

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时的相同时间段,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

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。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

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