

考前吸氧可帮“大脑充电”?治疗需谨慎

长沙多家医院可提供高压氧服务 医生提醒:并非“备考神器”,盲目入舱或伤身



扫码看视频

高压氧舱并不是普通的保健项目,进入舱内对身体条件有明确要求。

江西一处高压氧舱不到10天接待超30名考生,每次吸氧时长90分钟,收费96元。距离高考的时间越来越近,“考前吸氧”的话题火了。6月4日,记者了解到,长沙市的多家医院也有这样的服务。

吸氧真的对考前减压有帮助吗?使用时又需要遵守哪些医疗规范?记者就此采访了湖南省职业病防治院呼吸内科副主任医师黄春桃。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 乔木 游池

多家医院为考生提供高压氧服务

据报道,在江西吉安永丰县人民医院的高压氧治疗中心,不少即将参加中考、高考的学生在医护人员指导下,学习吸氧的操作流程。有家长和考生说,之前通过社交媒体了解到高压氧舱可能有舒缓身心的作用,所以特地前来试一试。

学生小杨体验后表示,“过程很安静,没有不适,出来后感觉整个人都很轻松,希望通过治疗晚上可以睡个好觉。”

记者了解到,长沙市也有多家医院为考生提供吸氧服务,且不是今年才有,湖南湘江新区一家医院2025年就在官微科普,当考生出现“脑缺氧”时,建议接受高压氧治疗。

吸氧可以帮考生“大脑充电”吗

高压氧舱治疗在临床上常用于治疗一氧化碳中毒、突发性耳聋、脊髓损伤、糖尿病足等疾病,也是脑梗死、脑出血恢复期患者的主要康复手段之一。对于普通人群而言,做高压氧治疗可以改善微循环、提高机体抗氧化能力,有效缓解脑疲劳、改善睡眠、快速恢复体力。

面临高考,一些考生可能因学业负担太重、压力大导致脑耗氧量增加,出现易疲劳、没精神,甚至记忆力下降、注意力不集中、失眠等症状。

医生表示,如果无法通过其他治疗调整,可以尝试1至3次高压氧治疗作为短期辅助手段。

什么情况适合接受高压氧治疗

背书转头就忘,上课容易走神,做题卡壳,晚上累得不行却翻来覆去睡不着,焦虑想发脾气……这些症状,提示考生可能出现了大脑缺氧的症状。

大脑为何会缺氧?黄春桃提醒,人的大脑虽然只占体重的2%,却消耗着全身20%到

30%的氧气。高强度备考下,久坐少动、精神紧绷、作息紊乱,导致大脑耗氧量激增,头部供氧相对不足,结果就会导致脑组织缺氧,神经元活性下降;代谢废物(如乳酸)大量堆积;记忆力下降、反应迟钝、注意力不集中。

这样的状态下,吸氧对大脑会有短期的辅助缓解作用。具体的好处包括提升记忆力和学习效率,充足的氧气可以促进脑细胞新陈代谢,增强神经突触的可塑性,帮助巩固记忆,还能改善睡眠,缓解疲劳,调节自主神经,促进GABA和褪黑素分泌,帮大脑从“战斗模式”切换到“放松模式”。

吸氧对缓解焦虑情绪也有一定效果,高压氧能促进大脑分泌内啡肽,帮助放松身心,缓解考前紧张情绪。

医生表示,备考期间一般建议每周1—2次,可以根据自己的状态灵活安排。时间紧张的话,考前2—3天做一次,帮大脑调至最佳状态。每次60—90分钟,相当于给大脑来一次深度“充电”。

提醒:并非“备考神器”,盲目入舱暗藏伤身风险

医生强调,高压氧舱并不是普通的保健体验项目,进入舱内对身体条件有明确要求,操作流程也很严格,并不是所有人都适合,更不是所谓的“备考神器”。

“做高压氧有严格禁忌证,例如严重肺部疾病、严重感冒鼻塞、发热期患者需暂缓。”黄春桃提醒,中耳炎急性期以及未经控制的高血压患者也要严禁使用高压氧舱。不当操作极易造成耳膜穿孔、鼻窦气压伤,甚至引发神经性氧中毒。

黄春桃强调,如果家长想让孩子做高压氧治疗,必须经高压氧医生专业评估后,方能进行高压氧治疗。日常生活中,建议家长帮助考生缓解疲劳、科学减压。保证睡眠、定期进行有氧运动、多去户外晒晒太阳,都能有效疏解压力。

长沙考点周边酒店涨跌不一 静音客房、叫醒服务,花式助考套餐上线



扫码看视频

一年一度的高考即将拉开帷幕,长沙各大考点周边酒店迎来预订热潮。今年考点酒店价格呈现分化态势,部分临街近距离房源价格翻倍上涨,也有房源价格保持稳定、不涨反降;与此同时,多家高端酒店推出静音客房、专属助考福利、贴心增值服务,花式护航考生应考。

6月7日至6月9日将迎来高考。整体上看,高考期间考点周边酒店涨价、平价、降价现象并存,无一致涨价行情。

湘江新区长郡梅溪湖中学是考点之一。记者以6月7日至9日为时间进行检索,发现附近的“米漾米居酒店”的商务双床房和亲子双床房显示已订完,距离考点约800米的“无间2818酒店”双床房也已订满。考点步行约600米的安臻酒店从6月5日开始上调房价,由前一日的150元左右上涨至200元左右。整体上看,该考点附近日常百元内的酒店大多涨至150元左右,200元左右的酒店则涨至300元左右。

天心区的明德中学周边,部分酒店涨价明显。距离考场步行约750米的维也纳国际酒店,高考期间房价涨至500余元,相较于平日200元左右的均价翻倍。酒店前台表示,标准双床房订完了。而距离考场约两公里的品牌酒店则逆势降价,高考期间房价从平日188元降至170元。

雨花区的湖南省地质中学附近,酒店以小幅涨价为主,天康智能酒店、艺高智慧酒店房价整体价格分别上涨约12%、24%;800米外的里白酒店从平日170元涨至250元左右,附近的银河假日酒店房价保持平稳。

在开福区,长沙市第一中学考点附近的怡悦酒店高考期间从平日百元左右上调至约150元,9日考试结束后迅速回落至90余元。附近的廷泊酒店价格稳定,维持约260元。整体来看,该考点一公里外的多数酒店房价不涨反降,百元出头即可预订,且房源充足。

针对考生群体,长沙多家酒店跳出单纯客房售卖模式,量身定制专属助考套餐和多项暖心增值服务。

长沙宁乡希尔顿惠庭酒店推出高考祈福助力套餐,包含四天三晚985元、三天两晚666元两种选择,内包双人营养自助早餐,并优先分配楼层安静的客房。酒店还免费提供眼罩耳塞、防暑物资及学习资料打印服务。

距离长郡中学约500米的长沙君悦酒店市场部刘婕告诉记者,酒店推出“安心高考房”,专属楼层严格降噪管理,配套智能叫醒服务与安神助眠饮品、眼罩耳塞等,考生出行用车享9折优惠。

部分酒店巧设助考主题客房,例如,长沙鑫远屿上大酒店在客房布置“985”“211”造型以及“旗开得胜”“超常发挥”等祝福语。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 仝若楠

志愿填报时间表出炉,从6月13日起启动



扫码看新闻

近日,湖南省教育考试院印发《湖南省2026年普通高等学校招生网上填报志愿工作实施方案》,明确全省2026年高考继续实行网上填报志愿,并敲定全时段志愿填报节点,明确填报渠道、权责划分与填报规范(扫二维码看详情)。

今年考生可通过两个官方正规渠道填报志愿:一是湖南省普通高校招生考试考生综合信息平台(网址:https://ks.hneao.cn);二是移动端“潇湘高考”App。

按照既定操作流程,考生首先提前下载安装“潇湘高考”App;其次查阅平台及App内操作指南、填报限制条件表,提前设置账户密码并参与模拟演练,报考提前批受限院校、湖南警察学院公安类专业的考生,须提前核验户籍住址、学籍院校信息,信息不符须在规定时限前往报名地招考部门更正,逾期不再受理;系统开放辅助填报功能后,考生可在线查阅院校章程、招生计划、历年录取分数,借助平台志愿辅助参考信息收藏意向院校专业组;正式填报时段内,完善志愿草稿并提交保存正式志愿。

■湖南日报全媒体见习记者 沈可心