

中高考前 掌握三个调理办法

四川大学华西医院临床营养科 胡雯

一年一度的中、高考日益临近，有的考生出现了问题，比如突然拉肚子、突然胖了、突然厌食，针对这些问题，不妨试试这样调理——

考前突然拉肚子 | 控制食物种类

跟偶发性的拉肚子不同，“考试型”腹泻一般容易出现在考前或压力大的时候，可能是肠易激综合征的一种表现形式。除拉肚子之外，还可能有胃灼热、腹胀、腹绞痛、便秘等，出现这一疾病，一般都与心理、精神、肠道感染有关。

不建议食用大量的小麦、黑麦，如面包、饼干、蒸粗麦粉、意大利面；奶类如牛奶、山羊奶或绵羊奶、奶油冻、冰激凌、酸奶；奶酪类：软的未熟的奶

酪；豆类：鹰嘴豆、芸豆、扁豆、黄豆；蔬菜：洋葱、芦笋、甜菜根、西兰花、莲花白等；水果类：苹果、芒果、梨、西瓜、柿子、杏、牛油果等。

这些不建议食用的食物中含有肠道很难消化的碳水化合物，如水果都有的果糖、牛奶等奶制品都有的乳糖、小麦等谷物中有的果聚糖等，肠胃不舒服时吃这些东西，会产生很多气体，出现疼痛、胀气等症状。

考前突然长胖 | 调整进食顺序

压力型肥胖是指由于学习和工作紧张、心理压力大，影响到“压力激素”的分泌导致。长期维持这样的状态下，饥饿感增强，加上暴饮暴食，体内脂肪堆积。

在这些压力激素中，与肥胖关系最大的是皮质醇，皮质醇分泌是有规律的，打破规律则容易造成睡眠障碍、慢性疲倦。当发现孩子考前突然出现明显

的长胖，家长就要重视了。如果不解决，可能让考生晚上睡不好、白天精神差，影响身体和学习。

推荐一个控制能量的小诀窍：控制精制米面及精制糖的摄入，多选择全谷物及蔬菜，并调整进食顺序：汤、蔬菜、主食、瘦肉。在焦虑时，尽量不要吃高碳水化合物类的升压食物，不然会进一步导致肥胖。

考前突然厌食 | 寻找专业医生

考前出现厌食的情况也是较为常见的。当孩子出现不想吃东西、胃口不好，伴有偶尔的暴饮暴食，孩子体重减轻明显，家长就应警惕，是不是有厌食症。

长期厌食会引起消瘦，免疫功能下降，还会导致血糖异常、皮质醇分泌异常以及甲状腺功能异常。

当孩子因压力出现厌食症时，需尽早接受专业医生的帮助，解决这个问题要从药物治疗、心理治疗、营养治疗、家庭治疗四方面配合。就营养治疗而言，主要目的是让厌食的孩子恢复正常的体重。在饮食上，应该听从营养专家建议，从小量开始，随着生理功能的适应和恢复，有计划、有步骤地增加。

相关阅读：

考生心理咨询多为焦虑症状

北京儿童医院精神科主任崔永华介绍，近期考生因焦虑症状而就诊的量至少增加了一倍。“较为严重的考试焦虑，在情绪上是担忧和害怕，在生理上则可能导致心慌、头痛、胸闷、恶心等。”北京安定医院儿科主任何凡表示。出现紧张焦虑情况可以在户外走走，和朋友们聊天，进行呼吸放松训练等，若仍然感觉非常紧张焦虑可以到心理门诊寻求医生的帮助。

(王圆)

过度通气综合征学会呼吸调节

据不完全统计，5月长沙市第三医院共接诊过度通气综合征患者40余例。该病是由急性焦虑引起的一系列生理、心理反应。该院急诊科主任李国军建议首先要进行呼吸调节，稳定情绪，尝试自行减慢呼吸频率，将呼吸频率控制到正常水平(12~20次/分)，可缓慢数数，跟着数数的频率呼吸。可以用牛皮纸袋辅助呼吸(别用塑料袋)，以免引起窒息。若症状一直未缓解要及时就医。

(杨晓露)



日前，海军军医大学第二附属医院(上海长征医院)骨科医院院长、第三届国之名医·卓越建树获得者肖建如带领团队，在多学科协助下，通宵作战19小时，为一位患者实施了巨大软骨肉瘤切除及重建术，这也是有记载的最长跨度胸腰段巨大骨肿瘤切除术。肖建如教授团队聚焦复杂脊柱肿瘤精准治疗体系和相关多学科研究二十多年，突破复杂脊柱肿瘤切除的手术禁区，破解了超长节段和特殊节段重建的难题，在脊柱肿瘤领域取得一系列重大突破。图为肖建如教授(右一)团队分析颈椎巨大肿瘤病例，制订手术方案。

医院供图

■ 声音

提速扩围！多地辅助生殖进医保托起“生育希望”。

——又一个医保“红包”来了。继北京、广西、甘肃、内蒙古后，新疆及新疆生产建设兵团、山东、上海等相继将辅助生殖技术纳入医保，这为更多家庭托起“生育希望”。新华社发文说。

打通推进养老金全国统筹“堵点”。

——随着经济发展和城镇化加速推进，不同类别养老保险间的转移接续、重复参保如何退保等成为百姓关切的新问题。相关部门需要拿出更加有效的举措解决好问题。新华每日电讯评论说。

儿童牙齿矫正低龄化加剧，家长的焦虑又多了一个。

——据法治日报记者调查发现，一些商家将眼光投向低龄儿童口腔市场，甚至有诊所建议1岁半的儿童佩戴牙套。牙齿矫治作为医疗行为，还是要尊重科学，如果一味追求“矫治要趁早”，可能对孩子正常发育造成不良影响。光明网评论说。

互帮父母协议，老吾老以及人之老的网络新解。

——社交网络上“出门在外互帮父母协议”引热议。年轻人自发在互联网上约定：希望我们的长辈在外窘迫无助时，都能被社会温柔以待，如果这一次你帮助了我爸妈，下一次就由我来守护你父母。潮新闻评论说。

人工耳蜗入医保，让更多患儿重获新“声”。

——6月1日，国家医保局官微消息显示，截至目前，新疆、吉林、上海等多地已将未成年人人工耳蜗植入纳入当地医保报销范围，以帮助听障儿童重返有声世界。新京报评论说。

“1米高度”折射城市温度。

——儿童友好的程度，标注着城市发展的水平。“1米高度”是儿童看向城市的视角。坚持“1米高度”视角，推进儿童友好空间建设，让人更真切地感受到人民城市的建设温度。人民日报评论说。