

H 报考加油站

体检结果是高考录取的重要依据 报志愿跨好“健康”槛

■ 本报记者 李艳玲

一年一度的高考日前落下帷幕，寒窗苦读的学子正等待金榜题名的时刻。在很多人的认知中，只要考生高考分数足够高，就能够考上理想的大学。然而，在每年的高考录取时，会有这样一部分考生：他们的分数超过了录取分数线，却收到高校退档的通知。

原来，除了高考成绩，考生的健康状况也是高考录取的重要依据。因此，结合自己的身体情况报考院校和专业，对于是否能成功被录取至关重要。海南日报记者采访了海南医学院招生办老师马婧，请她来解答哪些疾病会影响高考录取。

“考生在参加高考前都会进行体检，一方面考生可以了解自己的身体健康状况，另一方面，体检结果将作为院校招生的重要依据。”马婧说。体检主要遵循《普通高等学校招生体检工作指导意见》(以下简称《指导意见》)《教育部办公厅卫生部办公厅关于普通高等学校招生学生入学身体检查取消乙肝项目检测有关问题的通知》《关于进一步规范入学和就业体检项目维护乙肝表面抗原携带者入学

和就业权利的通知》等有关要求进行，普通高校在这些基础上可根据本校的办学条件和专业培养要求，提出对考生身体健康状况的补充要求。

“相较于过去，现在总体上是放宽了对患病或有生理缺陷考生的录取要求。比如自2010年起便通知要求高考体检取消乙肝项目检测，放宽乙肝表面抗原携带者录取的专业限制。”马婧说。

具体来说，高校可不予录取的疾病有以下这些：严重心脏病、心肌病、高血压病、恶性肿瘤、尿毒症、慢性肾炎、哮喘、重症支气管扩张，以及严重的血液、内分泌、代谢系统疾病，风湿性疾病、神经系统疾病、结核类疾病等(具体请参照《指导意见》)。

“值得注意的是，高考体检中关于色觉辨别、屈光不正、视力、听力、嗅觉、肢体残疾、有脏器手术史等方面缺陷的考生均有相应的报考专业限制。例如，考生经常容易忽视的色盲、色弱问题，在想要报考医科类院校时，需要仔细查阅相关体检要求，如医学类、药学类、化工与制药类、生物科学类各专业以

及应用心理学专业均明确不招收色盲、色弱考生。”马婧说。

此外，化学类、公安技术类、地质学类、农学、海洋科学、食品科学与工程、部分教育类专业等对色盲色弱考生也有限制。对于视力要求，分两个级别，裸眼视力低于5.0或4.8者，均有不同的专业将予以限制。此外，公安类、军队院校分别有更严格的体检要求。

据了解，《指导意见》只作为高等学校录取新生时对其身体健康状况要求的指导性意见。高等学校可根据本校的办学条件和专业培养要求，提出对考生身体健康的补充规定，补充规定必须合法、合理，有详细的说明和解释，但不得以不具备办学条件或不符合培养要求为由，拒收能进行所报专业学习的残疾考生。

补充规定要在招生章程中向社会公布。

马婧提醒，考生在报考院校及专业时，应查阅心仪院校的年度《招生章程》，各校均会对招生专业的体检限制条件予以明确说明，考生可登录教育部“阳光高考”网查阅所有招生院校的《招生章程》，也可直接选择电话，或者招生官网咨询。



H 医线见闻

考后整容 美丽蜕变?

小心美容背后隐藏的风险



■ 本报记者 侯赛

“北方有佳人，绝世而独立。”古往今来，世人对美有无尽的遐想与追求。而现今，整容已逐渐成为“高考后”学子们热议的话题，越来越多的考生在经历了高考的第一轮蜕变后，选择去做整容，作为自己人生的第二轮蜕变。

海南日报记者日前走访发现，不少医美机构已经在高考后推出“医美狂欢节”“夏日轻松瘦”等花式营销活动，令人目不暇接。打开社交平台，各类美容整形推广测评、笔记等随处可见，不少医美业内人士纷纷呼吁考生利用超长假期，重塑完美形象。

“最近美容咨询量上涨很明显，每年暑假都是整形旺季。”海口一家医美机构相关工作人员介绍，跟平时比，该机构咨询量大概多了20%以上，其中不少是准大学生。大家整形的部位主要集中在眼睛和鼻子，其次是治疗脱发。还有一些人是来做祛除色素痣、瘢痕之类的手术。

据新氧OO后数据显示，在双眼皮手术上，OO后顺利接棒90后，成为双眼皮整形手术消费主力军。

在美容式和产品推荐时，机构人员会倾向使用“恢复快、微创、无创”等字眼来吸引顾客。网络上，机构和医美博主等也常宣传微整形、轻医美等概念，无形中弱化相关操作的潜在风险。

但现实中求美失败的案例比比皆是。海南省皮肤病医院皮肤外科主任吴伟伟介绍，有的消费者在美甲美睫店做完美容项目以后，眼角膜发炎导致眼睛无法睁开。还有的注射玻尿酸后右侧鼻基底肿痛，去医院检查时，医生查出注射层次不对。

除了“动刀”外，近年来以“打针”为代表的各类微整形、轻医美项目走俏，但微整形绝不等同于微风险。没有资质的机构人员对血管走向不了解，将填充类药物注射到血管里，可能会造成血管栓塞、坏死、视力受损甚至失明。

医生提醒，消费者应尽量选择三甲医院整形科室就诊，如果选择医美机构，接受手术前务必确认机构和医生相关资质。按规定，一家正规整形机构所有从事美容操作的行医人员，须具备医师资格证、执业医师证、职称证以及美容主诊医师备案，即“三证一备案”。消费者可登录国家卫生健康委员会官网，输入医生姓名和所在医疗机构，查询该医生相关信息。

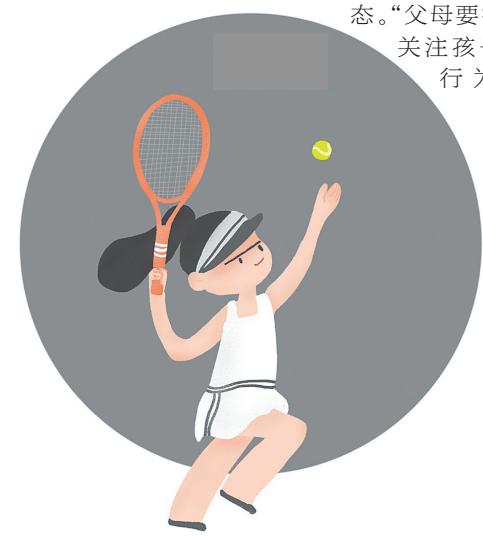
H 门诊连线 超长假期 放松不放纵

■ 本报记者 李艳玲

伴随高考结束，高三学子迎来“超长版”假期。有同学完全放松下来，纵情娱乐；有同学考试成绩不理想，忧心忡忡，焦虑自责……

“高考结束到录取完成的这段时间，是学生出现心理问题的高发期。从紧张的备考状态到没有学业压力、面临学校录取，有些学生在心理上难以适应，会出现‘考后心理综合征’。”海南省人民医院精神心理科副主任医师康延海说。

据了解，“考后综合征”一般表现为放纵型、焦虑自责型和迷茫型三种状态。“父母要密切关注孩子的行为变化。”



化，及早发现其异常心理苗头，引导孩子释放压力，调节情绪，以健康的心理状态迎接大学的学习和生活。”康延海提醒。

放纵型学生往往出现强烈的补偿心理，认为自己苦读12年终迎来解放时刻，选择狂玩、狂睡、狂吃……肆无忌惮地放松自己。有些学生甚至颠倒了生物钟，养成白天睡觉、晚上玩乐的不良习惯。而有些家长也认为该让孩子好好放松一下，从而疏于对孩子的管教。

“适当地放松是应该的，但切记不能放纵，会损害孩子的身体健康。规律的作息、合理的饮食，劳逸结合、有节有度，才能让身心得到放松和修复。家长也要适度引导和监督，不能任由孩子们怎么高兴怎么玩。”康延海说。

他建议，考生应进行有益于身心健康放松活动，例如有条件的家庭可以支持孩子出门旅游，在行走中开阔视野。也可以让孩子做一些有意义的事情，比如当义工、考驾照、健身等，度过一个充实的假期。

焦虑自责型考生通常认为在高考中没有发挥好，陷入自责、焦虑的情绪中，表现出闷闷不乐、不愿外出、不愿与人交流等行为。“家长应该加强与孩子的沟通，让孩子理性看待高考成绩，完成高考就是人生中的一大胜利，给予孩子更多

的肯定和支持，从而减轻孩子的焦虑感，并告诉他们只要努力奔跑，总会有发光发亮的一天。”康延海说。

“如果孩子确实在考试中发挥不理想，家长不要批评、指责和埋怨，应该从生活的细节中让孩子感受到家长对自己的支持和安慰，而且一定要对孩子多年学习生活中的努力，给予认可和肯定，真正成为孩子的坚强后盾，减轻因发挥不佳对孩子产生的影响，及早地回归现实，帮助孩子规划未来的学习和生活。”康延海说。

经过快节奏、高效率的紧张复习和考试后，突然放松下来，有些考生们不清楚自己要做什么，感觉生活无趣且迷茫，没有了奔头，这也就是迷茫型学生的表现。对此，康延海建议家长可以与孩子沟通谈心，了解他们的疑惑与迷茫，帮助他们找到感兴趣的、擅长的事物，也可以借此与孩子探讨一下他们喜欢的专业与择校想法。

另外，同时注意可能出现明显心理问题的孩子，比如，孩子长时间感到焦虑不安，过度自责，不愿交流，喜欢独处，情绪低落，烦躁易怒，睡眠不佳，或者性格有明显改变者，应该及时到心理专业机构和科室进行咨询，以便及早解决孩子的心理问题，让他们以健康心理对待人生中的重要时刻。

H 康养锦囊

夏季洗澡也有讲究？

■ 本报记者 侯赛 通讯员 冯琼

天气一热，就少不了洗澡降温，但在炎热的夏季，洗澡也是有讲究的！你知道什么样的水温洗澡更好吗？洗冷水澡时该注意些什么？洗澡的最佳时长是多久？

海南省人民医院急诊科医生王琳表示，天气热，很多人喜欢洗冷水澡。可事实上，冷水澡的降温效果不如温水澡。

王琳进一步解释，天气炎热时，人比较容易流汗，此时的皮肤毛细血管属于扩张状态，如果突然洗冷水澡，会刺激血管收缩，容易引起出汗不畅、心悸、头痛等不适。尤其是中老年人，以及有冠心病、高血压、中风病史和心律失常的人群，应尽量避免在夏天洗冷水澡。这种“骤冷刺激”对身体而言是另外一种负担。

如果只是为了降温，冷水澡的效果不如温水澡，这是因为冷水澡会给予身体一种“环境变冷了”的假象，让身体产热增加、散热减少，因此冷水澡并不比温水澡更降温。

即使是平时身体没有什么大问题的人，也可能在外界诱因下触发身体隐藏的疾病隐患，所以洗冷水澡时要多加注意，尽量采取循序渐进的方式。一般来说，可以先用冷水拍打四肢，再用冷水浸湿毛巾擦拭前胸和后背，最后将冷水淋湿全身，如感到寒战，应缩短淋浴时间或升高水温。

既然洗冷水澡不是夏季的最佳选择，那么洗热水澡是不是对健康更好呢？

王琳表示，对于有高血压、动脉硬化、冠心病等慢性病的人群来说，洗澡水温度过高也是有风险的。随着热水冲洗，全身毛细血管扩张，大量血液涌向体表，心、脑等重要器官的血液相对减少，有可能导致心脑血管意外。综上所述，洗澡时水温既不宜过高也不宜过低，一般控制在38℃~40℃比较适宜。

另外，洗澡还有个最佳时长。一般情况下，淋浴10—15分钟是足够的，就算要泡澡，最好也不要超过20分钟。洗澡时间长，人容易感到疲劳，易引起心脏缺血、缺氧，致使冠状动脉痉挛、血栓形成，甚至诱发严重的心律失常而猝死。

不宜洗澡的几个时刻

● 空腹最好别洗澡：饭后一小时再洗澡是最佳选择，可避免因饥饿引起的无力、眩晕、休克等机体不适。

● 吃得太饱立马洗澡：吃饱饭之后不能立刻洗澡，谨防影响消化，以致引起胃肠道问题。

● 饮酒后不能立马洗澡：酒后血管会轻度扩张，导致血压降低，此时洗澡很容易发生晕厥。

● 运动后别马上洗澡：机体受到热水刺激后，会导致肌肉和皮肤的血管扩张，使流向肌肉和皮肤的血液进一步增加，导致其他器官供血量不足，容易导致心脑血管系统疾病急性发作。

● 打胰岛素后别立即洗澡：洗澡可以加速血液循环，会加快胰岛素的吸收，很容易导致低血糖、头晕，建议半个小时后再去洗澡。

● 按摩前后一小时别洗澡：按摩使气血短时间内充于体表，也会使全身各脏器相对缺血、缺氧，此时洗澡，易产生头晕、恶心等不适。

● 拔火罐后2小时再洗澡：拔罐后，皮肤局部有瘀血，皮肤毛孔正处于张开状态，特别是洗冷水澡很容易导致身体受寒。

正确的洗澡时间是在拔罐后的1~2小时，并且洗澡水的温度要稍高一些。



足不出户 享免费用药咨询服务

本报讯(记者侯赛 通讯员全锦子)为保障患者用药安全，为患者提供更好的药学服务，海口市人民医院于近日开通线上免费用药咨询服务。在工作日上班时间，患者可通过关注该院微信公众号，使用“患者服务”栏目下的“用药咨询服务”。

据了解，目前该院接到了几大常见用药咨询问题主要有以下几项：

1. 药物饭前吃还是饭后吃？
2. 用药交代单或药品说明书看不懂怎么办？
3. 药品该如何保存？
4. 药量多，服用时间长，需要注意哪些问题？
5. 不小心怀孕了，又吃了药，会对胎儿有什么影响？
6. 孕期、哺乳期生病了，哪些药可以用？
7. 看完医生拿了药，药品种类太多，担心相互作用，产生不良反应怎么办？
8. 特殊吸入药物如何使用？