中高考倒计时！警惕“健康绊脚石”

——考生常见疾病防护指南篇

开栏语：

中高考，是考生人生道路上的关键节点。在这场挑战中，健康的身心状态无疑是考生展现实力的稳固基石。为了帮助广大学子以最佳状态迎接考试，柳报大健康特别策划“健康护航中高考”系列报道。该系列将从常见疾病的科学预防、营养饮食的合理调配、体能维护、心理疏导等多个维度，全方位为考生及家长提供切实可行的指导，陪伴大家顺利跨越备考过程中的健康障碍，为梦想的实现保驾护航！

敬请垂注。

在医生指导下体验氧疗服务。（图片由医院提供）

随着中高考进入倒计时，考生们进入最后的冲刺阶段。然而，紧张的备考节奏、不规律的作息，使得身体免疫力下降，多种疾病悄然成为威胁考生状态的“健康绊脚石”。对此，市人民医院公共卫生科主任、主任医师黄艳平为考生及家长们送上一份常见疾病防护指南。

呼吸道疾病：警惕感冒与流感侵袭

备考期间，考生多处于室内封闭环境，空气流通不畅，加之压力大、睡眠不足导致免疫力下降，易感染感冒、流感等呼吸道疾病。一旦出现咳嗽、发热、鼻塞等症状，不仅身体不适，还会分散学习精力。建议考生每日定时开窗通风，每次不少于30分钟；避免长时间使用空调，注意根据气温增减衣物；与他人保持社交距离，外出时佩戴口罩，降低感染风险。若出现症状，应及时就医，切勿自行用药硬扛。

肠道疾病：饮食安全是关键

饮食不规律、食用生冷不洁食物，是引发肠道疾病的主因。急性肠胃炎导致的腹痛、腹泻，会严重干扰复习进度。家长应确保考生饮食卫生，食材现做现吃，避免食用隔夜饭菜；尽量选择在家就餐，少吃外卖；督促考生少吃辛辣、油腻及刺激性食物，多吃新鲜蔬果和易消化的食物。若出现肠道不适症状，及时补充水分和电解质，必要时前往医院治疗。

传染病防控：筑牢健康防线

传染病防控关乎考生身体健康，需格外重视。日常生活中，考生要注意个人卫生，养成勤洗手的好习惯，咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻；保持房间通风换气，定期对门把手、桌椅等公共设施消毒。尽量避免前往商场、影院等人群密集场所，不外出就餐、旅行，近期不涉足公共泳池，谨防感染虫媒、呼吸道及肠道传染病。

除了做好疾病预防，积极优化身体机能同样是备考的重要环节。记者从市人民医院了解到，该院近期推出了“助考”氧疗服务，专门针对考生普遍面临的脑疲劳、睡眠障碍、免疫力下降等难题，提供科学高效的解决方案。为更贴心地服务考生，医院特别增设了晚班治疗时段，考生可优先预约，确保不影响白天的上课与复习。

黄艳平提醒，中高考不仅是知识的较量，更是身体与心理的双重考验。考生和家长要增强健康防护意识，若出现疾病症状切勿硬扛，应及时寻求专业医疗帮助，以最佳状态迎考。

全媒体记者 庄子莹

健康护航 中高考

柳报大健康 您拥抱健康 我真诚服务

当前我国新型冠状病毒检测阳性率呈上升趋势

以轻症为主 对症治疗即可

日报消息（全媒体记者罗妙）“原以为是感冒，没想到又阳了。”近日，不少网友在社交媒体上晒出自己再次感染新型冠状病毒的经历。5月19日，市疾病预防控制中心提醒，根据中国疾控中心发布的监测数据显示，当前我国新型冠状病毒检测阳性率呈上升趋势，市民注意做好防护措施。

“此次新型冠状病毒感染出现流行，主要有免疫衰减和病毒变异两方面原因。”该中心传染病防制所副主任医师郑文彬说，无论是通过自然感染还是疫苗接种获得的保护性抗体，其水平都会随时间推移逐渐下降，当免疫力降低到一定程度，人群的易感性便会增加。此外，新型冠状病毒在全球范围内持续出现新的变异株或亚分支，这些新变异株可能增强传播能力，或部分突破既往因感染或接种疫苗所形成的免疫屏障。这表明，即便曾感染过或接种过疫苗的人群，仍存在再次感染的风险。

据悉，此次新型冠状病毒感染主要表现为发热、干咳、乏力等症状，少数患者伴有鼻塞、流涕、腹泻等上呼吸道和消化道症状，严重者可能快速发展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒及出现凝血功能障碍。目前我市报告病例以轻症为主，通过对症治疗即可缓解。但若出现呼吸困难等症状，务必及时就医，切不可掉以轻心，以免病情发展为重症。

市疾病预防控制中心提醒，学校、托幼机构、养老院等场所出现聚集性疫情的风险较高，应强化晨午检、病例监测与报告工作，做到不带病上学、上班。同时，充分利用各类健康教育平台，倡导科学的呼吸道礼仪，培养良好的个人卫生习惯，保持科学的生活作息规律，外出时佩戴口罩做好个人防护，避免交叉感染。

七旬老人患病多年“三楼之约”温情满满

患者家属将锦旗送到广西脑科医院向医护人员表示感谢

日报消息（通讯员姚庆玲）“这么多年来全靠你们悉心治疗和照顾，你们辛苦了！”近日，患者家属刘阿姨将锦旗和感谢信送到广西壮族自治区脑科医院神经内科一病区。这背后，是一段关于医患之间温情守护的“三楼之约”。

3月14日18时许，神经内科一病区护士长黄俊凯接到一通来自患者家属的电话。来电的阿姨姓刘，称其73岁老伴韦叔因高烧不退陷入了昏迷。多年来，韦叔因四肢瘫痪长期卧床，生活不能自理，还伴有失语后遗症继发癫痫病史，这次又出现突发状况急坏了家人。

了解情况后，黄俊凯立即与病区副主任秦光平一同赶往刘阿姨家。刘阿姨家在三楼，由于老旧小区没有电梯，秦光平和黄俊凯只能弓着身子用担架托着韦叔的背和腿，小心翼翼地将他接下楼，安全送上救护车。

到达医院后，医生们迅速进行会诊，并综合各项检查结果制定治疗方案：给予抗菌药物治疗；请康复科会诊，给予康复训练；结合经颅磁治疗，促进身体恢复。

考虑到韦叔只有年迈的老伴一人照料，护理团队在日常护理中更加留意，而韦叔总会在护士为其翻身拍背时，努力用含糊不清的声音道谢……

翻开韦叔的病历本，首页的诊断记录密密麻麻，纸张经反复翻阅已经卷边，无声地诉说着他与病魔之间漫长的抗争历程。这些年，韦叔的病情反反复复，三层楼的步梯对健康人来说不过是短暂的路程，但对于一名偏瘫卧床的患者而言却难如登山。可无论白天黑夜，只要韦叔发病需要医疗救助，该病区医护人员都会带着药箱和担架第一时间出现。

韦叔出院那天，刘阿姨笑着对护士们说：“下次见。”而护士们摇头回应：“最好别见了，韦叔要在家好好的。”这句轻松的话语背后是医护人员对患者最美好的祝愿。这场跨越楼层、穿越时间的“三楼之约”，不仅见证了医患之间的深厚情谊，也是医学人文关怀提升行动的又一次生动写照。

医疗无国界 服务有温度

广西科大二附院的优质诊疗服务获异国患者称赞

日报消息（全媒体记者庄子莹）近日，一段跨越国界的医患温情故事在广西科技大学第二附属医院（柳州肿瘤医院）上演。一名外籍甲状腺功能亢进症（甲亢）患者大卫（化名）在妻子陪同下慕名来柳求医，该院核医学科医护团队以专业诊疗技术与跨语言服务，为这名异国患者驱散病痛阴霾，书写了一段跨越国界与语言的暖心医患故事。

20多年前，大卫被确诊为甲亢，长期依靠服用抗甲状腺药物控制病情。数日前，大卫随妻子回到家乡柳州探亲时，突感全身乏力。考虑到久未复查甲状腺功能，夫妇俩担忧病情复发，又因长期不在本地生活，对家乡医疗环境了解不足而犯难。幸运的是，其亲戚得知这一情况后，向夫妇俩推荐了曾为其治愈甲亢的广西科技大学第二附属医院核医学科。“这里的医生不仅专业技术好，还特别有耐心。”亲戚的亲身经历让大卫夫妇放下心来，决定前往该院就诊。

大卫夫妇在该院感受到了医护团队的温暖关爱。由核医学科主任医师廖宁、副主任医师刘观鑫、护士长刘柳芳组成的诊疗小组迅速响应，考虑到语言沟通障碍，核医学科博士孟凡翔主动担任翻译，用英语与大卫亲切交流，详细询问其病史、用药情况及症状细节，确保诊疗全程语言沟通顺畅。

医护团队为大卫安排了相关检查。结果显示，其甲状腺功能指标正常，无需调整药量，但甲状腺内发现一枚1厘米大小的Ⅲ类结节。针对这一情况，刘观鑫结合中西医诊疗优势，建议采用中药穴位贴敷治疗，并现场演示如何定位穴位、规范贴敷。

流畅的语言交流、细致入微的诊疗，让大卫夫妇备感安心。离开医院前，大卫用略显生涩的中文反复致谢：“谢谢！谢谢！”他竖起大拇指为医护团队点赞。其妻子感慨地说：“原本担心语言不通会影响治疗，没想到这里的医生不仅专业，还如此贴心。”在诊疗过程中，该院核医学科团队展现的不仅是精湛医术，更是医疗服务的人文关怀。

“医疗无国界，服务有温度”。未来，该院将持续突破语言、肤色、地域的限制，不断拓展优质诊疗服务的广度与深度，进一步强化医护人员的健康服务意识，致力于为患者提供更专业的诊疗方案、更优质的诊疗服务。

空腹运动更减肥？暴汗服能燃脂？

专家提示避免误区

新华社北京5月21日电 当下正值全民营养周，今年的主题是“吃动平衡 健康体重 全民行动”，倡导大众通过饮食摄入和运动锻炼的双向调节实现健康体重。然而，一些常见的运动误区可能让减重效果适得其反，甚至给健康带来危害。对此，记者采访了运动专家，围绕公众关心的问题给出解答。

——高强度间歇训练（HIIT）减重更有效吗？

北京体育大学运动人体科学学院教授邱俊强说，HIIT在改善肥胖人群的心肺功能、身体组成和心脏代谢危险因素方面是有效的，在降血压和改善胰岛素抵抗方面与传统的耐力持续训练一样有效，目前还缺乏证据证明HIIT比传统的有氧持续性运动更有效。超重肥胖者进行HIIT前，有必要进行健康筛查。

——空腹运动更减肥吗？

邱俊强说，对超重和肥胖人群来说，空腹运动弊大于利。在体内糖储备不足的情况下，脂肪代谢会加强，但脂肪供能效率低，为满足运动时的代谢需要，蛋白质分解会加剧，造成肌肉分解。

“在低血糖的情况下运动还会带来多种健康隐患，如脂肪代谢紊乱、疲劳感增强、大脑能量供应不足、血细胞供能不足导致细胞破坏增多、免疫细胞营养不足造成免疫力低下等。”邱俊强说。

——穿暴汗服运动真能燃脂吗？

“这个说法不仅错误，而且很危险。”邱俊强说，穿暴汗服运动，减掉的体重主要是水分，脱水会造成核心体温升高，引发运动性热病，严重时会危及生命。超重和肥胖人群对热的耐受力弱，更不应该通过脱水来减重。

——“周末勇士”的运动习惯是否推荐？

一些上班族工作日没有时间锻炼，便利用双休日集中进行中高强度的、运动量特别大的运动，被称为“周末勇士”。但专家提醒，不建议采取每周仅高强度锻炼1至2次的运动计划。

“平时不运动的人偶尔进行高强度运动，运动期间或运动后急性心肌梗死的风险是规律锻炼者的50倍。尽管科学证明这种锻炼也可以获得健康益处，但是不规律的锻炼会增加运动者发生骨骼肌损伤和心血管意外的风险。”邱俊强说。

专家表示，与生物钟同步、循序渐进的规律性运动，可以科学有效提升运动效果。

北京体育大学体能训练学院副教授鲍克建议，选择早晨或傍晚皮质醇水平较高时段进行锻炼，此时肌肉力量和耐力表现最佳，能提升20%至30%的运动效能；采用“3+1”训练周期（3周渐进负荷+1周恢复），配合超量恢复理论，可使肌纤维在48至72小时修复期内完成蛋白质合成，实现体能阶梯式增长；建议每周进行至少3次的运动，让身体习惯锻炼，进一步提升身体素质。

那么，哪种运动对肥胖者更友好？邱俊强说，有氧运动如步行、使用跑步机或固定式自行车、游泳等，都适合超重肥胖人群，对心血管也有好处。不能忍受负重运动的骨关节炎患者应考虑游泳或水中运动疗法等运动，锻炼力量和心肺的同时对关节有舒缓作用。

更年期女性该如何保护眼睛？

出现这些症状需注意日常生活调理并定期体检

日报消息（全媒体记者余琦）更年期是女性从生育期迈向老年期的生理过渡阶段，通常发生在45至55岁之间。这一时期，女性卵巢功能逐渐衰退，雌激素水平下降，常伴有潮热出汗、情绪易怒、睡眠障碍等一系列变化。而眼睛作为身体中最敏感的器官之一，也难免遭受影响，成为“沉默的受害者”。

“感觉像是眼睛进了沙子，又痛又痒，睁不开眼，也看不清东西。”60多岁的王女士（化姓）自进入更年期后，长期饱受眼睛干涩的困扰。起初王女士并未在意，依靠滴眼药水缓解症状，可是随着时间推移，症状不但没有好转，反而愈发严重，最终不得不前往医院就诊。经检查发现，王女士的眼干涩症状已发展为严重的干眼症，且睑板腺出现严重萎缩，泪膜中的油脂层分泌功能严重受损。

“更年期女性常见的眼部问题包括干涩、有异物感、早晨起床看东西模糊等，其中老花眼和干眼症尤为高发。”市红十字会医院（市眼科医院）眼特检科主任甘柳珠表示，更年期女性体内雌激素水平下降，有可能影响泪液分泌与成分变化，导致泪膜稳定性变差，从而诱发干眼症。此外，潮热、失眠、情绪波动等典型更年期症状，也会导致睫状肌调节能力下降，加重老花眼或出现视物模糊。

那么，更年期女性该如何科学保护眼睛呢？甘柳珠建议应在日常生活中进行综合调理。饮食方面以清淡为主，少油少辣，有助于维持睑板腺的正常分泌功能；作息方面应保持规律生活，避免熬夜，减少长时间使用电子产品，保持适度眨眼频率，疲劳时可进行“顺目运动”——如远近交替注视、闭眼休息等。如眼干症状持续存在，尤其伴随口干、皮肤干、关节痛等症状，应及时前往免疫科进一步检查，以防患上干燥综合征。

“更年期是女性身体变化的重要阶段，只有管住嘴，迈开腿，保持好心情，定期体检，才能更从容地应对年龄带来的健康挑战。”甘柳珠说。此外，更年期女性至少每半年进行一次视力、眼压、泪膜和睑板腺功能的综合检查。如患有高血压、糖尿病等慢性疾病，每年至少进行一次眼底检查，以防出现并发症影响视力。

小满养生正当时

柳州中医为你解锁“健康密码”

随着小满节气到来，我市气温逐步攀升，降雨量增加，闷热潮湿的天气模式已然开启。夏意渐显、湿热交杂，如何泄热祛湿，静心养阳？昨日，记者就此采访市妇幼保健院中医体质养生科副主任医师韩萌，解锁小满时节养生“健康密码”。

小满是夏季的第二个节气，此时雨水增多，气温上升，人体易受暑邪、湿邪困扰，容易出现心烦、失眠、食欲不振等情况，“因此，我们应该借热祛湿、静心养阳，顺应夏季。”韩萌说。

在生活起居上，小满之后昼长夜短，建议适当晚睡早起，以接受天地清明之气，可以在晚上11时睡觉，早上6时至7时起床，保证充足睡眠。此外，小满时节空气湿度大，室内要注意保持通风干燥，衣物、被褥勤换洗晾晒，避免因潮湿滋生细菌引发疾病。

“小满节气饮食应以清淡为主，遵循‘清热利湿、生津养阴’的原则。”韩萌说，适当多吃“三瓜、三豆”（冬瓜、丝瓜、苦瓜，赤小豆、黑豆、绿豆）；同时，还可以多食用一些时令蔬果，如黄瓜、西红柿、草莓等，既能补充维生素，又能生津止渴。需要注意的是，这一时节应避免食用过于油腻、辛辣及生冷食物，以免加重肠胃负担。

此外，运动养生同样重要。韩萌建议，在清晨或傍晚选择散步、慢跑、太极拳等较为舒缓的运动方式，避免剧烈运动后大汗淋漓，损伤阳气。运动过程中及时补充水分，运动后稍作休息，待身体恢复平静后再洗澡，且要用温水，以防受凉。日常还可以进行简单的穴位按摩，如按揉内关、神门等穴位，有助于宁心安神，调养身心。

除了上述养生要点，情志调节在小满时节也不容忽视。高温潮湿的天气容易让人心情烦躁，可以通过冥想、听音乐、练习书画等方式调节心情，缓解紧张情绪，保持心态平和。韩萌提醒，大家可以结合自己的身体状况，将这些养生知识融入日常生活，以平和健康的状态度过小满节气，为迎接炎炎夏日做好准备。

全媒体记者 庄子莹