

## 高温考试季怎么吃 德叔有三句话叮嘱

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 宋莉萍

高温考试季，学生们如何安然吃好睡好？德叔有三句叮嘱。

### 注意两件事

“化繁为简地说，考试季节学生要注意保障好两方面：一是吃，二是睡。”日前，广州中医药大学副校长、广东省中医院院长张忠德（人称德叔）接受记者采访时，对考试季学生给出健康建议。

“要注意，保障好不代表要突击多吃或大补。”德叔提醒，要选择易消化、清淡、平稳平和的食物，保持八分饱即可，不要吃太饱，也不要突然大补。但也不能走另一个极端，“尤其高温天气下，儿童青少年不能吃得太素和太寒凉，只吃青菜水果不吃别的，肯定是不行的。”睡觉则要注意定时定量，避免为了备考熬夜不睡或是过于紧张失眠。

### 三句话记牢

接连高温暴雨的天气，往往容易令人入睡不安。德叔提醒，高温暑热天，很容易出现肠胃不适。加上近期也是一些季节性传染病高发期，怎样保持身体抵抗力？

“不要让小孩用水果当饭吃，不要让孩子用酸奶当饭吃，不要让孩子把凉茶当水喝。”德叔说，这三件事往住是现在许多岭南地区家长的误区。“这个季节的岭南地区，温度往往一下飙升到30多摄氏度，时不时来一场大雨，上热下蒸，湿邪暑邪就很容易入侵，所以此时要增强身体抵抗力，一定要保持运动，注意休息。”

### 高温湿热不能单纯祛湿

高温湿热怎么办？德叔提醒，日常食疗可注意祛湿健脾补气。

木棉花是广东人爱用的祛湿之品，经典的木棉花红萝卜五指毛桃煲鸡汤或瘦肉汤，就很方便，不过此时要记得加上陈皮、生姜。

“要记得健脾化湿不是单纯的祛湿。”德叔提醒，“现在家里都有冰箱，很多人往往吃得多运动得少，不节制的饮食容易导致脾胃虚，所以祛湿的同时还要加上健脾。日常食疗可以放一点陈皮、姜片，再加上广东阳春的春砂仁，就可健脾祛寒化湿止痒。如果需要补气，再加一点五指毛桃。”

如果有一点伤风感冒，例如看书时吹空调吹到头痛怎么办？德叔介绍：“家里常备点藿香叶、紫苏叶，煮个鸡蛋汤。若肚子不舒服的话再加两片姜，就能简单舒缓。”

## 考生如何缓解压力？ 心理专家送上锦囊！

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 郭伟文

“我马上就要高考了，最近总担心高考发挥失常，复习时老是注意力不集中，有时候会感到心跳得很快，晚上总是很难入睡！”一脸焦虑的陈同学（化姓）来到珠海市第三人民医院心理门诊，向权京菊副主任医师倾诉自己的烦恼。

陈同学表示，最近总是反复思考高考时应该注意哪些细节，这段时间如何高效复习等等，整个人都变得很焦虑紧张。

### 学会调节考前焦虑

权京菊安抚陈同学：“这是正常的考前焦虑，适当的焦虑可以给考生一些心理压力，增强思维的张力，成为学习的动力。但是过度的考试焦虑就会降低考试效率，使‘应考能力’下降，甚至会使身心健康受损。”

学会调节考前焦虑非常重要。权京菊提出以下建议：

1、保持健康的生活方式，可减少考试压力的影响，比如按时饮食，规律作息、适量运动等。

2、学会放松。通过冥想、深呼吸、瑜伽、听音乐等方式，放松紧张的情绪。

3、积极的自我暗示。经常回忆一些愉快的、成功的经历，增强信心，多次训练，在进入考场时能够适应考场氛围，避免怯场。

4、合理宣泄情绪。用写日记或书信的方式，让自己的情绪有一个出口；听舒缓的音乐，睡前冥想；课间课后做一些轻松运动，缓解焦虑情绪。

5、自我减压。学会降低自己的心理预期。高考固然很重要，但并不是全部，平常心对待考试，发挥出自己应有的水平。

6、如果考试压力真的影响到了情绪健康，甚至失眠，可以寻求专业心理科医生、心理咨询或其他形式的帮助。

### 家长也需注意

权京菊也建议家长，理性地看待孩子的分数问题并且营造宽松的家庭氛围，不要因为家有考生就使家庭氛围异常紧张，也不要因为自己的面子问题或自己当年未上大学等原因，给孩子过高的期望而施加无形的压力。学会尊重孩子的想法和意愿，以一颗平常心对待孩子的高考，说不定会起到意想不到的效果。

# 高考遇高温？

# 衣食住行， 轻装简行！

近

日，岭南迎来持续

高温的天气，部分地市已

经打破了近十年来的极端高温纪

录。考生如何在高温天气中保证最佳

状态？中山大学附属第六医院急诊科主任吴

桂昌建议，考生应在前往考场的路上注意“衣食住

行，轻装简行”，在考试过程中如果有中暑的情况应尽快调

整。此外，高温天气考试容易出现过度紧张的情况，在考场上保持

稳定的情绪也很重要。

### 衣食住行要留意

“在前往考场的途中，建议‘衣食住行，轻装简行’。”吴桂昌说，高温期间考试，要保证有好的应试状态，在生活各方面都要注意。

在“衣”的方面，应当注意出行穿浅色或素色轻质透气衣物预防中暑，赴考可穿防晒衣、打遮阳伞、戴遮阳帽和太阳镜，涂抹防晒霜。远离烈

日，保存体力，避免高温带来的健康风险和对身体力的消耗。

“食”应当注意饮水，用餐要营养均衡。“高温天气要保证充足的水盐摄入，可适当饮用含电解质饮料，如淡盐水等。”考试对体力脑力消耗很大，吴桂昌表示考生要注意瓜果蔬菜及蛋白质摄入，营养均

衡，尤其要补充足够的蛋白质，如鱼、奶、豆类。

“住”的方面，考生要尽量减少高温下的户外活动，劳逸结合，松弛有度，避免过度疲劳。

为了防暑，“行”这一方面应尤其注意。吴桂昌表示，应认真规划出行路线，尽量选用地铁或汽车出行。

### 防暑物品要准备

“防暑不仅要在考场外，考场内也要有所准备。”吴桂昌建议，考试时可携带防暑药物，做到有备无患。如仁丹、十滴水、藿香正气水、清凉油等备用。也可准备含电解质饮料或淡盐水，随时补充水盐摄入。

吴桂昌介绍，先兆中暑主要的临床表现为恶心、头晕、头痛、出汗、耳鸣、面色潮红等，危害程度较低，轻症中暑可能会导致体温升高较重症状出现，重症中暑可能产生肌肉痉挛、头晕恶心、心律紊

乱、轻度脱水、体温高达40℃以上、意识障碍等多种症状，可能危及生命。

“如有不适，应随时呼叫考场工作人员。”吴桂昌表示，“生命健康比什么都重要。”

### 高温防心态“爆炸”

不少考生表示，面对考试，本就紧张，再加上高温天气，心态更容易“爆炸”，碰到困难的题目更加烦躁，总想用笔“不写了”！

中山大学附属第六医院住院医师曹亚文表示，机体适度的紧张会释放出较多的兴奋激素，能让人保持兴奋性和警觉性，可以让注意力更加集

中，让考生发挥出更佳水平。但高温时，考生体力消耗较大，也更容易出现过度紧张、惶恐不安、心慌、失眠、情绪不稳定等情况，严重时甚至会引起机体交感神经系统过度兴奋，引起胃肠道快速蠕动，出现腹泻或肠易激症状。

曹亚文建议，考生在考前保持健

康饮食和规律作息、科学运动、保持健康心态，这样更容易在考场将情绪稳定下来。如果在考场上出现焦虑、紧张的情况，要及时进行调整，可适当补充水分，缓解焦虑，转换被动为主动，调整状态。在心理层面也应给予自我肯定：“已经做得很好”“一定行”“所学皆所得，所获皆致用”！



图/视觉中国

## 考前失眠怎么办？试试耳穴压丸吧

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

### 耳穴压丸怎么用？

王澍欣介绍，耳穴压丸法是耳针常用的一种刺激方法。人的耳朵上有93个穴位，耳穴的分布犹如一个倒置在子宫内的胎儿，对应身体的各个部位。耳穴压丸是使用胶布将中药王不留行的种子贴在相应的穴位上，通过按揉中药种子刺激穴位，发挥对机体的整体调节作用，起到镇静安神、调节阴阳之功。不仅如此，通过刺激耳穴，有助于增强大脑的记忆功能，帮助孩子们提高成绩。

耳穴压丸如何操作？主穴可取：神门、交感、心、肾、皮质下，以及症状相应区。

常规消毒后，将带有王不留行籽的耳穴贴，贴在对对应穴位上，每天早、中、晚及睡前各按揉1次，每次1分钟左右。一般单次治疗取一侧耳穴，3天更换一次，左、右两耳交替。

王澍欣提醒，耳穴受到刺激后出现的局部酸胀、疼痛、发热感为正常现

象，若出现瘙痒难忍的情况，可能为胶布过敏，此时将耳穴贴撕下即可。

### 这几个穴位可助眠

除此之外，考前紧张、失眠的孩子最好不要饮用刺激性的饮品，如浓茶、咖啡等，睡前不要喝太多水。还可以试试自我穴位按摩，也有一定的镇静安神作用。常用的穴位有安眠、神门、三阴交、申脉、照海。

**安眠穴：**翳风与风池连线的中心点。

**神门穴：**腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。

**三阴交穴：**内踝尖上3寸，胫骨内侧面后缘。

**申脉穴：**外踝直下方凹陷中。

**照海穴：**内踝高点正下缘凹陷处。

先将两手合掌搓热，再用手指拍揉刺激以上穴位，每穴按摩一两分钟，达到轻微的酸胀感为宜。



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长—张忠德教授

## 反复咳喘容易感冒 肺肾同调顺时温补

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

### 医案 于叔，62岁，反复咳嗽10余年

于叔今年62岁，十年前一次重症肺炎之后开始反复咳嗽。尤其当天气变化，总觉得喉咙痒，时常突然咯咳，让人提心吊胆。最近几年愈发严重，一阵大风吹过，第二天就会开始咳嗽，咽喉还容易发痒、肿痛。到了秋冬皮肤还特

别容易干痒。最近一年多，于叔感觉体力下降，活动量稍增加便会气紧，甚至诱发咳嗽。晚上睡觉也不踏实，总爱起夜尿。一咳嗽起来就停不下，让于叔很是苦恼。看到报纸上的德叔专栏，赶紧来向德叔求助。

### 德叔解谜 肺肾气虚所致

于叔年纪渐长，肾中之精渐衰，阳气不足，不能温煦机体，就容易疲倦乏力。肾气不足则肾不纳气，容易导致喘、咳；且肾不足会引起其他脏器的精气不足。久咳伤肺，于叔久咳多年，肺气耗损十分严重。而“肺主皮毛”，肺气虚弱则皮肤腠理疏松，外邪易于入侵，因此，感受风邪就可能出现咳嗽或加重原有症状，比其他人更容易感冒。由于肺肾之精不能濡养肌肤，肌肤容易干燥瘙痒，秋冬时节本就

不足的肺肾之气大部分都用来抵御寒冷，症状则更明显。由于“金生水”，肺气不足会加重肾气不足的情况，引起机体水液运化不力，出现尿频数、点滴不尽等症。

德叔在“急则治其标，缓则治其本”的原则上，以润肺降气止咳、益气温阳补肾为法，考虑到于叔病久，并未使用峻猛药物。经过3个多月的中医治疗，于叔的咳嗽缓解多了，晚上也不用频繁起夜，睡眠质量大为改善。

### 预防保健 不可贪凉，顺时温补

如今已是芒种时节，天气逐渐炎热，像于叔一样肺肾气虚的人更要注意，天气炎热，腠理大开，如果此时长期在空调室内感受“人造风寒”，风寒之邪乘虚而入，而遇冷则汗孔闭，邪气郁于体内，可能会加重原有疾病。因

此，此类人群一定要警惕冷热交替。此时可顺应天道，注重“春夏养阳”。在清淡的基础上适当温补，如适当食用韭菜炒鸡蛋、鸽子汤、松子拌芝麻等。平时也可选择风门穴、关元穴、涌泉穴等进行缓慢有力的按摩或艾灸。

### 德叔养生药膳房 补肺化痰煲

**材料：**猪肺1个，猪瘦肉200克，白萝卜100克，海底椰15克，陈皮3克，生姜3-5片，精盐适量。

**功效：**补肺温肾，化痰平喘。

**烹制方法：**将诸物洗净，猪肺切小块，猪瘦肉

切片，放入沸水中焯水备用，白萝卜削皮切块；上述食材一起放入锅中，加清水约1500毫升（约6碗量），武火煮沸后改为文火煲1.5小时，放入适量精盐调味即可。此为两三人量。

## 想要发挥佳 考生喝水注意四点

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 王薇

高考这几天艳阳高照，专家提醒，考生一方面要注意及时喝水，防止体内液体丢失而导致脱水，另一方面还要注意不要过量饮水；否则不仅不利于考试发挥，还会给身体带来健康风险。来自广州医科大学附属第五医院中医科的周东梅主任中医师、梁键宁主治医师给各位高考考生总结了饮水的具体4点禁忌。

量急剧扩大，远远超过胃肠道传送和吸收能力，影响消化功能。正确的做法应该是“少量多次”，即口渴时不能一次猛喝，应分多次喝，且每次饮用量少，以利于人体吸收。每次以100毫升至150毫升为宜，间隔时间为半个小时。

### 忌急冰饮

### 忌过量饮

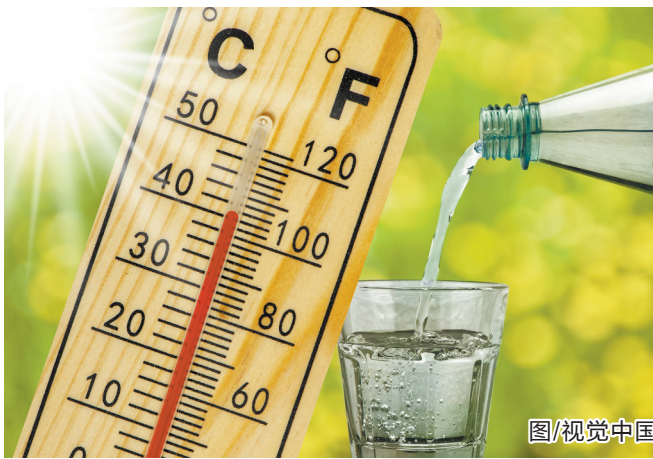
短时间内大量饮水或者长期饮用超过人体所需的水量，很容易出现“水中毒”。“水中毒”的开始，会出现头昏眼花、虚弱无力、心跳加快等症状，严重时甚至会出现痉挛、意识障碍和昏迷。不论是处在重要考试期间还是平常生活中，建议每天饮水量为1.2-2升为宜。

### 忌牛饮

夏天体液流失较快，很多人不太注意主动喝水，一旦感到口渴后，不管不顾上来就是一顿牛饮式的猛喝，这样不仅会有越喝越渴的感觉，还会对身体造成负担，比如使得胃容

### 忌淡饮

天热出汗大量丢失各种电解质（主要是氯化钠），考生应及时补充盐分，适当地喝一些淡盐水而不仅仅是喝白开水，以补充人体大量排出汗液带走的无机盐，这样既可补充机体需要，也可防电解质紊乱。



图/视觉中国