容易发生中暑现象。“如果发现孩子发烧、精神疲乏、走路不稳、恶心、呕吐、腹泻、腹痛,这很可能是中暑。”马磊提醒,轻症中暑,可多喝水,吹空调、风扇,擦拭身体,或服用仁丹等中药缓解。建议近期考生要预防中暑,如穿浅色、宽松的衣服,高温天气时,11时至15时尽量不要出门,如果出行,要戴宽沿的遮阳帽,身体暴露部位要涂抹防晒霜,随身携带小水壶,尽量饮用淡盐水补充电解质。

第三,预防呕吐腹泻。

马磊提醒大家,每到夏季,人们喜欢吃凉面、凉皮、西瓜等解暑,但这些食物常常容易引起呕吐、腹泻,因此他建议考生及家长近期不要吃这些食品,避免喝冷饮以及尽量不要点外卖,在家里做饭,清淡饮食,以此避免临近大考,被呕吐、腹泻等身体不适影响考试发挥。

“总之,通过做好各种生活细节上的功课,能够避免发生各种意外,让考生能够轻装上阵,以健康的身心迎接高考。”马磊说。

紧张,按摩这3个“镇定开关”减压

高考冲刺季,紧张备考的莘莘学子挑灯夜战,难免感到头昏脑涨、注意力涣散、失眠焦虑,这或许是大脑在发出“缺氧警报”。对此,宁夏医科大学总医院高压氧治疗中心提示,考生们可以采取科学“脑充电”方案——用高压氧疗法助力状态提升,让学习效率与身心状态同步在线!

宁夏医科大学总医院高压氧治疗中心医生王磊表示,考生出现考前焦虑,主要来自两方面:一方面,高考的巨大压力导致孩子失眠睡不着,睡眠时间短、睡眠质量差;另一方面,由于高强度学习导致孩子用脑过

生理期,要不要让“它”改天再来

面对高考这场“人生大考”,很多同学难免紧张,有没有简单易操作的小妙招帮助考生轻松迎战高考?自治区中医院(中医研究院)全科医学科副主任医师王雯龙分享了3个按摩穴位,考前花5分钟按压这些“镇定开关”,有助于缓解焦虑情绪,帮助大家调整身心状态,以最佳姿态迎接挑战!

“孩子考前焦虑,多为损伤心气,采取正确手法进行穴位按摩,如按摩手腕处的内关穴、神门穴,头顶的百会穴或印堂穴,就能起到提神醒脑的作用。”王雯龙表示,对于考前

焦虑的孩子,容易诱发消化道症状,如胃疼、胃胀、胃不舒服等,可以按摩内关穴,该穴位位于腕横纹下三横指处,按压此穴位,可有效缓解胃疼胃胀胃不舒服的症状和心慌、胸痛等症状;对于考前很多孩子出现心慌心悸的情况,推荐按摩神门穴,该穴位位于腕横尺侧的凹陷处,按压此穴位能有效缓解心慌心悸等症状;对于考前出现头晕头痛脑袋不清醒的情况,可选取百会穴,该穴位位于两耳连线的中点到头顶正中的地方,按压此穴位能有效缓解头晕头痛的症状。穴位按压的手法为:按压穴位有酸胀

感即为取穴正确,沿着顺时针,按压3到5分钟即可见效。

此外,王雯龙表示,高考来临之际,很多孩子容易因为紧张有各种各样的症状,也可以通过药膳饮食进行改善。如容易疲乏、拉肚子,为气虚所致,可以在饮食里加入党参、人参、白术、茯苓,能够辅助起到健脾益肾的作用,提升气虚状态;如口干、喝水多,平常大便干燥,可以在平常饮食里食用百合莲子银耳汤或麦冬茶,能够起到滋阴润燥的作用,能大大提升考生考前的身体状态。

药物本身的副作用可能会让部分人出现头晕、恶心等症状,如果吃了药以后这些副作用比经期不适还要难受,就要好好考虑了。另一方面是对后续月经周期的影响,干扰正常的月经调节后,有可能出现月经不调的情况,后续可能需要再进行调经治疗。因此,韩淑霞建议,对于痛经不太严重的女生,可服用长效芬必得缓释胶囊缓解症状,同时建议女孩子和家长们不要太焦虑,不要把这件事看得太严重,过分焦虑会加重经期的不适症状,淡化这个问题,会更容易轻松应对,也有利于高考期间更好发挥自己的水平。

记者从宁夏医科大学总医院了解到,随着2025年高考临近,有考生家长咨询妇科专家,该不该吃药推迟经期?对此,宁夏医科大学总医院妇科主任医师韩淑霞表示,生理期与高考相遇并非“灾难”,建议家长和学生们不要过度担忧,在专业医生的指导下,通过药物调理月经周期,是安全有效的方式。

韩淑霞表示,在专业医生的指导下,通

过服用短效避孕药或黄体酮等孕激素类药物,是可以有效推迟月经周期的。有些女孩子很怕高考时间与月经周期吻合,是因为痛经,有些女孩子痛经时伴随有恶心、头晕、呕吐、出冷汗等症状,严重影响了青春期女性的学习和生活。因此,在医生指导下,在高考前的两三个月可以使用这些药物,提前进行干预推迟经期,也可以避免药物带来的副作用。

“但是,作为医生,不主张经期没有严

重不适症状的女孩子使用激素类药物影响经期。”韩淑霞说,药物毕竟会对正常的月经内分泌调节产生一定干扰,一方面是



手绘 张佳琦