

高考在即，医生提醒考生切勿过度紧张、盲目进补

## 调整身心，轻松“战”高考

■ 本报记者 侯赛

高考临近，高三考生们既有一种大战在即的兴奋感，也增添了许多迎接未知的忐忑心理。如何让身体达到“战斗”的巅峰状态，同时让心态放平稳，轻松迎接挑战呢？就此，记者采访了相关医生。



头复习，更不要熬夜学习，可以适当参加文体活动，让大脑得到放松；把自己高考后的目标简单化、生活化，比如设想考试后的旅行、聚餐等。

## 四大营养素补充脑力

“高考冲刺阶段，考生的大脑处于高度紧张状态，对氧和营养的消耗增多。”海口市人民医院营养科医生徐超介绍，葡萄糖、蛋白质、脂类和锌是大脑最需要的营养素。大脑依靠血液中的葡萄糖供给热量，维持活力，血液中的葡萄糖主要从主食中得来；大脑细胞在代谢过程中需要大量蛋白质，优质蛋白质的主要来源是鱼、禽、蛋、肉；脂类能使人精力充沛，增强工作和学习的持久性。

徐超建议，考生可以适当多吃一些坚果、大豆、蛋类、深海鱼类等富含优质油脂的食物；锌与人的记忆力关系密切，被誉为“智力之源”，牛肉、动物肝脏、蛋黄、虾和花生等都是富含锌的食物。

徐超提醒，考生的每日三餐需按时、按量，保证每天400~500克谷类，不能用零食、甜品、水果、蔬菜等其他食物代替主食。考生不能因为

赶时间而忽视早餐，包子、馒头、面包、鸡蛋、火腿，搭配水果、牛奶或豆浆是不错的选择。中餐和晚餐最好按照平时的饮食习惯进食，注意不要吃太肥腻和不易消化的食物，多吃蔬菜和水果。

天气越来越热，徐超提醒考生不要贪食生冷。喝冷饮容易伤脾胃，脾胃功能减弱，对食物的吸收能力就会下降。

## 不建议考生服药助眠

“考生因考前压力大而出现不同程度失眠的现象比较常见，不建议服用安眠药助眠，尤其不能在没有医生指导下擅自服药。”海口市人民医院急诊科医生肖铸表示，调节睡眠的关键在于减少熬夜，重新调整人体的生物钟。考生最好在每天晚上11点前入睡，睡前1~2小时不宜做剧烈运动，中午适当午睡补充体力，保证每天7~8个小时的睡眠。

“哪怕学习再紧张，每天都应保证10~20分钟的体育锻炼，以促进血液循环，缓解压力，也有利于提高睡眠质量。”肖铸建议，晚上喝点小米粥、莲子粥、大枣粥，都能促进睡眠。

睡前喝牛奶，也有一定的催眠效果。

肖铸表示，很多考生喜欢喝咖啡、浓茶来提神醒脑，使晚上学习时不易打瞌睡，这样做实际是在透支体力。喝过量的咖啡和浓茶，还会影响人体对营养物质的吸收和睡眠质量。

## 家长不要迷信保健品

记者了解到，目前市场上有很多针对高考考生的“补脑”“提高记忆力”的保健品。许多家长希望通过保健品来达到迅速补充营养的目的。徐超表示，考前临时大量进补不妥，营养和知识一样，要靠平时的积累，等到考前才拼命进补，这实际上是一种误区。

其实，保健品效果也有因人而异，并非所有的考生都适合使用保健品。考生和家长不要期待那些标榜提神醒脑的产品会产生“特异功能”，如果考生不吸收、不适应的话，还会导致腹泻、过敏、感冒上火等病症，适得其反。

徐超告诉记者，从营养学的角度来说，各类天然食物中已经包含了人体所需的各种营养素，只要考生们不挑食、不偏食就能满足身体的需要，无需特意吃保健品。

## H 健康资讯

## 省妇幼保健院首次独立完成复杂先心病手术

本报讯（记者符王润）近日，海南省妇幼保健院为一名3个月大的先心病患儿成功进行了完全性肺静脉异位引流术，这也是该院首次独立完成如此复杂的先心病手术。

海南省妇幼保健院小儿心胸外科主任陈仁伟介绍，这名患儿在出生一个多月时因肺部感染到医院检查，之后发现其患有严重的心肺问题，且在治疗的过程中，病情不断恶化。

“孩子必须马上接受手术，否则很凶险。”陈仁伟介绍，该患儿所患的完全性肺静脉异位，在先心病中属于非常复杂的情况。此类患儿有50%会在3个月内死亡，有70%~80%会在1岁内死亡，唯一解决的方式就是尽早进行手术。

日前，由陈仁伟主刀，为患儿进行了2个小时的根治手术，目前患儿情况平稳。“康复后，这个孩子就能和正常孩子一样了。”

据介绍，自去年底海南省妇幼保健院与上海儿童医学中心联合开展“海星计划”，为我省先心病患儿免费实施手术。通过让医院医护人员跟随到该院开展手术的上海专家学习，以及将医护人员送到上海儿童医学中心学习培训的方式，省妇幼保健院如今已经培养出了一个能够独立开展先心病手术的医疗团队。

“之前由于医疗水平的限制，很多先心病患儿只能出岛求医。但这个过程，对很多情况严重的患儿来说有极大风险。同时，每次救护车陪护出岛的费用至少在1万元以上，这对很多贫困家庭来说是很大的负担。”陈仁伟表示，随着海南小儿心胸外科水平的提高，能让更多患儿看病不出岛。

## 为骨科医生提供学术交流平台

## 海南骨科医生俱乐部成立

本报讯（符王润）近日，海南中德骨科医院正式开业，并成为海南第一附属医院医联体协作医院，由该院院长张寿教授发起成立的海南骨科医生俱乐部也同时成立。

据悉，海南骨科医生俱乐部将为海南省骨科专家学者提供交流学习的平台，定期组织开展各种骨科学术会议、学术沙龙、手术直播演示、解剖教学等相关学术活动。

通过这些活动，让俱乐部的医生能够及时了解国内外的最新研究成果和专科动态，接触更多新的理念和技术，为我省骨科专业水平的发展提供新思路。

## H 医学新知

## 体弱者久坐更易患重大疾病

屏幕前久坐伤身？据近日发表在开放获取期刊《BMC医学》上的一项研究，科学家通过39万余人的大规模观察研究发现，握力较差、身体素质较差以及运动较少的人，最容易因久坐于屏幕前而增加死亡率和心血管疾病及肿瘤的患病率。

来自英国格拉斯哥大学的研究者们发现，看电视或用电脑时久坐带来的健康损害，在低握力或低身体素质的参与者中是高握力、高身体素质参与者的两倍。研究人员表示，增强力量、改善身体素质可能可以抵消久坐带来的负面影响。

团队成员卡洛斯·塞里斯称，他们的研究表明，在久坐带来的健康风险面前并非人人平等。不爱运动的人受到的影响最大。这可能可以给公共卫生指南的制定带来一些启发，因为针对身体素质较差、力量较小的人进行干预，减少他们静坐的时间，可能是很有效的办法。

此次研究中分析的共391089人的数据，来自一个大规模前瞻性人群研究——英国生物样本库（UK Biobank），这个研究中使用的数据包括全因死亡率、心血管疾病和肿瘤的发病率，以及坐在屏幕前的时间、握力、身体素质和体力活动情况。

研究人员同时提醒，研究中的静坐时间和体力活动情况均为自我报告数据，可能会影响到最后结论中的关联强度。作为观察性研究，该研究也无法得出因果性的结论。

（人民网）

## H 医美课堂

## 夏天到，科学护肤“白又美”

■ 本报记者 徐晗溪

俗话说，“一白遮三丑”。到了夏天，很多爱美人士便千方百计防晒美白。商家也纷纷推出“美白丸”“防晒丸”等产品，并打出“3天变白”“7天大变样”的口号，吸引了不少消费者的关注。

这些打着速成口号的美容产品有效果吗？什么才是科学美白的正确方式？带着这些疑问，近日，记者采访了海南省皮肤病医院医学美容部激光科主任林飞燕。

## 如何预防牙结石

## 一、牙结石有几种？

1. 腹上牙结石，也叫可见牙结石，一般是覆盖在牙缝、牙背、牙根部，肉眼能看到。

2. 腹下牙结石，也叫不可见牙结石，这种牙结石已经侵入到了牙龈下了一般伴随有牙龈出血，肉眼不能看到。

## 二、如何判断自己有牙结石？

1. 对着镜子看，如果发现牙根、牙缝、牙背有一层黄色、棕色或者黑色的东西，一般就是牙结石。

2. 如果平时刷牙或者咬食物的时候有牙龈出血的现象，肯定是有牙结石了。

## 三、牙结石形成的条件有哪些？

牙结石的形成主要存在两个条件：一是口腔的酸浓度；二是赖以生存的寄生虫。一旦具备了这两个条件，则不论怎样刷牙都阻止不了牙结石的产生。今天把结石洗掉了，不到30天就又重新集结出新的牙石。

## 四、牙结石不除有什么危害？

牙结石对人体的危害主要是取决于机体对牙石刺激反应性和修复能力，因此，有的牙病患者表现为牙结石的压迫，侵蚀致牙龈萎缩；而另一些患者则表现为牙结石侵入到牙龈下，导致牙周组织遭到破坏而发生牙周炎，会出现牙龈出血、口臭、牙周溢脓、牙齿松动等症状。

## 五、如何预防牙结石？

预防牙结石主要做到以下几点：

1. 早晚刷牙、饭后漱口是防治牙结石形成的重要措施。

2. 合理营养，粗细搭配。多吃富有维生素的粗纤维食物，如肉、蛋、各种蔬菜和水果，充分咀嚼以利于牙面清洁。少吃甜食及粘性很强的食物，不吃零食。

3. 每半年进行一次口腔健康检查，每年进行1~2次全口洁牙，使牙面、牙颈部经常处于洁净状态。

4. 购买合适的口腔日用护理品，如漱口水、牙线等。（王润）

## 口服美白产品要安全第一

对于市场上琳琅满目的口服美白产品，海南省皮肤病医院医学美容部激光科主任林飞燕认为大体可以分为三类：第一种以维生素和微量元素为主，相当于保健品；第二种则以添加了抗氧化剂与护肝成分的元素为主，相当于药品；第三种则是以胎盘素、羊胎素为原材料的“高端产品”。

针对第一类产品，林飞燕认为，从医学上来看，动辄数百元的口服美白产品跟消费者直接在药店花几块钱购买的维生素C与维生素E等药片，并无本质不同。“无论是合成药片，还是保健品，抑或从食物中获得的维生素，效果都是一样的。”

至于美白效果，林飞燕认为，这与个人体质有很大关系。如果细胞工作良好，可能吸收就好；但如果心情不好、压力比较大，影响了细胞的

工作，可能吸收就会变差。

“氧化是导致皮肤衰老的因素，第二类产品就是通过口服一些抗氧化剂，从而加强肝脏的新陈代谢，减少它的氧化性。”林飞燕认为，虽然第二类产品与第一类产品的添加剂不同，但效果也是因人而异。

至于第三类产品，林飞燕指出，因这类产品的生物科技含量较高，如果购买的产品价格较低，比如花二百来块钱就能吃一个月，那就要特别小心。

林飞燕建议消费者不要轻信商家的宣传，一定要亲自核实再购买，确保其安全性。

## 最佳美白方法是防晒

为什么有的人天生白皙？而有的人却是皮肤黝黑？林飞燕介绍，无



论是天生白皙，还是天生黝黑，各色人种的色素细胞数量大致是相等的。皮肤颜色并不取决于色素细胞的数量，而是由色素细胞产生色素颗粒的数量、密度所决定。换言之，肤色是由色素细胞产生色素的功能强弱所决定。

除了先天的皮肤底色，为什么人的色素细胞会密集地产生色素，使人变黑呢？“主要是紫外线的照射，会使色素细胞密集地产生色素，这也是皮肤的一种自我保护机制，防止皮肤产生光氧化与皮肤癌。”林飞燕认为，最好的美白方法就是尽量避免紫外线的照射，不给色素细胞密集产生色素的机会。

要想美白，一方面要抑制色素细胞产生色素的量，另一方面则是加强色素消退的速度。“可以多吃蔬菜与水果，保持好的心情与生活习惯。”林飞燕说。

## 美白疗效立竿见影要当心

“皮肤的生长代谢周期是28天，即便采用医美手段，也必须过了28天才能看到效果。”林飞燕提醒市民，如果某种美白产品有立竿见影的美白效果，里面极有可能添加了荧光剂、铅、汞等物质，长期使用，会影响身体健康。

比起使用各种美白护肤品，林飞燕认为市民可通过医学途径美白肌肤。她建议市民可将护肤预算分为两部分：一部分用于购买最基础的保湿、清洁护肤品；另一部分可用于医学美容，比如可尝试水光针、光子嫩肤、激光等医美项目。“功能性护肤品只是作用于表皮层，并不能产生持久的效果，只有作用于真皮层的医美手段，才能从根本上改善肤质问题。”

林飞燕也提醒市民，医美本质上是医疗手术，因此，一定要选择正规的皮肤专科医院。比如很多人认为激光会让皮肤变薄，但这是一种认识误区。林飞燕表示，皮肤有一定的耐受力，在专业医生的指导下，选择安全有效和适合自己的美白方法，一般不会对皮肤造成伤害。



24小时咨询热线：0898-36351111

种牙就选 拜博口腔

扫描二维码  
在医美词



海南拜博口腔医院 种植中心 海口市海府路105号(省彩票中心旁)

(海)医广[2017]第011号