

## 又是一年高考时 之二

2023 年 5 月 29 日 星期一 编辑蒋金龙/版式设计秦哲/校对韦红

◀ 上接 02 版

## 身体不适 可用这些保健“小妙招”

广西壮族自治区南溪山医院全科医学科主任黄志东介绍,从往年和目前接诊的情况来看,考生在考前比较常见和较为关注的健康问题,主要集中在感冒、肠胃不适、睡眠不好、头痛、生理期不适等方面。针对这些症状,他给出了一些治疗及预防的“小妙招”。

## ■感冒

近期,桂林气温变化较大,忽冷忽热的天气下,一不留神感冒可能会找上门来。黄志东建议,想要预防感冒,首先应当注意及时增减衣物。

他提醒,天气转热时,不要太贪凉。尽量避免长时间待在空调房里,室内外温差不要过大,将空调温度设置在 26℃ 左右最为合适。使用风扇时,建议将风速调成中低档位,不要直吹。他建议,考生尽量少去人多的地方,如果必须到人群密集的地方应戴好口罩,平时勤洗手、常通风,注意个人卫生。

若已经感冒,用药时尽量不要选用复合制剂。“很多复合制剂中可能含有扑尔敏,服用后容易打瞌睡,会影响复习或考试。”他建议,如果需要服药,考生或家长最好咨询医生,并说明即将参加高考,请他们开适合的药物。

## ■肠胃不适

随着天气转暖,不少食物保存不当容易变质,考生一定要注意饮食卫生。黄志东建议,考生应多吃新鲜食物,少吃隔夜饭菜,不吃生冷食物,以免造成消化不良、腹泻等肠胃问题。

此外,尽量不吃街边摊点的食物,也不要考前轻易尝试从没吃过的食物。考前饮食做到营养均衡即可,不必大补。吃水果时,可选择香蕉、苹果等比较温和的种类,不建议吃芒果、李子、荔枝等水果,较容易引发上火、喉咙痛、胃痛等。

如果是普通腹泻,可适量服用调节肠道菌群的药物。若伴有发热、全身不适、乏力、腹痛、恶心、呕吐等症状,应及时到医院就诊。

## ■睡眠不好

备考和考试期间,不少考生会出现睡不着、睡不好等情况,或是熬更打夜看书学习导致睡眠时间不足。黄志东表示,不建议考生熬夜学习,充足的睡眠和规律的作息反而能提高学习状态和复习效率。

他认为,考生现在应该将作息调整到与高考时间一致,特别是一些大脑兴奋时间在下午和晚上的同学,更应该及时调整。“如果头脑在下午和晚上比较清醒,早上则经常感到疲乏、思维不清晰,这是非常不利于上午考试的。”

他建议,考生每天应保证 8 小时左右的睡眠,上床时间可在原本的习惯上适当提前一些,保证有更充足的时间入睡。睡前可以用温水泡脚,上床后不要继续看手机或书本,在床上不做与睡觉无关的事。

如果躺下一段时间后还没有睡着,也应尽量放松身心继续躺着,能睡多久睡多久,不要进行不良的心理暗示,也不建议再次爬起来学习。如果需要药物辅助睡眠,可事先咨询医生。

他提醒,午睡时间不宜过长,以 30-40 分钟为宜。若超过这一时间,醒来后可能会更加疲惫,不利于下午的复习与考试。

## ■头痛

黄志东表示,如果考生平时没有头痛问题,或是只有在考试前才会出现头痛,基本是因为压力过大造成的神经性头痛。如果是这种情况的头痛,考生可进行自我调整,压力得到缓解后,头痛症状通常就会消失。

若是头痛持续时间较长或是剧烈疼痛,同时还伴有其他症状,建议尽快向医生咨询,必要时也可进一步检查,及时治疗。

## ■生理期不适

部分女同学的经期可能会与高考时间重合,不少学生对此比较担忧,害怕因为生理期造成的身体不适会影响备考及考试当天的状态。

黄志东认为,尽管经期可能会感到不舒服,但多数情况下,这种不适感不会对思维造成太大影响,不用过于担心。如果痛经严重,可按摩或热敷下腹,也可喝一些红糖水。必

要时,可以适当服用止痛药缓解疼痛,但由于部分复合制剂可能会造成头晕、打瞌睡等情况,从而影响思维,因此在选用药物时应当注意。

对于部分考生想要使用药物改变经期时间,黄志东并不建议这样做。他表示,此类药物具有一定的抑制作用,可能会对身体产生不良影响。

医生们总结说,无论是身体上的不适,还是心理上的不适,如果已经对备考造成了严重影响,都应及时就医,寻求专业人士帮助,对症下药。尽量不要自行盲目服药,以免造成更加严重的后果。愿每位考生都能以最佳的身心状态走进考场,迎接高考的挑战,考出理想的成绩。

记者唐霁云

