

2026年6月2日

星期二

第3244期

国内统一刊号CN43-0036

全国邮发代号41-26

今日8版

# 大众卫生报

服务读者 健康大众

中国知名专业报品牌

全国十佳卫生报

新闻热线:

0731-84326206

湖南日报报业集团主管

华声在线股份有限公司主办

## 决战中高考

# 这份“健康清单”家长考生请收藏

本报记者 梁湘茂 陈艳阳 王璐 通讯员 林探宇

临近中高考季，倒计时的指针飞速转动，考生们熬夜刷题、手心冒汗，家长们更是坐立难安——一会儿担心孩子吃坏肚子，一会儿焦虑孩子紧张失眠。别慌，记者结合湖南中医药大学第二附属医院、湖南省妇幼保健院多位专家的权威建议，从饮食安全、心理调适、突发健康状况等方面，整理出这份“健康清单”。

### 科学饮食 守住“舌尖上的安全”

湖南中医药大学第二附属医院消化内科主任、主任医师张洪勤表示，中高考正值盛夏，气温高、湿度大，食物极易滋生细菌。考生和家长务必把住“入口关”。

坚决不吃来源不明的路边摊、凉拌菜、隔夜饭菜、未全熟的蛋肉海鲜。尤其是凉皮、凉面、沙拉等生冷食物，在高温下存放超过2小时就有大量细菌繁殖的风险；生吃瓜果必须用流动水洗净，能去皮的尽量去皮。西瓜、甜瓜等建议现切现吃，切好后不要在室温下放置超过一小时。最好选择在家中或学校食堂就餐。如果必须在考点外吃饭，选择有正规证照、环境整洁的餐厅，避开人流量过大、餐具消毒不到位的摊位。

在保证安全的基础上，饮食要遵循“平常化”原则。不要突然大鱼大肉或进补人参、鹿茸等补品，否则极易引起过敏、消化不良或上火。正确的做法是三餐均衡：

**早餐吃好：**必须有主食，搭配1个鸡蛋、1杯牛奶或豆浆，再加少量蔬果。如果早起食欲差，可以先吃一片面包、喝半杯牛奶，考前再补充一小块巧克力或半根香蕉。

**午餐吃饱：**七八分饱即可。一个拳头大小的米饭、一份蒸鱼或去皮的鸡胸肉、一盘清炒时蔬。避免油炸、红烧等油腻做法。

**晚餐吃少：**宜清淡、易消化。可吃小米粥、山药粥、绿叶菜、豆腐、蒸蛋等。睡前若饥饿，喝一小杯温牛奶，不要吃泡面、烧烤。

补水方面，推荐白开水、绿豆汤、柠檬水，每天1500~2000毫升，少量多次。含糖饮料、碳酸饮料会引起血糖剧烈波动，导致疲劳和注意力下降。平时不喝咖啡的同学，考试日千万不要突然喝，以免心慌、手抖、尿频。如果出汗较多，可适当饮用淡盐水。



### 稳住“心理大后方” 做自己的定海神针

湖南省妇幼保健院心理卫生科心理治疗师覃雅琦明确指出：考前紧张、焦虑是完全正常的，甚至是必要的——适度焦虑能激发潜能，提高注意力和反应速度。真正可怕的不是压力本身，而是对压力的“过度恐惧”和“错误应对”。

覃雅琦治疗师为考生提供了4个经过临床验证有效的“心理减压工具”，建议每天练习：

**“4-7-8”呼吸法：**用鼻子吸气4秒→屏住呼吸7秒→用嘴巴缓缓呼气8秒。感到心慌、手抖时重复5次，能快速平复心跳。

**“情绪命名”技术：**当焦虑来袭，不要抵抗或逃避，而是对自己说：“我现在感到焦虑，这是正常的，很多同学和我一样。”仅仅是为情绪命名，就能降低它对你的控制力。

**“5-4-3-2-1”着陆技术：**当思绪混乱、担心未来时，立刻调动五感——说出你看到的5样东西、感受到的4种触感、听到的3种声音、闻到的2种气味、尝到的1种味道。这个练习能把你的注意力从“对未来的恐惧”拉回到“当下的安全”。

**“小纸条”策略：**提前一天写下你担心的念头（如“考不好人生就完了”），再用理性去反驳（如“一次考试不会决定一生，我有其他优势”）。把反驳后的“鼓励纸条”放进笔袋，考前看一眼——当恐惧被写下来并直面它，它的力量就会大大减弱。

### 扫除“考前拦路虎” 中暑、感冒、腹泻、痛经全应对

考场最怕突如其来的身体不适。湖南中医药大学第二附属医院多位专家联合支招，以下4种“考前病”必须提前防范、科学应对。

**1. 中暑怎么办？** 湖南中医药大学第二附属医院危急重症科主任、副主任医师罗柔提醒：高考期间全国大部分地区气温炎热，考生赴考要打遮阳伞、戴遮阳帽、涂抹防晒霜，准备充足的饮用水。尽量将户外活动安排在早上或晚上，避免正午暴晒。

罗柔副主任医师建议随身携带防暑药物，如仁丹、十滴水、藿香正气水、清凉油等。一旦出现头晕、恶心、面色潮红等中暑先兆，立即转移到通风阴凉处，解开衣领，用凉水敷额头和颈部。如果意识清醒，可少量多次饮用淡盐水或含电解质的饮料。中暑严重时立即拨打120，在等待过程中用凉水擦拭全身，当体温降至38℃以下时要停止冷敷。

**2. 感冒怎么办？** 罗柔副主任医师表示：考前预防感冒，关键是保证充足睡眠、多吃新鲜蔬果，补充维生素C，戴口罩、勤洗手。如果条件允许，可以在考前两周接种流感疫苗。

如果考试时已经感冒，罗柔副主任医师强调：症状轻微时多喝温水即可，加快新陈代谢；症状较重伴有发热，可服用蒲地蓝口服液、四季抗病毒合剂等中成药。特别注意：白天避免使用感康、伤风感冒胶囊等西药。服用药物后要多喝水，加速代谢。

**3. 腹泻怎么办？** 如果考生出现腹泻，要先判断到底是紧张性腹泻还是饮食不当引起的腹泻。如果是饮食不当引起的腹泻，可以遵医嘱适当地服用一些药物；如果是紧张性腹泻，则要注意及时调整考生的状态和心态，并适当改善饮食习惯，一般休息一下就会恢复，不需要服药。

**4. 痛经怎么办？** 湖南中医药大学第二附属医院妇科主任、主任医师贺冰指出：高考期间，有不少女生会面临生理期。对于痛经，中医有多种缓解办法。首先是中药调理，中医会根据不同的证型对症下药。比如气滞血瘀证的痛经，常用膈下逐瘀汤来活血化瘀、行气止痛；寒凝血瘀证则多用少腹逐瘀汤，以温经散寒、化瘀止痛。除了中药，穴位按摩也是简单有效的方法。像关元穴、气海穴、三阴交、血海穴等，可用手指轻轻按压，每个穴位按摩3~5分钟，以局部产生酸胀感为宜。建议从月经前一周就开始坚持每天按摩，能有效缓解痛经症状。

从西医角度，缓解痛经最常用的是西药止痛。非甾体抗炎药是首选，比如布洛芬、萘普生等。一般建议在痛经症状开始时，可以餐后口服布洛芬、芬必得等。同时，保持充足的睡眠、合理的饮食和轻松的心态，对缓解痛经也非常重要。