

2026年6月23日

星期二

第3247期

国内统一刊号CN43-0036

全国邮发代号41-26

今日 16 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

科学饮食 健康玩乐 心理“软着陆”

——考后健康假期这样过

本报记者 梁湘茂

17岁的小陈(化名)在高考结束当晚,就和朋友聚餐庆祝,火锅、烧烤加冰镇啤酒,次日又连吃大量麻辣小龙虾。到了晚上,他因剧烈腹痛、呕吐被送进急诊,诊断为急性胰腺炎,不得不在病床上度过原本计划好的“毕业旅行”。据接诊医生介绍,每年考后假期,因暴饮暴食、饮食不洁导致急性胃肠炎甚至胰腺炎的学生并不少见。从“高压”到“骤然放松”,这根紧绷的弦一旦松过头,往往容易出问题。

对于刚刚结束了中高考、学考的学子们来说,这段从考试结束到成绩公布、再到开启新阶段的悠长假期,既是一段难得的休整期,也暗藏着不少健康“陷阱”。6月17日,本报记者专访中南大学湘雅医院营养科副主任医师门美超,聚焦这一特殊群体的“考后生活”,从科学饮食、健康玩乐、心理调适多个维度,为学生们提供一份专业、详实的健康指南。

科学饮食

警惕“补偿性放纵” 修复“考试后遗症”

副主任医师门美超表示,考后饮食,最忌讳的就是“报复性”吃喝。长时间高压状态下的身体需要一个平稳的过渡期,而非突然的“大补”或“豪放”。

1. 坚守三餐“时间锚点”,重建生物钟

考试期间规律的作息一旦被打破,首当其冲的就是三餐。门美超建议,假期中仍需严格遵守三餐时间,这有助于稳定血糖和代谢节律:

早餐 (6:30-8:30): 提供全天 25%~30% 的能量,切不可因赖床而省略。推荐鸡蛋、牛奶搭配全麦面包或粗粮主食。

午餐 (11:30-13:30): 吃饱吃好,主食、优质蛋白(鱼、禽、瘦肉、豆制品)和丰富蔬菜缺一不可,为下午的活动蓄能。

晚餐 (17:30-19:30): 不宜过于丰盛油腻辛辣,以清淡易消化为原则,七分饱即可,避免影响夜间睡眠。

2. 告别“单一碳水”与“生冷刺激”,拥抱“彩虹饮食法”

考后学生容易陷入“外卖+冷饮+零食”的恶性循环,这不仅增加肠胃负担,更可能导致营养素缺乏,影响大脑和视力恢复。

食物多样化: 每天摄入的食物种类不少于 12 种,每周不少于 25 种。所谓“彩虹饮食法”,即保证餐盘中有足量的深色蔬菜(占一半以上)、新鲜水果、谷薯类和优质肉类。

忌生冷与不洁: 夏季高温,食物易腐败。务必注意饮食卫生,避免食用隔夜菜、生冷海鲜和冰镇饮料,以防引发急性肠胃炎。对于喜欢“撸串”或吃“大排档”的学生,尤其要警惕食材新鲜度和加工过程。



切忌“逞能喝酒”:青少年神经系统尚未发育健全,饮酒不仅伤身,还可能引发酒精中毒等严重后果。

3. 警惕“报复性”零食,科学补充水分

熬夜打游戏、追剧时,薯片、饼干、含糖饮料往往是标配,这正是“体重失控”的元凶。

健康加餐: 若晚间确有学习或娱乐需求,可选择牛奶、酸奶、水果或原味坚果作为加餐,避免高糖、高油的“空能量”零食。

充足饮水: 夏季出汗多,每日饮水量建议在 1400 毫升以上,少量多次饮用温开水,切勿以果汁饮料代替。

4. 特别提醒:这些“考后饮食陷阱”要避免

陷阱一:“终于考完了,火锅烧烤安排上!”——连续高脂高蛋白饮食会加重胰腺负担,诱发急性胰腺炎。

陷阱二:“天太热,冰可乐、冰淇淋管够!”——大量冷饮刺激胃肠道,容易引起胃肠痉挛、腹泻。

陷阱三:“反正不上课,早午饭合并吃。”——长期不吃早餐会导致胆结石风险增加,且午餐容易暴食。

健康玩乐

从“报复性放纵”到“高质量休整”

门美超说,考后如果出现连续通宵游戏、刷剧,或者无所事事、极度空虚,这都是典型的“考后综合征”表现。我们需要帮助孩子把“疯狂”转化为“从容”。

1. 防“视屏终端综合征”,给眼睛放个假

考后学生扎堆看眼科门诊,已成为一种“假期现象”。长时间紧盯屏幕导致眨眼次数锐减,引发干眼、视疲劳甚至视力下降。

“20-20-20”黄金法则: 每近距离用眼 20 分钟,务必抬头远眺 20 英尺(约 6 米)外的物体至少 20 秒。

避免“关灯玩手机”: 晚上关灯后玩手机,光线对比反差大,极易加重视疲劳和干眼症。

增加户外活动:每天保证一定时间的日间户外活动,是目前最有效的近视防控手段。

2. 运动是最好的“情绪调节剂”

考后假期,运动不仅有助于消耗多余能量、维持健康体重,更能促进多巴胺分泌,缓解焦虑情绪。

推荐运动组合: 每周 3~5 次有氧运动(慢跑、游泳、骑行),每次 30~60 分钟,搭配每周 2~3 次力量训练(俯卧撑、深蹲、核心训练),全面提升体能。

注意运动安全: 夏季运动尽量避开正午高温时段,选择清晨或傍晚;运动前后充分热身和拉伸,及时补充水分,预防中暑和运动损伤。

3. 合理规划娱乐时间,避免“报复性熬夜”

熬夜是对考后身体最大的“二次伤害”。连续熬夜会打乱褪黑素分泌,导致免疫力下降、记忆力减退、皮肤变差,甚至诱发心律失常。

设定“娱乐截止时间”: 建议每晚 23:00 前关闭所有电子设备,将手机放在卧室以外的地方充电。

用“仪式感”帮助入睡: 睡前 1 小时进行放松活动,如热水泡脚、听舒缓音乐、阅读纸质书,帮助大脑从兴奋状态过渡到平静状态。

心理“软着陆”

接纳情绪波动 平稳度过“后高考时期”

副主任医师门美超认为,除了身体上的调整,考后心理的“软着陆”同样关键。从长期高压到突然释放,巨大的心理落差容易引发“考后综合征”。

首先,要学会接纳自己的所有情绪。出成绩前的忐忑、对未来的迷茫、甚至狂欢后的空虚感,都是正常的心理应激反应,不必为此感到自责或焦虑。可以尝试用“正念呼吸”等简单方法,当不安情绪袭来时,专注于自己的一呼一吸,将思绪拉回当下,而不是沉溺于对过去的懊悔或对未来的担忧。

其次,重建生活的秩序感是抵御空虚的良药。没有了课程表的约束,可以主动制定一个松散的假期计划,例如读完一本一直想看的书、学会做一道菜、坚持一项运动打卡。这种有规律的、可达成的小目标,能帮助我们重新获得对生活的掌控感。

最后,保持适度的社交连接。不要将自己完全封闭在房间里,多与家人聊聊天,和朋友吐吐槽。坦诚交流本身就是一种情绪释放。如果持续出现失眠、情绪低落、兴趣丧失等情况超过两周,并影响到正常生活,应及时向家长或心理专业人士求助,这并非软弱,而是一种成长的智慧。