

考前失眠怎么办?“健脑”保健品能不能吃……

# 中高考倒计时 送你一份健康锦囊

离中高考的时间越来越来近。备考期间,孩子压力太大失眠怎么办?如何舒缓压力?如何让孩子吃得更有营养?健脑保健品到底能不能吃?针对这些家长们最为关心的问题,近日,现代快报记者采访了神经内科和膳食营养科的专家,和大家聊聊备考期间的注意事项,给广大考生送上一份备考的健康锦囊。

通讯员 孙茜 现代快报+/ZAKER南京记者 安莹



## 考前心理压力、失眠怎么办?

每年到了6、7月份,各类考试接踵而至,其中以中高考最为紧张。“最近门诊就遇到了不少毕业班的学生前来就诊。”江苏省中医院神经内科主任中医师常诚介绍,不少孩子出现头痛、失眠、心慌、出冷汗、睡眠质量下降,还有的孩子出现记忆力、注意力减退等情况。其中最为多见的是睡眠问题,孩子入睡困难,早醒后彻夜难寐,从而影响第二天的学习。

之所以出现这些问题,专家表示主要跟现在的孩子学业负担重、心理压力大有关系,加之中高考是人生比较重要的节点,家长的过度紧张也会影响孩子的情绪。

那么如何缓解紧张、焦虑情绪,改善睡眠状况,常诚提出几点建议:

**及时对孩子进行心理疏导。**越紧张烦恼时,孩子越容易发脾气、焦虑,出现这些现象,家长要及时和孩子交流谈心,到了最后一个月,成绩的好坏一方面取决于以往的学习和积累,更主要取决于心理的调节,放下心理包袱,放松心情,减轻压力反而能轻装上阵,超常发挥。

**家长要以身作则。**父母的承受能力对孩子影响非常大,不要因自己紧张的情绪影响孩子,要积极营造轻松的家庭氛围,父母淡定,孩子就会放松很多。

**适当陪孩子锻炼。**运动是减轻压力最好的方法。尽管考前时间紧张,作业量大,但是要给孩子留出适当的体育运动时间,锻炼最好放在上午进行,避免睡前太过兴奋。在陪孩子的运动过程中,能有效增进家长与孩子间的交流和理解。运动方式建议选择适当慢跑、跳绳或者打八段锦,可以强健体魄、缓解紧张情绪。

**养成良好的睡眠习惯。**在高考前一周,就要开始留意培养好的睡眠习惯。可以每天晚上用热水泡脚,睡前喝一杯热牛奶,促进睡眠。适当提早上床,但不要过早,一般9点半—10点半,过早上床睡不着反而会引紧张情绪。

**失眠较为严重,可提前服用安眠药。**如果失眠实在严重,可以因人而异,根据医生的推荐选择短效安眠药。不少人选择在考试前一夜服用,对此专家表示,临时使用,如果剂量使用不合适,会影响第二天考试的正常发挥,建议考生务必从考前一周开始服用,便于掌握合适的剂量,既保证了睡眠,第二天又有充足的精力应对学习和考试。

## 专家推荐几款中药食疗方

### 1 柏仁酸枣仁饮

柏仁又称柏子仁,具有安定魄、益智宁神、养脾胃的功效。如果想味道好、效果好,还可以加入同样能养心安神的酸枣仁。

具体做法:取酸枣仁15克、柏子仁6克、百合20克,将全部材料放入煲内,加5碗水煮1小时后即可服用,还可加入大枣3—5枚。早、晚各服1次,除了可以安神、改善失眠,此方对于心悸健忘或肠燥便秘人士也有疗效。

### 2 莲子鸡肉汤

莲子补益心气,治失眠多梦。中医认为莲子性平味甘涩,入心、脾、肾经,补益心气,

健脾止泻,补肾固精,主治脾虚便溏、痢疾、食欲不振;或心肾不交、失眠多梦、心悸、五心烦热等症状。

具体做法:取200克鸡肉焯水后放入煲内,加葱姜,煮半小时,再放入莲子200克、丝瓜80克炖至莲子绵软即可。可镇静强心和抗衰老、益心补肾、健脾止泻,对心悸、失眠、烦躁有安神作用。

### 3 安神粥

茯苓、酸枣仁、百合都有养心安神的功效,陈皮可理气健脾、燥湿化痰。同时煎水煮粥有益脾胃、宁心安神之功用。

具体做法:陈皮10克、茯苓10克、酸枣仁15克、姜半夏3克先加水煮,去渣取汁,加入百合30克、粳米100克同煮至黏稠。

## 考前一日三餐这么吃更有营养

中高考临近,很多家长觉得孩子备考辛苦用脑多,应当好好“补一补”。江苏省中医院膳食营养科主管营养师汪燕表示,如今孩子过敏体质居多,免疫力较弱,如果擅自改变饮食习惯,吃些以前没吃过或不常吃的大补之品,一旦进补的食物引起孩子过敏,出现皮肤瘙痒、腹泻等症状,反而会影响复习和考试,得不偿失。她建议,一日三餐不妨这么吃更有营养:

**早餐:**上午学习时间长,对考生的体能消耗较多,早餐要营养充足,应该包括谷类、奶类、动物性食物以及水果蔬菜。

**午餐:**要多样化,均衡膳食,注意选择富含优质蛋白质的食物,脂肪类食物也不可少。

**晚餐:**复习期间,孩子一般睡得比较晚,晚餐要丰盛些,可以参考午餐,食物要多样化,至少保证三五种蔬菜。晚上10点左右可以适当加餐,不可过于油腻,推荐牛奶、酸奶、水果、小米山药粥等容易消化的食物。

总而言之,考生复习期间饮食清淡、有营养才是正确之道。考试的紧张情绪会影响孩子的消化吸收功能,过于油腻伤脾胃,也不要过于辛辣刺激,此类食物容易导致孩子心浮气躁,从而影响睡眠。如果孩子食欲不好,可以多吃些富含维生素B族的食物,如杂粮、动物肝脏。随着天气渐渐转热,孩子可能胃口不太好,家长在做开胃的凉拌菜时,一定要注意生熟分开。

## 提醒:不可轻信“健脑”保健品

备考期间用脑过度,不少家长寻求保健品给孩子补脑,对此专家表示不建议给孩子吃“健脑”保健品。

汪燕表示,针对“健脑”保健品提到的特殊功效,主要含有多不饱和脂肪酸,如EPA、DHA成分,它们在神经系统形成的早期,有

益于神经组织和神经纤维的发育,并非具有直接补脑和提高智力的作用。此外,有些“健脑”保健品可能含有兴奋神经的成分,过多服用,可能引起兴奋,短期有效,但长此以往会影响孩子睡眠和休息,加剧孩子的疲劳感。

## 每天刷牙 方法不对也会长蛀牙

快报讯(通讯员 成琳 魏敏 吴梦羽 记者 任红娟)“医生,我已经坚持每天早晚刷牙,怎么还有蛀牙?”“我每天不仅刷牙,饭后还漱口,没想到还有蛀牙?”……关于患者的种种疑问,近日,现代快报记者采访了南京大学医学院附属口腔医院(南京市口腔医院)口腔急诊/综合科副主任黄兰柱。他表示,要想更好地维护口腔健康,不仅要保证刷牙的次数,更要保证刷牙的质量,学会正确刷牙。

黄兰柱介绍,目前国际上通用的标准刷牙法,叫做水平震颤拂刷法,能够更加有效地清除口腔内的牙菌斑,维护口腔健康。具体的方法如下:1.选择一把小头、软毛的牙刷,手动为佳。不推荐电动牙刷,因为电动牙刷的刷毛普遍偏硬,容易损伤牙龈;2.刷牙区域分为三个面:颊侧面、舌侧面、咬合面;3.把牙刷毛直接放在牙齿和牙龈的交界处,牙刷毛与牙长轴呈45°;4.轻轻加压,使一部分牙刷毛深入到龈沟里,剩余的牙刷毛放在牙龈上;5.水平向轻微颤动,颤动约10次左右;6.顺着牙长轴的方向进行拂刷,将残留物及牙菌斑都刷出来。

最后,黄兰柱提醒,刷牙时还要注意:1.一次只能刷两到三颗牙,每次移动区域要和上一次有1—2颗牙的重叠;2.每次刷牙时间不应少于三分钟;3.刷到前牙舌侧面时,将牙刷头竖立,做上下提拉颤动;4.下前牙向上拂刷,上前牙向下拂刷;5.不可忽略上下左右最后一颗牙的远中面:把牙刷放在最后一颗牙齿的外侧,沿着牙龈绕过牙齿,绕到牙齿的内侧,反复来回刷几次即可。

## 孩子踩“奶爸”肚皮玩 竟踩成肠穿孔

快报讯(通讯员 苗卿 端梓任 记者 任红娟)32岁的尤先生,近日在家躺着和孩子玩闹,不料竟被踩出肠穿孔。所幸,南京中医药大学第二附属医院(江苏省第二中医院)肛肠科主任金黑鹰及时为他进行手术,才转危为安。

尤先生有个两岁的女儿,5月5日,他躺着和孩子玩闹,当时,孩子踩在他的肚皮上玩耍。忽然,他感觉肚子有点痛,但很快缓解了,就没当一回事。第二天上午,尤先生的肚子痛得厉害,出现便血,于是来到江苏省第二中医院肛肠科就诊。

金黑鹰仔细查体发现,患者腹痛很反常,腹部膨隆,右下腹压痛明显,伴有反跳痛,急查了全腹部CT,回盲部肠管周围可见游离气体,考虑回盲部肠穿孔,于是将他收治入院,急诊行手术治疗。

“外伤性肠穿孔是外科常见的病症,患者受到外伤而导致肠穿孔,人体的腹腔中含有大量的细菌,因此当患者发生肠穿孔后细菌快速侵入腹腔,如果得不到及时有效的干预治疗,患者极易发生脓毒症,严重的还可能危及生命。”金黑鹰表示。

手术中,金黑鹰发现回盲部穿孔部位与周围脂肪、肠系膜,部分大网膜呈包裹状,表面附着黄脓苔,腹腔未见游离性粪水,但周围组织及肠管水肿明显,未能行I期肠吻合,遂行右半结肠切除术+双腔造口术。术后,病人情况慢慢稳定下来,转危为安。

金黑鹰提醒,回盲部位于身体右下腹,极易误诊为阑尾炎。该患者术后解剖标本后,发现回盲部及升结肠可见多发憩室,考虑外力因素导致憩室穿孔,结肠憩室穿孔可有局部肠壁肿胀,隐藏在肠系膜或有肠脂垂覆盖的憩室不易被发现,术中需要仔细探查,如果肠系膜或肠脂垂肿胀,挤压有溢液,应分离该处,寻找病灶,好在该患者及时就诊,否则穿孔加重,粪水进入腹腔,继而可能出现休克。

回盲部结肠憩室一般无典型症状,但在穿孔后可出现不同程度的局限性腹痛,症状表现与急性阑尾炎相似,并且回盲部结肠憩室发病率较低,穿孔常见于粪石嵌顿、反复憩室炎的患者,但小打小闹也有可能。导致。“踩肚皮这种亲子嬉闹行为要不得”,他提醒大家,一旦身体出现不适,应尽早到医院就诊,切莫延误治疗时机。