

# 高考在即 健康为先

□记者 崔宏远 实习生 王君一

6月7日,考生将迎来人生的重要节点。高考在即,考生如何预防肠胃炎、感冒、中暑等常见病?家长又该如何给孩子创造良好的家庭环境,让孩子自信满满地走进考场?考生在最后阶段,如何进行心理调节,轻松面对高考?进入考场前,要做好哪些应急预案?从本期起,本刊将推出《备战高考》系列报道,敬请关注。

## D03

对话教育  
焦绍敏

让校长更睿智  
让教育更精彩

## D04

网友看学校

市三十七中  
读经典之书  
做有根之人

## D05

真风采

校园里的  
军事迷

### 1

#### 管住嘴 谨防肠胃“中招”

急性肠胃炎通常是由于进食细菌或病毒污染的食物引起的。学生如果贪食冰激凌、雪糕等生冷、刺激性食物,肠胃会因受寒凉刺激而引发肠胃炎。

“急性肠胃炎是夏季消化道高发病,也是严重影响考生身体机能的常见问题。”河科大二附院消化内科主任李忍萍介绍,肠胃炎的主要症状是腹泻、呕吐、腹痛等,腹泻严重时可能出现脱水和电解质紊乱的症状,严重者要住院治疗。

预防急性肠胃炎,要严把“入口”关。考生要养成良好的饮食习惯,避免进食过量的冷食和辛辣刺激性食物;不要在街边摊点购买不卫生的食物等。

**支招:**考生出现腹泻的状况,如果不严重,可在家服用一些藿香正气水、泻立停等药物,同时,要多饮淡盐水,用药1天后,病情还没有好转,要尽早到医院治疗。

### 2

#### 多喝水 防中暑

“天越来越热了,考生要当心中暑。”河科大一附院急诊科主任张国秀表示,在高温环境下,人容易出现耳鸣、心悸、四肢发麻等症状,这时一定要多喝水,并随身携带解暑药物,如人丹、十滴水、风油精等。

**支招:**中暑除了热中暑外,还有因风寒湿邪侵袭身体造成的“阴暑症”。

考生要合理使用电扇或空调,室内温度保持在26℃左右,每天保证喝2000毫升水,可吃些西瓜、葡萄等偏凉性水果。

### 3

#### 注意“忌冷” 防痛经

高考时刚好赶上月经期,是女生最不愿遇到的事。

“痛经问题最容易影响到学生高考。”河科大二附院妇产科主任、主任医师张伟杰说,女生在月经期间会出现一些生理上的不适感,情绪容易波动、烦躁,有的女生还会出现头昏、失眠的症状。

**支招:**不要自行用药“调经”。往年有一些考生自行服用避孕药或是通过注射药物来推迟经期,但用量和时机掌握不当,容易使本来正常的月经周期发生紊乱,引发不规则出血或出血过多,反而弄巧成拙。

参加高考的女生在月经期内,可以每天喝几杯姜末红糖水或用热水袋暖小腹,还可多吃一些高蛋白的食物,如豆类、鱼类等,每晚临睡前,不妨喝一杯热牛奶。有痛经史的女生,最好到医院进行相关检查,对症治疗。

另外,女生在月经期间一定要注意“忌冷”,如不吃冷饮、不吃刚从冰箱里拿出来的食物等。

“心里怕什么就来什么,心理紧张也会让月经提前或推后。”张伟杰表示,缓解女生的紧张情绪、减轻心理压力也可以解决月经期的问题,希望考生能够以平常心应考。

### 4

#### 感冒了 要准确用药

感冒不是什么大毛病,但感冒会让人头晕乏力、没精打采,影响考生的正常发挥。

“平常感冒确实不算什么,但考生在高考时患上感冒,小病就成了大问题。”市第三人民医院(原铁路医院)呼吸内科主任周敏介绍,临近高考,家里如果有感冒的考生,全家都会精神紧张,有的家长为了让孩子早点痊愈,甚至会让考生服用多种感冒药,这种做法是典型的病急乱投医。

**支招:**这个季节的感冒通常是由病毒引起的,考生如果出现感冒症状,可以服用一些板蓝根冲剂、维C银翘片等,最好不要服用抗生素。如果感冒伴有头痛,还可以服用阿司匹林来缓解。

需要注意的是,感冒药可能引起嗜睡等不良反应,考生考前万一感冒,不妨到医院做个血常规化验,以便准确用药。

### 5

#### 失眠了 试着按摩穴位

考前紧张容易造成失眠,考生不妨试试按摩穴位。

河科大二附院康复科主任茹群表示,考生在临睡前,要稳定情绪,可通过按摩印堂穴、内关穴和失眠穴来帮助睡眠。

印堂穴位于两眉头连线的中点,按揉时用左手或右手手中指指端轻轻按揉两分钟即可,以局部有酸胀感为佳。内关穴的位置很好找,考生可以攥一下拳头,这时手腕处会跳起两根筋,内关穴就在两根筋之间的位置,考生可用拇指指端轻轻按揉1分钟,双手交替进行。

人的脚底有一个“失眠穴”,位于脚跟的中心处,无法入睡时按摩该穴位非常有效。按摩方法:双手握拳,用拳头捶击刺激该穴,一般坐在床上只要敲打该穴100次左右,就可以安然入睡,还可用食指用力按压此穴位,停5秒钟后放开,做20次即可见效。

此外,考生如果出现看卷子头晕或是晕场的现象,不妨多做几次深呼吸,如果症状得不到缓解,可以向监考老师求助;有胃病的考生,在考前可遵医嘱适当吃一些胃药;有哮喘病史的考生要随身携带治疗用的气雾剂;辛苦等候在考场外的家长,在高温环境下也要注意预防中暑、晕厥的症状出现,注意遮阳和补充水分。

#### 备战高考

市第八中学 协办  
电话:60696910 60696929  
网址:www.lybz.com.cn