

助力中高考 守护“心”健康

请收下这份打败“焦虑小怪兽”秘籍

中高考临近，堆积如山的试卷、不断跳动的倒计时数字、父母欲言又止的关切……是否让你心里那只“焦虑小怪兽”越变越大？心跳加速、失眠多梦，甚至突然想哭……

别慌！焦虑不是软弱，而是大脑发出的“需要休息”信号。今天，我们就教你几招，打败“焦虑小怪兽”。

为什么中高考前焦虑总爱找上门

- 1.压力过载的生理反应**
大脑就像一台高速运转的电脑，压力过大时，会分泌肾上腺素和皮质醇，让你心跳加快、注意力分散，甚至出现大脑空白。这不是你“变笨了”，而是身体在拉响警报。
- 2.对未来的灾难化思维**

总担心“考砸了怎么办”“辜负父母期待怎么办”。在心理学上，这种把结果无限放大的思维叫“灾难化思维”。其实，未来有无数种可能，高考只是人生的一站，而非终点。

3.环境带来的隐形压力
同学的刷题速度、家长的叮嘱、老师的期待……这些无形的压力会让焦虑感不断升级。

四招击退考前焦虑

- 第一招：正念呼吸法**
焦虑上头时，试试“478呼吸法”：用鼻子吸气4秒，屏住呼吸7秒，用嘴巴呼气8秒。重复3次到4次，可让紧绷的神经放松下来。
- 第二招：把焦虑写下来**
准备一个焦虑笔记本，把担心的事

都写下来，比如“数学大题总丢分”“时间不够用”。写完后，试着给每个问题提供解决方案：“每天刷3道压轴题”“用番茄钟规划复习时间”。当模糊的焦虑变成清晰的计划，你会发现，它根本没那么可怕。

第三招：运动释放压力
别把自己困在书桌前，每天抽出15分钟跑步、跳绳、跳操……运动能促进多巴胺分泌，让你心情变好。哪怕只是在走廊里快步走两圈，也能赶走坏情绪。



胡艳丽

高考在即 这五类风险食物少吃

高考在即，科学膳食对维持考生良好认知与情绪稳定、改善体能储备具有重要意义。其中，有五类常见食物过多摄入可能会影响考生的备考状态。快来跟营养师学习如何避坑吧。

避免大量摄入高糖饮食

含糖饮料、蛋糕、曲奇、甜品等富含精制糖的食物都可以视为高糖饮食。高考前应避免“糖瘾”加剧情绪波动与倦怠感循环。这不利于正在高强度使用大脑的备考学生提高认知效率。

血糖波动影响认知功能。高糖饮食，尤其是大量摄入高升糖指数（GI）的精制糖类或添加糖饮食，会迅速引起血糖升高，继而诱导胰岛素大量分泌，促使血糖迅速下降。这种血糖波动可能会导致注意力下降、思维迟缓以及疲劳感增强。

加速维生素B族的消耗。高糖代谢会加速维生素B族的



新华社发

消耗，干扰神经递质代谢，增加氧化应激负荷。这可能会让人更容易感到疲劳，还可能加重注意力不集中、情绪波动、记忆力下降等不适。

避免大量摄入高油高脂食物

高考在即，建议考生尽量少吃炸鸡、薯条等油炸食品以及肥肉、烘焙点心等高饱和脂

肪或反式脂肪食物。其高脂、高热量和低营养密度的特点会对学习效率和身体状态产生不利影响。

高油高脂食物会延缓胃排空，引发腹胀、嗝气、困倦等不适感，影响学习期间的注意力与反应速度。长期过量摄入还可能导致血脂升高、体重增加，干扰代谢节律和激素水平，尤其不利于夜间睡眠和晨起清醒状态。

避免大量摄入刺激性饮品

浓茶、咖啡、功能饮料等大多含咖啡因，并不适合作为备考的“提神神器”。尤其青少年尚处于神经系统发育阶段，对咖啡因更为敏感。

这类饮料虽能短暂增强注意力和警觉性，但过量摄入可能引发心悸、精神亢奋、焦虑、睡眠障碍等副作用，进而影响认知功能和第二天的备考效率。

避免摄入任何形式的生食

高考在即，食物要做熟，尽量减少病原微生物污染可能导致急性肠胃炎风险，为保持学习节奏与考试发挥保驾护航。

对于外购熟食，如卤味、熟肉制品等，必须彻底复热至中心温度75℃以上，以有效杀灭潜在细菌和病毒。熟食在运

输、存储过程中若温控不当，容易造成二次污染。复热不仅能增强口感，更是保障食品安全的关键环节。

家庭和食堂备餐过程中应严格按照“生熟分开”原则，切水果的刀具和案板不要与处理生肉的工具混用，防止交叉污染。肉类烹饪务必全熟，生食食材应完全避开学生餐桌。

避免尝试陌生的新食物

为降低食物过敏或胃肠不耐受带来的健康风险，建议考生尽量不要尝试此前没吃过的食物，以免影响学习状态或临近考试的身体稳定性。

新食物在口感、风味或消化方式上的差异也可能导致食欲下降或消化负担加重。维持饮食的规律性和熟悉性有助于保障肠道稳定、营养吸收和大脑供能。因此，建议考生高考前坚持以往饮食习惯，避免因尝鲜带来不必要的身体不适。

据《北京青年报》

医生全力救治 患者送感谢信

6月3日上午，一名患者家属将一封感谢信送到市中医院，表达对脑二科、急诊科两个科室医护人员的感谢，也为该院的医疗服务点赞。

据了解，这名患者患脑血管疾病，曾在市中医院脑二科就诊，由脑二科主任付菊花负责治疗，后来多次找付菊花复诊。

5月27日晚，患者突然发病，情况危急。患者家属急忙联

系付菊花。付菊花当时已下班回家。接到电话了解患者情况后，她立即与急诊科以及脑二科医生宋莉娟联系开展救治，随后赶到医院参与救治。急诊科医生吕鑫鹏、护士扶婷婷对患者采取了正确有效的急救措施及精心护理。经过救治，患者症状快速好转。患者家属特送来感谢信表达谢意。

康超茹

首个国产九价HPV疫苗获批上市

记者6月4日从厦门大学获悉，近日，厦门大学、翔安创新实验室夏宁邵团队和万泰生物联合研制的九价人乳头瘤病毒疫苗（大肠埃希菌）获得国家药品监督管理局批准上市。这是我国首个国产九价HPV疫苗，标志着我国正式成为继美国后第二个具有独立自主供应高价次HPV疫苗能力的国家。

据介绍，九价HPV疫苗的研发开始于2007年。研究团队历时18年，最终突破了使用大肠杆菌平台表达多型别HPV类病毒颗粒（VLP）的技术难题并完成了关键临床试验验证，研制成功首个国产九价人乳头瘤病毒疫苗。

2019年起，九价疫苗已在全国开展了5项临床试验，累计纳入1.1万余名9岁至45岁健康志愿者，获得翔实的研究数据。在整个临床研究观察期间，九价疫苗的安全性良好。

此外，研究团队还进一步开展了九价疫苗与国外同类产品的比较研究，结果显示其在全程免疫后表现出与已上市同类产品相当的免疫应答。

人乳头瘤病毒是导致宫颈癌的“罪魁祸首”，危害着全球女性的健康。接种HPV疫苗是预防HPV感染、降低宫颈癌等相关疾病发生风险最为经济有效的方式。

据新华社

养生课堂

芒种时节多湿热 健脾祛湿清心火



新华社发

6月5日迎来芒种节气。中医专家介绍，这一时期气温显著升高、雨量充沛、空气湿度大，闷热潮湿的环境易导致人体阳气外浮、湿邪内蕴，养生防病要注意健脾祛湿、静心养神。

中国中医科学院西苑医院皮肤科副主任医师余远遥介绍，芒种时节，人体容易外感湿邪，而湿气易困脾，导致腹胀、食欲不振、大便黏腻等“苦夏”症状；人体还易内生湿热，若汗出不畅或贪凉饮冷易引发皮肤痤疮、湿疹、口臭、尿路感染等问题。此外，高温易耗伤津液，使人出现口干舌燥、烦躁失眠等“上火”表现，甚至诱发高血压、心脑血管疾病。

“芒种时节亦是养生之机。”余远遥说，人们通过饮食、起居、外治的综合调理，可安然度过湿热夏季，为秋冬健康打下基础。

“饮食调养应健脾祛湿，以清补为主。”中国中医科学院西苑医院皮肤科主治医师张天博说，苦瓜、莲子、乌梅等可清热燥湿，酸味食物如山楂、柠檬能生津开

胃。因此，可适当多吃“苦”与“酸”；同时，应少食冷饮、冰镇水果，避免损伤脾胃。

起居、运动和情志调摄也应顺应天时。张天博说，芒种时节宜在23点前入睡，白天11点至13点间午睡15分钟至30分钟；日常出汗后应及时更换衣物，避免湿气滞留；洗浴宜用温水，忌用冷水冲凉；锻炼以太极拳、八段锦等舒缓运动为宜，时间宜选在清晨或傍晚，强度以“微汗”为宜，避免大汗耗气伤津；还可通过听音乐、冥想、书法等活动舒缓情绪，避免“心火亢盛”。

此外，居家可采用中医外治的方法调养身体。长沙市第一医院中西医结合科副主任湛韬举例说，艾灸可使气机宣畅、助阳祛湿，缓解胃寒等病症，可选择风门、大椎等穴位施灸；拔罐可逐寒祛湿通经络，缓解湿气重引发的身体困乏等症；每晚选用藿香、佩兰、艾叶、生姜等中药材煎煮后泡脚15分钟至20分钟，能缓解湿邪侵袭脾胃引发的不适。

据新华社

科学育儿

夏季饮食“三宜三忌” 改善儿童脾胃功能

进入夏季，天气高温潮湿，儿童脾胃功能较弱，腹泻、消化不良的症状时有发生。

日常饮食提倡“三宜三忌”：宜吃清淡易消化的食品如大米粥、小米粥、龙须面，忌过分贪凉；宜少食多餐，忌一次性进食过多；宜吃新鲜的食物，忌食隔夜食品。

用山楂、麦芽、山药、橘皮

及猪瘦肉熬制成山楂麦芽消食汤日常饮用，可起到消食导滞的作用。

可以通过推拿改善消化不良。用手掌以肚脐为核心，顺时针由轻到重按摩腹部，促进胃肠蠕动，可缓解腹胀、便秘；顺着脊柱对皮肤进行捏拿，通过捏拿刺激脾胃，改善消化不良的症状。

据《中国中医药报》

本版组稿：王夏琼

诚信二院·健康万家

如何预防“小胖墩”

营养就像是人体的燃料，可帮助孩子们茁壮成长、充满活力。我们每天吃的食物里包含各种各样的营养。如果营养均衡，我们的身体就会很健康，体重也会刚刚好。如果营养不均衡，就可能变成“小胖墩”。

为什么会长胖？原因就是吃得多、动得少。当我们吃进去的食物能量超过了身体消耗的能

量，多余的能量就会变成脂肪储存起来，人就会变胖。比如，整天吃零食、喝饮料，又不运动，身体就会慢慢胖起来；只吃高热量的食物，像油炸食品（炸鸡、薯条）、糖果、蛋糕，而蔬菜、水果吃得少，营养不均衡，也容易长胖。

预防“小胖墩”其实很简单。只要我们合理搭配营养，选择健康的食物，坚持运动，保持良好的作息，就能拥有健康的身体。

要想保持健康体重，合理安排每一餐很重要，可以用“我的餐盘”来帮助自己。

一、餐盘的分配

1.蔬菜占一半。蔬菜不仅富含维生素和矿物质，而且热量低。比如，我们可以吃清炒西兰花、凉拌菠菜、番茄炒蛋（番茄为主）。

2.主食占四分之一。主食是碳水化合物的主要来源，可以选择全麦面包、糙米饭、红薯等。这些食物含有膳食纤维，让我们更有饱腹感。

3.蛋白质食物占四分之一。可以选择瘦肉（鸡肉、鱼肉、牛肉）和豆制品（豆腐、豆浆）以及鸡蛋等。比如，午餐吃一份清蒸鱼，晚餐吃一份炒豆腐。

二、零食的选择

零食可以吃，但要选择健康的。比如，吃一些坚果或者水果，像苹果、梨、葡萄等。尽量

少吃糖果、薯片、辣条等高糖、高盐、高脂肪的零食。

运动和作息也是保持健康体重的好帮手。可以选择自己喜欢的运动，比如跳绳、跑步、游泳、打篮球、踢足球，每天运动1小时。运动不仅能消耗多余的热量防止长胖，还能让心情愉悦。运动后身体会分泌一种名叫内啡肽的物质，让我们感觉很舒服。要早睡早起，充足的睡眠可以帮助身体恢复能量。规律作息，每天按时吃饭、按时运动、按时睡觉，养成好习惯。

李锦璐

■专家介绍

李锦璐，市二院儿童保健科、营养科副主任，主治医师，擅长儿童生长迟缓及精神发育迟



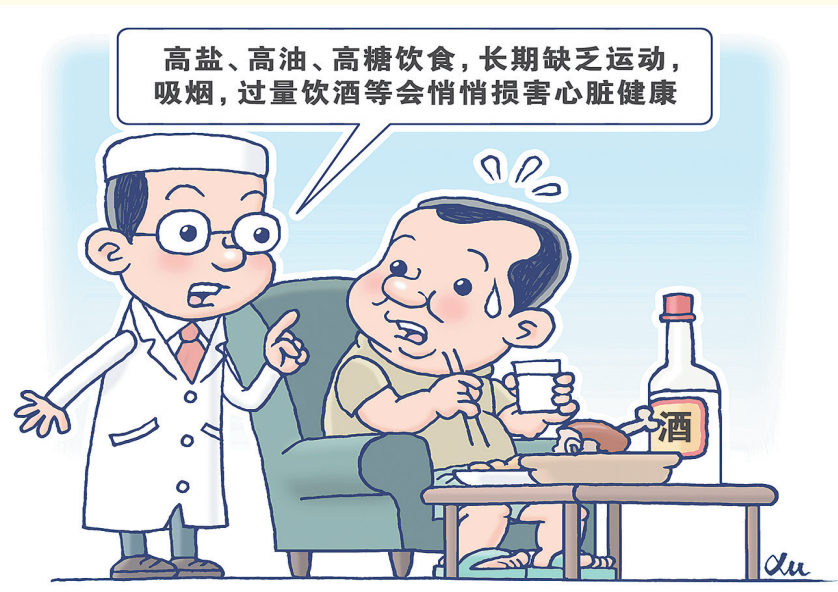
缓、孤独症的诊断和治疗，发育行为指导与干预，婴幼儿喂养指导，常见营养性疾病的诊断及治疗，儿内科常见病、多发病的诊治等。她工作十余年，具有丰富的临床工作经验。

漫说健康



高温天气6月4日从河南率先登场，5日至8日将逐步扩大到华北、黄淮以及新疆多地。一场范围广、持续时间较长的高温天气开始席卷北方，局部可达40℃至41℃。气象专家提醒，高温地区要做好防暑降温、能源供应、防火等工作，加强户外作业安全管理。

新华社发 商海森 作



近年来，心源性猝死频繁进入公众视野。最新报告显示，我国18岁及以上居民急性心肌梗死的粗发病率约为每10万人中有80例。专家表示，高盐、高油、高糖饮食，长期缺乏运动，吸烟和过量饮酒等会悄悄损害心脏健康。因此，呵护心脏要改变生活方式。

新华社发 徐 骏 作