



“坚果墙”挡住压力 “水果阵”消除紧张

食物“镇定剂”:考生的“减压计”

□记者 黄珊

眼看中高考一步步逼近,一些考生的紧张情绪越来越浓,家长看在眼里,急在心里。除了心理调适辅导之外,其实配合一些饮食调理也能缓解考生的紧张情绪。

桂圆莲子宁心养神

“孩子今年高考,可能是压力太大,时刻处于紧张状态,晚上经常失眠。”市民魏女士担忧,再这样下去,不仅无法在考场上好好发挥,连身体也会拖垮。

咸宁市中医院治未病科主任王先峰表示,脑力劳动后神经太兴奋,很容易失



水果补充维生素C

要想更好地缓解紧张情绪,含维生素C的食物是必不可少的,因为它具有提高机体免疫力的功效,同时缓解紧张情绪。

含有维生素C的食物有很多,但只有在蔬菜、水果中的含量最为丰富,比如草莓、樱桃等食物都是非常不错的选择。

体质偏酸容易疲乏

考生喝点醋脑袋更清醒

□记者 黄珊



一年一度的中高考又来到,很多学生日夜奋战,经常会出现头昏脑胀、神志不清醒的感觉。健康专家建议,考生课桌前备一瓶果醋,既防止疲劳又预防肠道疾病。

能够提神醒脑

正在读高三的学生小慧,还有几天就要参加高考了。她常常熬夜学习,记忆力下降,精神状况也大不如从前,在模拟考时总会出现头昏脑胀的感觉。

面对小慧这种情况,有专家建议,如果考生容易出现头昏脑胀的情况,可以适当喝一些醋饮料,或者用陈醋和凉白开水加少量白糖饮用,这样能较快缓解这种不适感。因为,果醋中含有人体吸收的果胶和各种微量元素,酸味也可以提神。考生在精神不振的时候,饮一杯天地壹号苹果醋,能起到提神醒脑的作用。

在考生考试期间,家长们可以适当给孩子增加一些醋饮料来解热和醒脑。因为长期食用大鱼大肉,会导致体质酸碱度失衡,而对于考生来说,就很容易引起疲劳、犯困,免疫力下降等问题,这不仅影响学生的学习效率,还会影响学生的健康状况。

避免失眠多梦

随着中高考一天天临近,部分考生出

眠,所以,晚饭时可以吃些安神、宁心、安眠类的食物。例如,桂圆莲子粥或者猪蹄汤。因为,桂圆益智宁心,莲子补中养神,而猪蹄汤则能减轻中枢神经的过度兴奋,对改善焦虑、神经衰弱和失眠等症状有一定疗效。

另外,考生在晚上复习中间,吃几个大枣,可以养胃健脾、安神和解除抑郁。

海鱼坚果补充DHA

据了解,DHA是神经系统细胞生长及维持的一种主要元素,是大脑和视网膜的重要构成成分,考生补充一些DHA也是十分有好处的。

什么食物富有丰富的DHA呢?深海鱼类绝对是首当其冲,例如鲈鱼、带鱼、

金枪鱼等,这些深海鱼中都含有大量的DHA,可有效帮助考生补充大脑营养。

除此之外,坚果类食品也富含DHA,考生可以选择吃一些核桃、榛子等食物,这些坚果类食物除了能补充大脑营养以外,同时还能帮助考生缓解压力。

王先峰提醒考生和家长,虽然说这两种食物能补充DHA,但由于热量都比较高所以最好不要过量食用。

考生吃什么?

此外,常吃白菜能减少紧张情绪,提高学习效率。每天适量吃些洋葱能稀释血液,改善大脑供氧状况,从而消除过度紧张和心理疲劳。

天热了,头发也要防晒

夏季脱发高发

□记者 黄珊

天气一热,人们就增加了洗头的频率,但同时也发现掉头发的情况随之增加。每次洗头或梳头后,总能在看到一小把掉落的头发。一些爱美人士不免有些担心:到底是什么原因引起夏季脱发?

原因一:太阳晒多了

在购买洗发水时,细心的市民一定会发现,有一些洗发水是带有“防晒”功效的。在夏天,需要防晒的不仅是我们的皮肤,毛发也不例外。

咸宁市中医院治未病科的熊晓燕表示,夏季爱掉头发与外界的环境因素关系密切,夏季阳光强烈,紫外线直接照射头部,对头部皮肤产生很强的刺激,造成头发的损伤脱落。

因此,夏季应避免太阳对头部的直接照射,外出时,最好戴遮阳帽或撑遮阳伞。

原因二:吃冷饮过多

天气炎热,喝冷饮吃冰淇淋的人也逐渐增多。但有专业人士表示,冷饮会造成突然的毛囊收缩,这对夏天原本需要大量出汗排热的毛囊尤为不好。这一点也是导致夏季爱掉头发的重要原因之一。

因此,夏季保养头发就不要吃太多冰淇淋和冷饮,最好多喝些凉白开水。

原因三:半夜不睡觉

夏天日长夜短,因为天气及各种原因,夏季熬夜的人群也增多。忙着备考的中学生、打游戏的大学生、投入紧张工作的白领……这些年轻人也面临着掉发的危机。

据了解,长期熬夜工作、学习,很容易导致体内激素分泌失调。如果体内雄性激素过高,就会导致油脂分泌旺盛,从而形成脂溢性脱发。

原因四:常在空调房

除了经常熬夜、生活不规律、工作精神压力大等常见原因外,空调吹多了也可能成为诱发脱发的原因之一。

因为夏季长时间处于冷气下,室内如果温度不够,身体及头发中的水份就会被逐渐抽干,使头发变得干燥、易脆,断发的毛病就出来了。

原因五:泳池漂白水

游泳是人们夏季十分喜爱的运动,殊不知这一运动也是导致掉发的原因之一。

泳池水中所含的漂白池水的氯化物会对头发造成一定的伤害,如果不及时护理清洗头发,也可能导致脱发。因此,游泳后洗发护发显得尤为重要。

咸宁市结核病防治院

(鄂)医广(2010)第06—05—067号

诊治各类危重性、难治性、老年性结核病,全免费治疗耐多药肺结核

地址:咸宁市马柏大道166号
电话:8137369(门诊部),8135332
(住院部)13872169233 陈主任

医讯

1、6月2日(星期天)同济医院整形美容科黄立教授来咸宁市中心医院同济咸宁医院医学美容科坐诊、手术,欢迎前来咨询手术。联系电话8896118。

2、市中心医院同济咸宁医院眼科于6月1日~6月30日开展“爱眼月”同济专家来院义诊活动,义诊期间凭挂号单免检查费。

6月1日(周六):李涛教授 6月2日(周日):王军明教授

6月7日(周六):王平教授 6月15日(周六):李涛教授

地址:咸宁市中心医院 同济咸宁医院门诊三楼眼

咨询热线:0715-8896328 13042778716 柴医生