

备战高考

考生怎样平衡学习与休息?

充足而良好的睡眠，是学生健康成长不可或缺的前提，更是考生保持充沛精力、提高复习效率的重要保证。但现实生活中，很多考生由于考前的紧张复习，没有足够的睡眠时间，反而导致白天学习效率下降。高考在即，高三学生怎样才能平衡学习与休息呢？

一、合理安排学习计划

系统安排自己的学习计划，不要受到别人的影响，可以参考周围同学的计划，再根据自己的习惯调整，有条不紊地安排生活和学习。可以根据实际情况加点学习时间，但如果影响了白天的效率，要马上调整。高三学生需要记住一点，切莫过度透支精力，这个时期，效率高于一切，不要与别人比学习时间，要比较学习效率。提倡先学习后睡眠，否则任务未完成睡觉就不踏实。

二、保证深度睡眠

研究表明，睡得香睡得甜(医学上称“深度睡眠”)可以提高人的睡眠效率，让人在短时间内获得良好的休息。因此考生千万不要从书桌直接上床，放下书倒头便睡，这样不利于进入深度睡眠。因为大脑从兴奋状态到睡眠状态，需要一个过度、缓冲过程。

刚学习完应让大脑放松几分钟，可伸展一下身体，或者洗一个热水澡让全身肌肉松弛下来，这样能睡得好、睡得实。还要注意，晚上尤其是睡觉之前，不要食用咖啡、巧克力、可乐、茶等食品或饮料，以免影响睡眠质量。

三、调节睡眠时间

复习迎考是不平常的日子，但无论学习压力多大，功课多紧，每天睡眠时间不能低于6



小时，这是高三学生的睡眠底线，绝对不能突破。当然，睡眠时间长短，关键是看第二天起床后的精神状态：精神好，表示睡眠质量佳，时间合适；精神不好，说明睡眠质量差，时间则需要调整。

最好每晚11点前入睡(不要超过12点)，这时人体精力下降，思维减慢，情绪低下，利于进入甜美的梦乡。如夜间没睡好，可通过午睡来调节；但时间不宜太长，以15~30分钟为宜。研究显示，15分钟的优质午休相当于晚上半小时甚至一个小时的深度睡眠，对保持下午充沛精力大有裨益。睡觉应注意一些细节：睡觉时宜右侧卧(因心脏在左边，这种睡姿使心脏不至于受压)，睡衣应宽松且质地柔软，被子不要盖得过厚(以免压身太重易做梦)等。此外，不要蒙头睡，否则会妨碍睡眠质量、不利大脑细胞修复，影响第二天的正常学习。

四、考前48小时校准生物钟

提前两天使自己的生物钟与考试当天匹配，能更好地帮助考生发挥出好成绩。

可以在高考考试的9时至11时30分和15时至17时的相同时段，根据考试节奏做一次难度不大的模拟试题，以利于大脑在这个时间段集中精力。

五、考前失眠怎么办？

临近考试，不少考生可能因为紧张焦虑而出现失眠的情况。其实失眠是人应对比较重大事件时的生理反应，并不需要特别紧张，即便是真的没睡好，对于一个年轻人而言，影响并不大，因为人体是有一定储备功能的。

失眠严重的考生是否可以服用安眠药来缓解呢？从来没服过安眠药的考生，高考前一天不建议服用。尽管现在的药物治疗是安全的，但每个人对药物的反应不一样，如果不适应药物反应，有可能会适得其反。

陈日益

来次大扫除 干净健康过夏天

夏初，不妨给家里来一次彻底的大扫除，干净、健康过一夏。

空调除尘 空调制冷效果不好，一方面是因为空调需要充氟，另一方面就是因为空调里聚集了大量的灰尘，导致出风量小。如果是后一种原因，那就说明你的空调需要清洗了。可以把内机的过滤网拿出来清洗晾干后再装上，内机外表擦拭干净，外机用清水冲一下室外机的冷凝器，尤其是室外机风扇及进风口附近的灰尘要重点清理。

淋浴除垢 自来水里水碱比

较多，淋浴用的喷头过一段时间，其中一些孔就会被堵住，导致出水量小的同时，细菌也在淋浴头内繁殖滋生。我们可以找一个比较结实的塑料袋，里面倒一些白醋，将袋子紧紧地绑在喷头上，让喷头所有的孔都浸泡在醋里。一般喷头在醋中泡4个小时左右即可，不能太久，以免淋浴头的金属部件被腐蚀。

冰箱除味 生熟食品在冰箱里要分架存放，熟食放在上层，生食放在下层。蔬菜等生食要洗净或装入塑料袋后放进冰箱，防止交叉污染。一般食品存放时间

不应超过一周。另外，冰箱要经常清洗，每隔1~2个月使用肥皂水擦洗。冰箱内要注意经常放置含有食品用活性炭成分的冰箱除味剂，能有效消除冰箱内的异味。

马桶除臭 清洁坐便器，绕着坐便器内壁倒入清洁剂，然后盖上坐便器浸泡几分钟。期间可以开始清洁坐便器外侧。几分钟之后，打开坐便器盖，用马桶刷刷洗坐便器内壁，尤其是坐便器内部的各个出水孔，要重点清理。清洁后，多次按下出水按钮，用清水再次冲洗。

钱伟

食物消毒别用酒精

日常购买的食物要像消毒快递一样消毒吗？会不会造成别的食品安全问题？食物消毒是安全之举，但是千万别做错了。

75%酒精虽然是最常用的消毒剂之一，但它并不适合直接喷在果蔬或者鸡蛋上进行消毒，尤其是叶菜类蔬菜。如用酒精对蔬菜进行消毒，它会溶解蔬菜中很多有机物质(如叶绿素等)，导致营养物质损失，引起蔬菜色、香、味的改变。一般而言，蔬果只需要清洗干净即可。

鸡蛋表面有一层水溶性保护膜，喷洒酒精会破坏保护膜，导致病原菌更容易侵入鸡蛋，虽然防止了新冠病毒，却可能引起其他严重的食源性疾病。因此，鸡蛋一般无须消毒，烹饪前将外壳清洗干净即可。对于冷冻食品需要对其外包装进行消毒，食用前用慢速水流冲洗干净即可。

当我们收到食材后可以这样对外包装进行消杀：

1. 无接触收取食材时，戴好口罩和手套，拿到后在室外先用75%酒精或其他含氯消毒剂对外包装进行喷洒或擦拭消毒，再静置10~30分钟。

2. 在通风处拆包装，同时对拆包装的工具也进行消毒，然后将纸箱或外包装袋尽量留在门外。

3. 喷洒过消毒剂的外包装，要包好及时扔掉。

4. 果蔬拿进屋后可以在干燥通风处再晾置30分钟，食用前用流水冲洗干净，或者用专门的果蔬消毒剂按照指示浓度进行浸泡消毒。

广西医科大学主任医师 吕斌

挑选食醋 要看看“总酸”

食醋在生活当中作为调味品，必不可少，但是醋的种类林林总总，挑选时要注意以下两点。

1. 看“总酸”。总酸代表食醋发酵过程中产生醋酸的量，对酿造醋来说，酸度越高，说明发酵程度越高，食醋的酸味也就浓，质量也就越好。购买时，看一下标签中“总酸”的数值。一般来说，配制食醋含量不得小于2.5克/100毫升，酿造食醋不得小于3.5克/100毫升，最高能达到6克/100毫升。但酸度也不是越高越好，通过勾兑的方法也可提高酸度。如果高于6克/100毫升，很可能是勾兑醋，购买时要谨慎。

2. 挑酿造醋。酿造食醋是单独或混合使用各种含淀粉、糖的物料或酒精，经微生物发酵酿制而成；配制食醋则以酿造食醋为主体，与冰醋酸、食品添加剂等混合配制而成。酿造产品利于健康，挑选时，要选择标签上带“酿造食醋”“精心酿造”等字样的产品。

此外，购买前，将醋瓶摇晃一下，有泡沫，且泡沫不会很快消失则好，因为酿造食醋含有氨基酸等营养物质。劣质食醋，摇晃震荡后，泡沫过一会儿就消失。

四川省彭州市通济镇姚家村卫生所
主治医师 胡佑志