

“呼”出焦虑，化解考生腹中“荒乱”

高考期间频繁腹泻、恶心怎么办？医生支招给肠胃“解压”

高压状态对胃肠有哪些影响？

“胃肠道拥有仅次于中枢神经系统的独立神经网络，被称为人体的‘第二大脑’。”黄梓城介绍，大脑与胃肠道之间存在一条双向沟通通路——“脑肠轴”。当人处于紧张、焦虑状态时，大脑会释放应激信号，扰乱胃肠蠕动节律，并提高肠道敏感性。原本正常的肠道活动，也可能被放大成腹痛、腹胀、便秘急迫等不适症状，同时还会影响胃排空功能，导致食欲下降、恶心反胃。

值得注意的是，高压状态对胃肠道的影响并不只有腹泻。一些考生会出现肠道蠕动加快、排便次数增加；一些考生可能因长期紧张、久坐复习、饮水不足等因素出现便秘。

近期，广州进入高温多雨季节，不

高考期间，一些考生出现不适症状，有人一紧张就肚子疼、腹泻，有人胃口变差、频频恶心，为何会出现这些症状？中山大学附属第六医院金融城院区消化内科副主任医师黄梓城表示，这些考生出现的胃肠不适症状与情绪压力密切相关。

少考生感觉阴雨天气时腹胀更明显。对此，黄梓城表示，气压下降会使肠道内气体相对膨胀，增加肠壁牵拉感，从而诱发腹胀甚至腹痛。同时，持续阴雨天气还可能影响情绪和睡眠，通过脑肠轴进一步加重胃肠道不适。对于本身存在肠易激综合征或功能性消化不良倾向的人群，这类影响会更加明显。

如何判断症状并对症处理？

黄梓城介绍，如果考生只是考前出现轻度腹痛、肠鸣音增多、排便急迫感，

排便后症状缓解，或偶尔恶心、腹胀、嗝气，但不影响正常饮食和睡眠，这些症状多数属于功能性胃肠反应，一般随着考试结束和压力缓解而逐渐消失。

如果考生出现便血、黑便、持续剧烈腹痛、夜间痛醒、反复呕吐、明显体重下降等情况，则应尽快到医院就诊，排查器质性病变。

不少家长询问，考前吃益生菌能否预防压力性腹泻？对此，黄梓城表示，益生菌对部分人群有一定辅助作用，但并非“特效药”。相关研究显示，部分特定菌株有助于调节肠道菌群、降低肠道敏感性，但通常需要提前2至4周规律服用，效果也存在个体差异。

考生如果出现紧张导致的反胃、腹泻，怎么办？黄梓城建议，早餐是不能省的，可选择温热、清淡、易消化的食物，如小米粥、蒸蛋、面条等，避免冷饮、油炸食品、高糖饮料以及含咖啡因饮品。

如何能快速缓解因紧张而引发的胃肠不适？黄梓城建议，尝试腹式呼吸训练，即用鼻子缓慢吸气3至4秒，让腹部鼓起，稍作停顿后再用嘴缓慢呼气约6秒，持续3至5分钟，这种方法有助于激活副交感神经，减轻焦虑、恶心和便秘。

“家长也要注意营造轻松氛围。”黄梓城提醒，考试中、考后应避免过度追问成绩或频繁施压，要帮助孩子保持规律作息、合理饮食和适度运动。大多数因压力引发的胃肠不适，会随着情绪放松逐步恢复。

羊城晚报记者 刘颖颖
通讯员 陈子滢 张婷婷 吕竹 乐虞莹 张源泉

如何安稳度夏？考试期间学生需注意哪些健康事项？

请收下岭南芒种养生攻略

芒种至，仲夏始。岭南地区进入“龙舟水”与台风交织的时节，高温高湿、暑热交蒸、降雨频繁，如何安然度夏？高考、中考、期末考试临近，有哪些健康事项需要注意？如何科学防蚊灭蚊……日前，广东省卫生健康委员会举办岭南时令与健康发布会，邀请多位专家为广大街坊提供时令健康提醒。

打好湿热季节“组合拳”

岭南芒种时节，最大的气候特点是湿、暑、热交织，让人感到闷热、憋气、头晕、心烦、乏力，出现食欲不振、大便稀溏等症状。专家指出，此时养生核心为健脾祛湿、清心解暑、兼顾养胃。

“芒种暑湿交蒸，易伤脾胃、耗心气。”广东省第二中医院主任中医师王清海建议，日常生活中，民众可通过茶饮、家常靓汤等自行消暑祛湿，例如：冬瓜荷叶薏米茶、竹蔗茅根马蹄茶、茯苓扁豆花茶、五指毛桃土茯苓猪骨汤、冬瓜海带瘦肉汤、莲子百合瘦肉汤等。

与此同时，高温高湿还易诱发皮肤问题。“每年进入‘桑拿天’以后，皮肤科门诊量都会明显增加。”南方医科大学皮肤病医院主任医师王晓华解释，汗液与灰尘、细菌混合刺激皮肤，加上皮肤屏障受损，导致湿疹、皮炎复发。若瘙痒持续不缓解，或出现红肿、渗液、疼痛以及反复发作超过两周以上，应及时就诊。

很多患者一得皮肤病就开始“严格忌口”，不仅不吃海鲜，也不吃鸡蛋、牛肉、鸡肉、羊肉等。王晓华提醒，实际上，并不是所有皮肤病都与“发物”有关，比如痤疮、银屑病、白癜风等，除非明确对某些食物过敏，否则并无必要长期忌口。要忌口的是酒精、高糖、高油、辛辣饮食，盲目“断肉”反而导致营养不良，影响皮肤修复。

广东省疾病预防控制中心副主任、主任医师康敏提醒，当前登革热和基孔肯雅热风险高，两种病都会引起发热、皮疹和关节痛——登革热易高烧甚至出血，基孔肯雅热则关节痛可持续数月。对此，康敏表示，“防蚊核心是‘清积水’。”日常生活中，民众可通过给储水容器加盖，为水培植物3-5天换水刷瓶壁，清理泡沫箱、废旧轮胎、花盆底托等位置来预防积水养蚊，遇上无法清除的水体，可投放灭蚊剂。

为学子筑牢健康防线

进入6月，高考、中考、大中小学各年段的期末考试随之而来。考生如何吃好、睡好、学好？专家们给出了实用的健康贴士。

考出好状态的前提，是拥有一个好睡眠。“好睡眠需时长合适、睡眠维持好、生物节律稳定。”中山大学附属

第三医院神经内科主任医师陆正齐建议，做到每天23时前入睡、6时-7时起床，午休不超半小时；睡前1小时停止刷题、看手机，减少思绪内耗，不多虑；不喝奶茶、咖啡，温水泡脚；白天抽20分钟简单运动；偶尔失眠别焦虑，缓慢深呼吸即可。

饮食安全同样关键。康敏建议考生饮食要“四注意”：一要选正规场所，尽量在家或学校食堂就餐；二要避风险食品，如凉拌菜、散装卤味、刺身生食；三要生熟分开、彻底加热，剩菜冷藏；四要讲究卫生，饭前便后洗手，出现呕吐腹泻及时就医。考前不刻意大补，保持日常饮食规律，不贪凉、不暴食。

在保证睡眠的同时，适当的运动可以锦上添花。陆正齐介绍，每日运动最好囊括阻抗运动（深蹲、挥拍）、有氧运动（跑步、游泳）、柔韧放松（八段锦、瑜伽）三种类型；饮食上推荐抗炎食品，例如，每天吃400-500克深色蔬菜（西兰花、菠菜、紫甘蓝等）、300-400克深色水果（蓝莓、番茄等）、10-20克坚果、深海鱼等，少吃高糖高油红肉。

注意儿童干眼疲劳

许多家长常误认为，只有近视需干预，忽视了干眼、视疲劳、斜视等问题。尤其是夏天，空调房空气干燥，儿童更易出现眼部不适。

据中山大学中山眼科中心主任医师杨晓介绍，通常情况下，在长时间近距离用眼后，孩子出现的眼睑酸胀、干涩，在休息后可明显缓解。若孩子出现频繁眨眼、揉眼、眼球持续发红、歪头眯眼、阅读跳行漏字，且休息难缓解等症状，则需要及时就医，切勿自行滥用眼药水，尤其是含激素的眼药水。

预防视疲劳，儿童日常生活中需要做到以下几点：定时休息、光线明亮、坐姿端正；避免空调或风扇直吹眼睛，室内湿度保持40%-60%（可用加湿器）；有意识地多眨眼，保持泪膜稳定；轻中度干涩可在医生指导下使用人工泪液；热敷促进睑板腺油脂分泌。

杨晓提醒，当孩子说看不清黑板时，应先到医疗机构进行散瞳验光，以区分真性近视与假性近视。假性近视是由于睫状肌持续痉挛导致的暂时性视力下降，通过充分休息、增加户外活动等措施可以改善；若盲目配镜，可能将其发展为真性近视。

羊城晚报记者 朱嘉乐
实习生 叶颖琪



新华社发

“蒸笼天”如何睡好觉？中医教你暑热天养心脉

芒种时节，如何养心脉？临近高考、中考，考生如何在“蒸笼天”里睡好觉？广东省名中医、广州中医药大学第一附属医院大内科主任吴伟教授支招：“芒种炎热天多雨，暑热扰心湿困脾。清暑祛湿睡好觉，夏养心脉助阳气。”

“夜卧早起，无厌于日”

吴伟提醒，不同的气候特点，都有不同的养生要点。吴伟表示，暑热容易扰心烦躁，湿气又可困脾乏力，无论是考生、家长、抑或普通市民，保持良好心态和睡眠，是养生要义。此时，清心除烦、健脾祛湿、安神助眠是重点。

“按照《黄帝内经》，夏季养生理念应当遵循‘夜卧早起，无厌于日’的大原则。不过此处的夜卧，不是熬夜，而是在子时（晚上11时）之前入睡。”吴伟提醒，“熬夜复习反而会耗伤心气，得不偿失。”

清晨，人们可趁气温未升高时外出，多晒早晨太阳，有助于温煦经脉、振奋心阳。午休，不宜过久，30分钟内即可，否则久卧易生湿气，反让人昏沉乏力。居家环境保持通风，减少潮湿闷热堆积，缓解头昏胸闷。

或艾灸中脘穴（肚脐上约三横指）、足三里穴（小腿外侧，膝盖下方约四横指），帮助脾虚湿困者健脾祛湿。

“南风生于夏，病在心”

高温天气，要特别注意防范心血管事件风险。吴伟提醒，今年芒种，天气格外炎热，动辄汗出，心脏耗氧量增大，令心血管病的发病风险和患病负担增加。《黄帝内经》提醒：“南风生于夏，病在心。”中医认为，暑气与心相通，因此芒种正是调护心血管功能、预防心脏病的重要时节。

吴伟提醒，老年人不要因为怕耗电而不开空调风扇，高温容易令心脏负荷加重、血液黏稠度增加、血管异常扩张；与此同时，空调温度也不宜太低，不宜久吹，以免寒湿温差过大，诱发血管收缩痉挛。一般空调调至26℃左右，不至于出汗、微有凉感即可。冷饮宜少宜慢，贪图爽快容易刺激血管、损伤脾胃。

运动可助生阳气，符合春夏养阳大原则。但若天气太热，则建议以室内运动或游泳为主，使人微微出汗，体内阳气和气血津液向外发散，从而顺应夏季的长养之势。注意不可过度暴汗、损伤津液，也不要因怕热而久坐。“因为久坐并不是在养阳气，而是耗损阳气。”吴伟提醒。

羊城晚报记者 林清清
通讯员 曾胤翔 周峰 梁幸琳



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

入夏为何咳不休？天热也需防“风寒”

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中 何伟炎

医案：徐阿姨，女性，60岁，反复咳嗽、多汗1月余

徐阿姨最怕过夏天，天气稍热她便整日待在家里，房内空调温度调得很低。今年刚入夏，她晨起时总感觉喉咙一阵发痒，接着便是接连不断地咳嗽。而且咳嗽日益加重，到了夜里更是气短胸闷，难以平卧，严重影响

了睡眠。更让她困扰的是，身上经常一阵阵阵地冒虚汗，吹了风又觉得怕冷，自己买了很多保健品吃，也没有明显改善。女儿看《德叔医古》专栏有很多此类案例，赶紧陪她到德叔门诊求治。

德叔解谜：空调送来“小冬天”

德叔表示，徐阿姨是人为制造了一个“小冬天”。空调带来的“风寒”邪气伤了肺气，首先，影响了肺的宣发肃降功能，出现咽痒、咳嗽、气喘等症状。环境一直不变，咳嗽就迁延不愈，越咳肺气越不足，故初夏产生了气短、气喘、胸闷的症状。肺主皮毛，司汗孔开阖。肺气虚，则卫外不

固，所以，徐阿姨平时易出虚汗。气虚则不能温煦体表，故见怕冷。

治疗上，德叔采用了补益肺气、温肺散寒的治法，并指导徐阿姨居家进行药膳调理。服药一周后，徐阿姨晨起咽痒和咳嗽的症状大为缓解，虚汗和怕冷也明显改善。综合调治两周后，徐阿姨出汗、咳嗽的症状完全缓解了。

预防保健：夏不贪凉补肺气

德叔强调，对于像徐阿姨这样肺气不足、又易受寒邪困扰的人群，夏季养生切莫贪凉伤正。日常食疗可用黄芪、山药、党参等药食同源之品，徐徐补益肺气。还可艾灸温补阳气，可选取肺俞穴、足三里穴温补肺气、补脾益肺，每穴温和灸15-20分

钟，以局部温热、皮肤红润为度，每周2-3次。每日可练习八段锦中的“攒拳怒目增气力”一式。研究认为，八段锦等规律的舒缓运动可调节自主神经功能，改善呼吸节奏与深度，达到调补肺气的目的。该式动作一左一右为一次，共做3次。

德叔养生药膳坊：黄芪山药陈皮粥

材料：粳米80克，黄芪10克，山药（鲜品）100克，陈皮3克。

功效：益气固表，健脾化痰。
适宜人群：体质偏虚、易感冒、咳嗽痰稀、气短乏力、动辄汗出者。

烹制方法：诸物洗净，山药去皮切段；将上述食材一同放入锅中，加适量清水，煮至米烂粥成，此为1或2人量。



有问题问德叔团队？
扫码入群可提问

暴汗可快速瘦身？医生：减的是水分

芒种时节，随着气温节节攀升，“暴汗快速减脂”“出汗越多瘦得越快”的说法在网上再度走红。对此，中山大学孙逸仙纪念医院内分泌科周晶副主任医师提醒，暴汗减重只是身体短暂脱水，并非真正减脂，盲目追求大量出汗不仅难瘦身，还会损伤身体机能，甚至陷入越减越胖的恶性循环。

一些人认为，汗水是脂肪转化而来，出汗越多减脂效果越好。对此，周晶表示，人体出汗的生理作用仅为调节体温、帮助身体散热。汗液主要成分为水分，夹杂少量钠、钾等电解质。从脂肪代谢原理来看，人体约84%的脂肪最终以二氧化碳形式经由呼吸排出体外，仅有微量脂肪随体液代谢。

暴汗后体重快速下降，流失的几乎全是身体水分，也就是业内所说的“脱水式掉秤”。只要后续正常喝水、吃饭，流失的体重短时间内就会反弹。与此同时，大量出汗后猛灌白开水也是普遍存在的误区。人体大量排汗时，电解质会伴随汗液一同流失，单一大量饮用白开水会稀释血液中的钠离子，极易诱发低钠血症，出现头晕乏力、肌肉抽筋、心慌反胃等不适症状。

相较于普通人群，肥胖者自身散热能力偏弱，心肺负荷本就更大，在高温环境下强行超负荷出汗运动，极易诱发身体不适，得不偿失。

夏季出汗量大，部分人体重却不

降反升。周晶说，究其根源，多是踩中了三大隐形发胖陷阱：一是，饮（食）用冰镇奶茶、冰淇淋、烧烤夜宵等，这些食品热量较高；二是长期蜗居空调房，日常活动量大幅缩水，这使得基础热量消耗断崖式下跌；三是闷热潮湿的天气容易造成失眠，睡眠紊乱会干扰瘦素、饥饿素分泌，使人食欲暴涨，偏爱高油高糖食物，不仅容易催生腹型肥胖，脂肪肝、血糖异常的疾病风险也随之上升。因此，想要在芒种湿热天健康减脂，无需刻意大汗淋漓，找准方法循序渐进才是关键。

周晶给出以下科学减脂建议：首先，放平心态，跳出唯体重论的误区。相比每日纠结体重浮动，腰围变化、体脂率、身体耐力才是减脂参考标准，健康减重速度为每周0.5至1公斤，稳步减脂才不易反弹。其次，严控隐形热量，补水优选白开水、无糖茶饮，大量出汗后改用低糖电解质水或清淡汤水补充电解质，杜绝奶茶、碳酸饮料替代补水，西瓜、荔枝等高糖水果按量食用，切勿暴饮暴食。再次，科学规划运动，避开正午高温时段，选择清晨、傍晚开展快走、游泳、骑行、力量训练等温和运动；患有高血压、糖尿病、心血管疾病以及超重肥胖人群，运动中一旦出现胸闷、头晕等症状，需立刻停止活动就医检查。最后，规律作息，改善散热能力，心肺负荷本就更大，在高温环境下强行超负荷出汗运动，极易诱发身体不适，得不偿失。

羊城晚报记者 张华