



中、高考临近,饮食怎么吃?

医生提醒:可别“乱补”

□中山大学附属第六医院 陈子滢 刘山青 吕竹 张源泉

1 考前切忌大鱼大肉 过度进补易伤肠胃

备考阶段,考生普遍精神压力大,肠胃功能相对敏感脆弱。若突然调整日常饮食结构,大量摄入油腻、高蛋白、滋补类食物,会大幅增加胃肠道消化负担,极易引发腹胀、胃痛、腹泻、消化不良等不适,严重时还可能诱发肠胃炎。

同时,过量食用油腻食物,会使大量血液集中于胃肠道参与消化,造成脑部短暂缺血缺氧,导致出现头晕、犯困、反应变慢等问题,直接影响考场思维与临

场发挥。

除此之外,贸然食用稀有海鲜、滋补药材等陌生食材,会大幅增加食物过敏风险。各类温补保健品、养生药材还可能引发失眠、心慌、情绪烦躁等问题,甚至扰乱女生生理期。针对考前饮食,马腾辉指出,饮食安全是基础,核心是“稳”,确保食物新鲜,保持日常饮食习惯,清淡、规律,适当增加优质蛋白,平稳营养即可,不盲目突击进补。

2 补脑保健品非万能 盲目服用弊大于利

马腾辉表示,切勿轻信市面上各类“补脑”保健食品。DHA及营养类提取物只能起到长期身体调理作用,完全达不到补脑、提升智力的效果。

盲目服用保健品不仅无益于备考,还可能产生副作用:长期食用成分复杂的保健品,会加重人体肝肾代谢负担,同

时刺激肠胃,引发恶心、反胃等不适;含提神成分的滋补品,则容易导致考生心慌、焦虑、失眠、情绪波动。

三餐营养均衡、睡眠充足、心态平稳放松,才是助力大脑高效运转的关键。若确有额外营养补充需求,务必在专业医生指导下合理食用。

3 饮品提神,熬夜刷题得不偿失

“浓咖啡、功能饮料普遍含糖量、咖啡因含量较高,不常饮用的考生饮用后,容易出现手抖、心慌、焦虑、尿频等症状,会严重影响考场发挥。”严婷表示,功能性饮品的提神效果短暂,过会快速出现疲惫、精力断崖式下降的情况。

严婷提醒,考生尽量不要熬夜复习、深夜加餐。长期如此会让肠胃持续处于

工作状态,直接导致睡眠质量下降,次日出现精神萎靡、记忆力下降、注意力不集中等问题,形成“越熬夜效率越低”的恶性循环。

考生白天疲惫时可少量饮用淡茶,但下午三时后需杜绝所有含咖啡因的饮品。充足的睡眠,比任何提神产品都有效。

4 无需刻意节食 科学吃好主食更关键

不少考生和家长存在误区,认为考试期间要少吃、不吃主食。事实上,饮食适度、七分饱是正确选择,但刻意少吃或不吃主食的做法并不可取。

葡萄糖是大脑运转的唯一能量来源,考试期间主食摄入不足,易引发低血糖,出现头晕乏力、思维迟钝、注意力不

集中等问题,直接影响考试发挥。考生每餐主食以一拳量为宜,保持七分饱即可,可优先选择玉米、红薯、燕麦、杂粮等慢碳水,其能量释放平稳、血糖波动小,能有效减少困倦、头脑昏沉等状况。主食搭配蔬菜、优质蛋白同食,可增强饱腹感,帮助考生维持稳定的身心状态。

5 中、高考冲刺三餐+加餐标准食谱

| 餐次 | 时间 | 推荐食物 | 注意事项 |
|----------|-------------|---|----------------------------|
| 早餐 | 7:00~7:30 | 1份主食:1个中等大小的全麦馒头/1碗杂粮粥/红薯100~150g 1份优质蛋白(水煮蛋+半杯牛奶/无糖酸奶) 少量蔬果(小黄瓜、圣女果或半个苹果) | 避免油条、蛋糕、高糖饮料 |
| 午餐 | 12:00~12:30 | 主食:杂粮饭(大米:糙米=2:1),约一拳头 1份优质蛋白:1块掌心大的清蒸鱼/去皮鸡胸肉、半块豆腐(约麻将大小4~5块) 蔬菜:深绿色叶菜+彩色蔬菜各一份(一份100~150g),少油炒或凉拌 | 七分饱;若饭后特别困,可减1/4主食、增加5%蛋白质 |
| 加餐 | 15:30~16:00 | 1小把原味坚果(核桃2个/巴旦木5颗)+1根香蕉/橙子,或一小杯无糖酸奶 | 避免高糖零食 |
| 晚餐 | 18:30~19:00 | 主食:小米粥/全麦馒头/紫薯(量比午餐少1/3) 蛋白:豆腐/虾仁/瘦肉末(少量) 蔬菜:菌菇汤或蒸茄子等易消化蔬菜 | 避免高脂、产气食物(如大量豆制品、洋葱、蒜) |
| 睡前加餐(可选) | 睡前1.5小时 | 半杯温牛奶+2片全麦饼干 | 仅复习较晚时适用 |

▲制表:王晓梅

6 生理期考生专属饮食调整方案

恰逢生理期的考生可通过合理调整饮食舒缓不适、稳定状态。日常可适量食用瘦红肉、动物血及温和豆制品补铁养血,搭配新鲜果蔬补充维生素,缓解疲劳、稳定情绪。饮食宜温热清淡,全程忌食生冷食物、不碰冰镇饮品,坚持少盐少糖原则,减轻身体水肿与烦躁感。痛经考生可适当饮用温红糖姜茶,症状偏重者可提前

备好温和止痛药物以备使用。

饮食稳则身体稳,身体稳则心态稳,备考状态自然稳。中、高考备考无需刻意进补,无需过度焦虑,保持规律饮食、充足休息、平稳心态,就是考生迎战考试的最大底气。祝愿所有考生从容应考、全力以赴,不负努力、金榜题名!

肩袖损伤:

别再把“肩痛”误当肩周炎!

□广东省中医院 肖祥池

伸手取高处物品时肩部突发刺痛?夜间睡眠时,无论更换何种体位,肩部酸痛难忍,甚至被突如其来锐痛惊醒?生活中,不少人出现肩膀疼痛后,第一时间便判定自己患上了肩周炎,继而盲目开展爬墙、甩手、拉吊环等锻炼。事实上,有一种常见肩部疾病,症状与肩周炎高度相似,但治疗原则截然不同,盲目锻炼不仅无法缓解症状,反而会加重病情,它就是肩袖损伤。

明显加剧,夜间睡眠压迫侧肩部后会感到剧烈疼痛,可严重影响睡眠;肩部在特定角度活动时感到明显无力,甚至无法维持手臂的举起,受疼痛与无力影响,肩关节活动范围也会相应缩小,部分患者在肩部活动时还可出现骨骼摩擦音或弹响声。

●治疗原则

肩袖损伤的治疗需遵循“减轻炎症、修复损伤、恢复功能”的核心原则,具体方案根据撕裂程度、患者年龄、活动水平及症状持续时间制定,并非所有损伤都需要手术,也并非仅靠休息即可痊愈。轻度或部分撕裂者可采用保守治疗,以休息、非甾体抗炎药、物理治疗、局部封闭及富血小板血浆(PRP)治疗为主,配合被动活动与肌力训练,期间应避免过度上举、甩手、爬墙等撞击动作;肩袖完全撕裂、保守治疗无效或急性外伤性撕裂者则需手术治疗,目前临床首选微创的关节镜下肩袖修复术。

●日常养护

预防肩袖损伤要做好日常养护,避免长期重复肩部动作,伏案工作者每40分钟起身活动肩部,劳作与运动时减少长时间抬物、举重物;运动前后需充分热身,规范姿势,及时放松肌肉,避免暴力动作;日常注意肩部保暖,避免空调、风扇直吹受凉,保持挺拔站姿,摒弃含胸驼背习惯,睡眠时选用高度合适的枕头,尽量不俯卧,仰卧时可垫薄枕放松肩关节,也可通过靠墙夹背、弹力带外旋等温和训练,强化肩袖及周边肌肉力量,保护肩关节。

●科学诊疗

肩痛并不等同于肩周炎,一旦出现持续性肩痛、抬手乏力、夜间痛醒等症状,要及时到骨科或运动医学科就诊,明确诊断是规范治疗的关键,切勿盲目按摩、拉伸、拔罐,以免延误病情、加重肩袖撕裂,甚至让原本可保守治疗的肩袖发展为需要手术的状况。肩袖是维持肩关节功能的关键结构,只有科学养护、早发现早诊断早治疗,才能远离肩痛,守护肩部灵活与健康。

●肩袖功能

肩袖由四块肌肉及其肌腱构成,如袖套般紧密包裹肩关节,既是肩部的“减震器”与“固定带”,负责稳定肩关节,也能带动胳膊完成抬臂、外展、旋转等动作,是肩部活动的核心动力结构,日常协助人体完成抬手、提重物等基础行为。肩袖过度劳累或受损后,会引发肩部不适,轻者肩部酸痛,重者连抬胳膊都困难。据统计,60岁以上人群肩袖损伤发病率约20%,70岁以上人群升至30%,其中冈上肌损伤最为多见,占比超80%。

●损伤成因

肩袖损伤主要分为急性撕裂与慢性劳损两类,急性撕裂多由摔倒时手掌撑地、提拉过重物体、肩膀受到直接撞击等突发强力动作引发,多见于青年群体;慢性劳损多因肩部长期使用、反复微细损伤累积所致,随着年龄增长组织的供血减少、修复能力下降,易出现退行性病变,进而增加损伤风险。肩峰下撞击综合征是其重要病理机制,手臂上举时肱骨头与肩峰间隙会变窄,正常情况下肩袖(尤其是冈上肌)可下压肱骨头,避免二者直接接触,若肩袖肌肉无力、肌腱肥大或肩峰形态异常,肌腱会在狭窄间隙内持续受摩擦挤压,长期会导致肌腱纤维发生退行性变、部分撕裂,甚至完全撕裂。

●临床表现

肩袖损伤症状通常是逐渐加重的,尤其是在慢性劳损的情况下,主要表现为疼痛、无力、活动受限及弹响。疼痛在手臂上举、外展、背伸等活动时

小脑中风后:

头晕目眩,失去平衡还能恢复吗?

□广州市第一人民医院 魏星 吴丽婷

44岁的刘女士(化名)近日清晨醒来突感天旋地转,就医后被确诊为“小脑梗死”。经过治疗,她的肢体活动能力有所恢复,但只要一转头或改变姿势,便会出现剧烈眩晕,仿佛坐上了停不下来的旋转木马。这种情况还能恢复吗?广州市第一人民医院康复医学科副主任治疗师陈康、副主任医师彭源结合这一真实病例,详解前庭康复的关键步骤。

眩晕根源:小脑功能受损

刘女士一向身体健康,却在某天清晨遭遇了剧烈的平衡危机。她虽勉强行走,但从躺到坐、从坐到站的过程中,强烈的眩晕感让她几乎无法站稳。“这是小脑梗死后常见的前庭功能障碍。”陈康解释,“小脑是人体的‘平衡总司令’,它与内耳前庭系统协同工作,维持身体在运动中的稳定。一旦小脑受损,这套系统就会出现紊乱,导致一动就晕、走路偏斜、视物晃动、平衡感下降。”

康复关键:激活大脑可塑性

彭源指出,大脑具有强大的可塑性,通过科学、系统的康复训练,大脑可以重新学习并掌握平衡技巧。针对刘女士的情况,康复团队主要采用两种经典方法:一是Cawthorne-Cooksey前庭训练法,通过逐步增加头、眼及身体的运动,帮助大脑适应并克服“动”带来的眩晕感,训练涵盖眼球运动、头部运动及平衡训练,循序渐进地从坐姿过渡到站姿和行走;二是Bobath理念,强调恢复正常的姿势控制,增强躯干核心稳定性,改善头、颈、躯干与四肢的协调性,减少因平衡障碍导致的错误代偿动作。

训练路径:四阶段循序渐进

在专业康复师的指导下,刘女士完成了四个循序渐进的康复训练阶

段:首先是眼与脑的协调训练,通过注视固定点并缓慢移动视线,重建眼与头部运动的协调性;再进行坐姿头部训练,患者在坐姿下缓慢点头、摇头,配合眼睛注视左右目标,康复师运用Bobath手法引导其躯干保持挺拔,为头部活动提供稳定支撑;接着开展姿势变换训练,重点训练从仰卧到坐起、从坐到站的动作,康复师引导她以更有效省力的方式完成动作,避免用手猛撑,强化躯干控制与重心转移能力;最后进行行走与真实场景模拟,在行走中转头、交替看天花板与脚尖,甚至尝试短暂闭眼站立,通过模拟日常生活挑战提升实际应对能力。

经过约两周的系统训练,刘女士的头晕明显减轻,走路不再偏斜,上下楼梯也更有信心,整体步态恢复稳健,顺利回归工作岗位。“现在终于可以放心地重返工作!”她欣慰地表示。

专家建议:康复时机与坚持

陈康表示,小脑梗死后的头晕大多并非不治之症,关键在于采用正确的康复方法并持之以恒。彭源建议,出现类似问题的患者应尽早寻求康复医学科专业治疗师的帮助,量身定制安全、有效的康复方案。两位专家共同呼吁,前庭康复是一个循序渐进的过程,通过科学训练,人们可以一步步找回身体的平衡,重拾从容生活。

(医学指导:广州市第一人民医院康复医学科副主任治疗师陈康、副主任医师彭源)



祛湿讲究辨证 切勿跟风调理

□四会市中医院 郑国键 梁杰

近期广东雨水连绵,“湿气重”成为不少群众的日常困扰。但大众对湿气的认知仍存在误区,若盲目饮用祛湿汤,不仅调理效果不佳,还可能适得其反。

“湿气”究竟是什么?

在中医理论中,风、寒、暑、湿、燥、火为自然界六种外感病邪,其中“湿”被称为湿邪。日常所说的“湿气重”,常表现为“湿重如裹”,如同穿着半干衣物,身体沉重乏力、困倦不适,多由湿邪侵袭引

发。湿气主要分为外湿与内湿,外湿源于外界环境,多因气候潮湿、涉水淋雨、居住环境潮湿所致;内湿则源于人体内部,多由脾失健运,水聚成湿,也就是常说的“脾虚生湿”。

祛湿切忌“一刀切”

中医诊疗讲究辨证论治,祛湿调理需先明确自身体质,盲目调理易导致湿气加重。

湿气可分为寒湿、湿热,二者症状表

现与调理方式差异显著。寒湿体质人群多畏寒怕冷、腹胀便溏、肢体水肿、舌苔白腻,调理宜温中散寒祛湿,可选用生姜、陈皮、炒薏米等食材;湿热体质人群多形体偏胖、大便黏腻、小便色黄、舌苔黄腻,调理以清热祛湿为主,可选用赤小豆、生薏米、土茯苓等食材。

日常祛湿实用小妙招

日常生活中可通过多种方式辅助祛湿,日常可选用茯苓、芡实、五指毛桃等

动静相宜: 舒缓运动 顾护心气

运动养生宜舒缓适度,切忌过量耗损心气。小满时节适合散步、太极拳、八段锦等低强度舒缓运动,运动以微微出汗为宜,避免大汗淋漓造成气随汗脱,耗伤心阴。运动后需及时擦汗,适量饮用温开水或淡盐水,及时补充水分。

闷热天气易使人心烦气躁,情绪调节同样关键。日常需注重调节情绪,保持心情舒畅,以防因情绪剧烈波动引发心脑血管问题。可通过听音乐、练习书法、下棋等休闲方式养性。

节气防病: 扶正祛邪 规避湿暑

小满是炎热夏季的开始,湿热环境也让各类疾病进入高发期。詹慧瑜表

避免加重体内湿热或损伤脾胃阳气。

日常饮食宜清爽清淡,适量食用赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、丝瓜、黄瓜等食材,可清热利湿、祛除体内湿气。小满亦是吃苦菜养生的适宜时节,苦瓜、苦菊、莴笋等苦味食材,能够清心火、解暑热,减少身体水分消耗。同时,脾胃喜温恶寒,即便天气渐热,也不宜过度贪食生冷,避免损伤脾胃阳气,可适当食用生姜、陈皮、山药、小米等温性食材。

起居调养: 保暖防寒 顺应节气

起居调养需顺应节气特点,做好防寒保暖,规律作息。小满后整体气温升高,但昼夜温差较大,雨后降温尤为明显,需根据气温变化适时增减衣物,特别是晚上睡觉时,避免着凉受风而患感冒。切忌贪凉睡卧或过度依赖空调,以免寒邪入侵引发身体不适。起居可顺应夏季

阳消阴长规律,适度晚睡早起,建议夜间入睡不晚于23时,以顺应阳气充盈;日间

小满至,湿热盛! 养生莫忘“三防一养”

□广州医科大学附属第二医院 李敏 许咏怡

连日阴雨连绵,明明刚洗完澡,身上仍黏糊糊的;睡醒一觉头重脚轻,像裹了块湿布;吃饭没胃口、肚子胀,甚至脸上还冒痘。这正是小满前后,湿热“夹击”之下,身体发出的预警信号。

小满是夏季第二个节气。此时北方麦穗逐渐饱满,而在岭南地区,则是“雨打芭蕉,湿蒸桑拿”,气温显著升高,雨频频光顾,热蒸湿动。广州医科大学附属第二医院主管中医师詹慧瑜介绍,湿热交织的环境,极易困阻脾胃、壅滞气机,人体常出现乏力身重、腹胀胀满、大便黏腻、口苦口臭、皮肤出疹等不适。她提醒,小满养生应遵循“防热、防湿、养心、健脾”的原则,可从饮食、起居、运动、情志、防病等方面科学调理。

饮食养生: 适当“食苦”健脾和胃

小满时节气温显著升高,雨水增多,湿热交织容易导致脾胃功能减弱和心火旺盛。此时应少吃辛辣油腻、生冷食物,