

饮食均衡营养,睡眠保质保量,情绪乐观积极,遇上经期不慌……

## 高考在即,让孩子吃好睡好心态好

### 养生关注

■ 武汉协和医院营养科注册营养师 吴艳  
■ 武汉协和医院妇产科副主任医师 李艳辉  
■ 武汉协和医院神经内副主任医师 黄金沙

俗话说:“兵马未动,粮草先行”。一年一度的高考已进入倒计时,今年因为疫情,许多考生在紧张备考的冲刺阶段不得不居家上课,高考在即,家长该如何在饮食起居等方面确保孩子保持身体和精神的最佳状态?

#### 安全、营养、不盲目进补,保障孩子饮食均衡有规律

**考前突然拉肚子怎么办?** 不卫生的食物、水往往含有大量致病菌、病毒及毒素,可能会导致胃肠炎,从而产生腹痛、腹泻等症状。为了防止病从口入,在考试临近期间,不要让孩子随便在外就餐。如果孩子胃肠功能较弱,这期间最好不要吃炸鸡排、炸鸡腿等油腻的煎炸食物,不要吃凉拌菜、外卖的冷菜熟食、冰饮料、冷饮等生冷凉拌食物,不要以前产生食物过敏或吃过有消化不良的食物。有些考生一遇考试就腹痛、腹泻,要考虑肠易激综合征的可能,最好提前到正规医院就诊,查明病因,及时诊治。

**考前没胃口怎么办?** 临近高考,考生们的大脑处于高度紧张状态,身体消耗大但食欲却欠佳,家长需在饮食上多花点心思。1.食物应清淡可口,多选择蒸、煮、炖等少油烹调方式,选择低脂食材。2.增加酸味调料,也可利用酸味食物或水果,如西红柿、樱桃、李子等,帮助孩子调整食欲,刺激消化液分泌。3.主食建议粗细搭配,如加些杂粮粥或杂粮饭,因为粗粮富含B族维生素尤其是维生素B1,有促进食欲作用。

**高考期间孩子如何饮食?** 1.保证饮食安全。夏日高温、潮湿,很容易发生食品污染及变质。在考试临近及期间,尽量让孩子在家和正规餐饮机构就餐,烹调时食材要充分加热、煮熟,多选蒸、煮、炖、焖的清淡方式。2.合理膳食,均衡营养。高考期间孩子饮食应注重膳食多样化,以保证多种营养素的供给。三餐应以谷类为主,多吃水果、蔬菜,适量摄入瘦肉、鸡蛋、牛奶等优质蛋白质等。一般来说,每天一斤蔬菜、半斤水果、一个鸡蛋、一到两杯牛奶、二二三肉类,再吃些坚果,主食按平时饭量就可。3.不打乱饮食规律。在临考前及考试期间,孩子的饮食量不要刻意增加,尤其考试期间饮食不要做太大变动,应和平时保持一致。另外,谨慎进食平时少吃、避免食物过敏及不耐受。考前不要吃太多利尿的水果。

4.切忌盲目进补。目前并没有任何可短时间提高学习能力的“灵丹妙药”,不建议额外给孩子服用药品或保健品,这样既增加考生心理压力,还可能造成孩子身体负担。**这些食物高考前尽量别吃。** 1.辛辣食物:辣椒、大蒜及生洋葱等辛辣食物如果进食过多,会引起孩子胃部灼热及消化不良。2.凉拌菜:夏天餐桌上总少不了凉拌黄瓜、凉拌三丝等小凉菜,但凉拌菜也往往是让孩子生病的源头。3.油炸食物:食物如果过于油腻,会加重孩子肠、胃、肝、胆和胰脏的工作负担,使孩子没法集中精神。4.冷饮、冰棍:肠胃受到忽冷忽热的刺激很容易拉肚子,所以高考前或期间孩子最后不要喝冷饮、吃冰棍。

#### 顺应平时起居,舒缓紧张焦虑,不喝提神类饮料,保证孩子睡眠充足

**高考期间孩子紧张失眠怎么办?** 眼看高考越来越接近,很多考生却陷入无比紧张状态,甚至夜不能寐。考前失眠一般分为两类:一类是平时睡得挺好,但在考前因短暂焦虑导



致的急性失眠;另一类是长期压力及焦虑导致的慢性失眠,这两类人群应区别对待。

1.短暂焦虑导致的急性失眠。对平时睡眠正常的考生,高考期间夜晚上晚如果超过30分钟无法入睡,可以进行放松训练,如练习冥想、做呼吸练习等,帮助减轻焦虑,改善睡眠。

2.长期压力及焦虑导致的慢性失眠。如果孩子伴有明显情绪问题,甚至出现身体不适,无法集中注意力学习或者无法应对考试,建议去看心理医生,必要时服用改善情绪及睡眠的药物。

**帮助孩子避开影响睡眠不利因素。** 1.不要改变孩子作息节律。如平时晚上11点睡,高考期间突然提前到9点睡,这反而可能导致失眠,而且一旦睡不着又会情绪紧张进而恶化失眠。

2.睡前避免让孩子在明亮光线下活动。晚上8点后尽量把室内灯光调暗;睡前尽量避免玩手机和上网,如果必须使用手机或电脑,可在手机或电脑上安装过滤蓝光软件,减少蓝光对睡眠的影响。

3.情绪不要过度焦虑紧张。无论考生还是家长,都需保持平常心,尤其家长不要将自己的焦虑情绪传递给孩子。

4.睡前避免让孩子进食。睡前进食尤其是进食太多不易消化的食物,会影响睡眠相关神经递质的分泌而干扰睡眠。另外,如果孩子平时没有饮用功能性、提神类饮料的习惯,高考期间也不要突然刻意饮用。

**孩子睡不着能吃安眠药吗?** 安眠药目前在国内外没有18岁以下人群的适应证,不推荐在未成年人中使用。如合并情绪问题或躯体症状,需要根据年龄、体重、身体状况、睡眠实际情况,遵从医嘱。对平时有焦虑情绪或易焦虑考生,可在医生指导下提前尝试服用小剂量助眠药,寻找合适的药物剂

量。家长千万不要在高考期间让孩子突然服用助眠药物,因为每个人对药物的反应程度不同,如果药物代谢时间长,反而影响考生第二天的精神及反应速度,甚至影响考生成绩。即便孩子用药,也需要提前几天去适应,确保不会影响第二天的精神。

#### 高考前,女生是否应靠吃药来推迟生理期?

对于月经规律、经量正常、月经来潮时无明显不适的女生,不建议用药调整月经期,因为目前没有科学研究表明月经期会影响女性智力发挥、体力支持即生理状态的负面效应。所以女生高考遇上月经不必过于紧张,应保持精神舒畅。

**哪些女生可考虑用药推迟生理期?** 有以下情况的女生在高考前可考虑用药推迟月经:有严重痛经、经前期综合征的女生,如腹痛、全身乏力、呕吐、出冷汗、难以长时间保持坐姿等;月经量过多的女生;月经时容易出现头晕、失眠、抑郁、焦虑、情绪不稳定、疲乏等症状的女生。

需要用药物推迟月经的女生,一定要在高前的月经期前就诊咨询,如果月经已经“近在眼前”甚至基本已来了,是没有办法推迟的。但即使无法避开月经期也无需慌张,可服用止痛药来缓解经期不适,但一定要在医生指导下服用。

**女生经期应注意哪些事项?** 首先,要避免辛辣、生冷饮食,以减少这些食物对内脏器官的刺激导致痛经加重和经期延长;其次,保持乐观、积极心态,避免紧张、焦虑、抑郁等不良情绪反应,要坚信月经的到来并不会影响自己的考试发挥;最后,保持规律作息,保证充足睡眠。

**如何挑选一双真正适脚又健康的鞋子?** 马明建议,尽量穿宽松的鞋,如果能穿宽头鞋就不

### 相关链接

#### 科学防疫,以“平常心”应考

全国多地高考将于6月7日—8日举行。“疫情下的高考备考,要按照指引,做足措施,科学防疫。备考期间,考生要保持学校与家两点一线的生活状态,戴好口罩,保持社交距离,勤洗手;配合学校做好核酸检测,及时申报14天个人健康情况和行动轨迹;与家人一起减少社交,管理好自己的健康码和行程码。外地考生须及时赶回高考报名所在地市。”华南师范大学附属中学校长姚训琪近日提醒。

**科学合理的作息是健康的保证。** 专家指出,考生要保持充足睡眠,不开“夜车”,日常复习的内容安排可考虑跟高考考试科目时间保持一致,尽量把最佳生物钟调整到上午9点至11点30分、下午3点至5点的时间段。

**饮食常态化,兼顾营养,切忌大补。** 专家提示,考前饮食不需要额外吃补品或保健品,保持日常的均衡营养即可。具体到一日三餐,考生早餐可选择谷类、面食、蛋奶、水果等;午餐晚餐食物可以多样化,包括富含优质蛋白质的鱼肉、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐等,适当搭配蔬菜水果;夜晚可少量加餐,以免量太大增加肠胃负担影响睡眠。

**考前冲刺阶段,考生的心理调整非常重要。** 要怀着“平常心”应对高考,尝试跳出高考来看高考,高考只是人生道路上的一个经历而不是终点,对考试成绩要有合理的期望值。

**复习之余,可适当通过运动、音乐和阅读来调节心情。** 运动可稳定心率、释放压力、有助于睡眠、让人头脑更清醒,建议考生傍晚可慢跑步出汗,但不要太过激烈;一首能产生共鸣的轻音乐,能帮助考生放松、让考生更有信心;在每天的头脑风暴、刷题遨游后,一本散文集或诗词集或是考生脑海中的世外桃源,会帮助改善大脑,提高写作灵感。

此外,考生要注意防暑降温,对极端天气做好充足准备,选择适当出行路线和交通工具,带齐雨具,预留足够的路上时间,若出现任何问题,要及时向有关部门求助。(敏静)

### 养生新鲜报

#### 孩子爱冒险 心理更健康

一项新研究显示,花更多时间玩耍冒险的孩子,其出现焦虑和抑郁的症状较低,在新冠肺炎疫情封控期间也更快乐。

发表在最近出版的《儿童精神病学与人类发展》杂志上的这项研究称,当今儿童很少有机会在成年人看不到的地方冒险玩耍,比如爬树、骑自行车、从高处跳下或在成年人看不到的地方玩耍。由英国埃克塞特大学所进行的这项研究试图验证:冒险游戏提供了学习机会,有助于建立儿童的恢复力,预防儿童心理健康问题。

研究人员调查了近2500名5—11岁孩子的父母,发现花更多时间在户外玩耍的孩子有更少的“内在问题”——以焦虑和抑郁为特征。这些孩子在第一次新冠肺炎疫情封控期间也更加积极。该项研究结果清楚表明,在户外玩耍、冒险等对儿童的心理和情绪健康具有积极的贡献。冒险游戏可以帮助孩子建立应对挑战的适应力,并在具有挑战性的环境中管理压力。

(方卓)

#### 1岁就看电子屏幕 男孩自闭症风险高

近期,日本山梨大学研究生院社会医学系的研究小组在《美国医学会儿科》杂志发表的学术论文报告,男孩在1岁时收看和接触电视和数字视频光盘(DVD)等数字画面屏幕时间越长,3岁时被诊断为自闭症谱系障碍(ASD)的概率越高。

此项研究以84030对母婴为对象,采用问卷调查的方式。结果显示,3岁时ASD患病率为10万人中392人,男孩被诊断为ASD的概率是女孩的3倍。在男孩中,与1岁时屏幕时间“无”的孩子相比,“不到1小时”的孩子ASD风险增加1.38倍,“1小时—2小时”的孩子风险增加2.16倍,“2小时—4小时”的孩子风险增加3.48倍,“4小时以上”的孩子风险增加3.02倍。而女孩则未发现这一明显关系。

(宁蔚夏)

#### 做饭加香料 减盐又降压

有研究表明,做饭时在饭菜中添加香料,具有减少食盐摄取和降低血压的功效。

美国宾夕法尼亚州立大学的研究人员以心脏病危险因素的71名成年人为对象,进行随机交叉试验。在受试者的普通饮食中,分别加入少量(0.5克/天)、中量(3.2克/天)、多量(6.5克/天)的香草和香料(罗勒、百里香、肉桂和姜黄等24种混合物),食用4周,进行血压对比。与中量香料相比,多量摄取24小时平均收缩压降低1.9mmHg;与少量香料相比,多量摄取24小时平均舒张压降低1.5mmHg。

该研究证明,在饮食中加入香料,不仅有降压效果,还可提高口味,减少盐、糖等的添加。

(夏晋)

### 养生灯

## “踩屎感”鞋看似舒服 当心鞋太软易伤脚

### ■ 明文

最近,“踩屎感”这个形容词常常出现在鞋的宣传上,许多“踩屎感”鞋非常流行。专家表示,“踩屎感”看似舒服柔软,可能正在毁掉你的脚。

**鞋太“软”增加崴脚、扭脚风险,易致扁平足、跟腱炎等。** 东南大学附属中大医院康复医学科副主任医师马明解释,鞋底软,穿着体验上确实会更加舒服,但是一旦穿着时间变长,反而会费力。因为鞋底太软时,小腿肌肉为了维持平衡,会使用更多力量。而且长时间穿着软底鞋,足弓没有一定支撑力,会导致足弓逐渐塌陷,患上功能性扁平足,进而危害骨关节健康,有可能引发半月板损伤和腰椎间盘突出等疾病,特别是对本身就有扁平足的穿着者更不友好。长时间穿着软底鞋,还容易造成足跟外翻、跟腱被拉扯,从而患上跟腱

炎。此外,太软的鞋底会削弱对足底的控制力,鞋底过软还会增大崴脚、扭脚的风险。

**“平底鞋”不要穿鞋底又薄又硬的。** 除了“踩屎感”鞋之外,走路轻快又不累脚的平底鞋近年来也颇受欢迎,但有些平底鞋鞋底被设计得又薄又硬,马明提醒,这样的鞋也尽量不要挑选。

研究表明,人们正常行走时足部需要承受人体2—3倍体重的负荷,跑步时达到体重的5倍左右,而跳跃时更是多达10倍,所以减震功能是判断一双鞋子优劣的关键。平底鞋如果鞋底过“薄”,在减震功能上通常就不如人意,长期穿这种鞋容易引起脚底甚至脚踝疼痛,甚至会诱发韧带炎症及足底筋膜炎。建议在挑选平底鞋时,应选择材质柔软且有一定硬度的。

**如何挑选一双真正适脚又健康的鞋子?** 马明建议,尽量穿宽松的鞋,如果能穿宽头鞋就不

穿尖头鞋,能穿跑鞋就不穿高跟鞋,即使穿高跟鞋也要尽量少穿的时间,运动鞋则是保护双脚较理想的选择。

在鞋底和硬度上,马明建议,首先推荐稍微厚底、软硬度适中的鞋子。先看是否对足弓有一定支撑保护作用,可用手摸一摸鞋子的足弓,看是否比前后要高一些;鞋子的柔软度可通过扭一扭鞋子,看中是否扭曲来判断,柔软度适中的鞋子不能扭不动但也不能太柔软。如果长时间穿软底鞋,鞋帮最好要高一些,这样可更好保护脚踝。

另外,买鞋时应选择下午时段,下午通常是一天中脚最肿胀最大的时候。穿新鞋时,要逐步延长穿着时间,第一天先穿半小时,检查脚部有没有压红区域或摩擦痕迹;第二天再穿一个小时,循序渐进,以确保及时发现潜在问题。