

让考生吃得健康安心

——中高考营养膳食指南篇

当中高考考生们全力冲刺时，确保身体营养供给成为家长们后勤保障的重任。该如何进行科学合理的膳食搭配，让考生吃得健康、吃得安心、以充沛的精力和良好的状态考试？本期“健康护航中高考”推出营养膳食指南篇，邀请市中医医院营养科主治医师贺湘结合中医智慧与现代营养学，为考生和家长揭开“吃对食物，助力发挥”的奥秘，让每一餐都成为考生逐梦路上的能量加油站。

夏季备考饮食原则： 调理脾胃,科学加餐

夏季高温高湿易导致考生脾胃功能减弱，出现食欲不振、消化乏力等问题。中医理论强调“五谷为养”，此时需遵循“清淡均衡、易消化”的饮食核心。以体质为平和质的考生为例，可通过“杂粮饭+清蒸鱼+清炒时蔬+豆腐汤”的

搭配实现荤素互补；阳虚质考生宜增加生姜、羊肉等温热食材的进食，忌食生冷瓜果；阴虚质考生则需多摄入百合、银耳等滋阴润燥食物，远离辛辣烧烤。若考生出现明显体质偏颇症状，可以在专业医师的指导下，通过体质辨识或生化检查，制定个性化饮食方案。

此外，在保证每日能量摄入的基础上，考生可在课间加餐 1-2 次，可选择坚果、酸奶、水果等便携食品，既能快速补充能量，又不会加重胃肠负担。

饮食禁忌与常见误区： 避开误区,理性调养

备考期间的饮食安全至关重要，建议勿食以下 3 类食材：一是生食、凉拌菜，避免因食物不洁引发肠道感染；二是油炸、甜腻食品，防止湿热内蕴影响脾胃运化；三是巧克力、功能性饮料等含咖啡因的

食物，以免诱发焦虑、心悸等不适。

当前有部分家长存在“脑补品崇拜”误区，盲目给考生进补人参、鹿茸等温燥保健品。从中医辨证角度来看，“虚则补之，实则泻之”，若不分体质滥用补品，可能会导致体内积热，出现口腔溃疡、失眠盗汗等“上火”症状。需要注意的是，过度依赖补品反而会打乱身体阴阳平衡，加重代谢负担。

中医膳食调理方案： 药食同源,对症施膳

●安神助眠方：百合莲子羹

针对考前焦虑导致的失眠多梦，贺湘推荐《保健药膳》中的经典方——百合莲子羹。取百合、莲子各 50 克及银耳 25 克，加冰糖文火慢煮至汤汁黏稠，睡前 1 小时饮用。百合润肺清心，莲子补脾安神，银

耳滋阴润燥，百合莲子羹有安神定志、缓解焦虑之效。

●护眼明目方：菠菜猪肝汤、杞菊炖鲍鱼

对于用眼过度的考生，菠菜猪肝汤是简易食疗方。猪肝富含血红素铁，菠菜含维生素 A，两者搭配能有效补养肝血。若考生因熬夜出现肝火旺盛、眼干口苦，可选用杞菊炖鲍鱼（参考广东省中医院《每日一膳》）：取鲜鲍鱼 3 只，配枸杞子 15 克、菊花 10 克，小火慢炖 2 小时。鲍鱼滋阴清热，枸杞养肝明目，菊花平肝泻火，适合湿热体质考生调理身体。

●解暑祛湿方：乌梅三豆饮

考试期间，除了遵循“安全清淡，激发食欲”的饮食原则，还可以制作市中医医院治未病团队研究的乌梅三豆饮帮助考生补充体液，健脾和中医。取绿豆、赤小豆、黑豆各 50 克及乌梅 5 粒，泡发后文火煮至

豆烂，加红糖调味。

除饮食调理外，中医外治手段如平衡罐、潜阳安神疗法、中药香囊等，可根据考生体质特点选择。例如，痰湿质考生可尝试益阳罐祛湿化痰，气郁质考生宜用芳香中药香囊疏肝解郁。考生可前往市中医医院，在专业医师的指导下进行调理。

贺湘表示，中高考备考期间的饮食调理需顺应季节特点，结合考生体质差异，做到“谨和五味，食饮有节”。拒绝盲目进补，通过科学搭配与中医外治的协同作用，为考生打造坚实的健康防线，让他们以最佳状态迎接人生挑战。

全媒体记者 庄子莹



伍佳婧倾情投入。(图片由受访者提供)

日报消息（全媒体记者宋美玲报道摄影）昨日，市工人医院新总院一楼中庭内，轻柔的钢琴曲回响。一曲由耳熟能详的电影配乐如潺潺流水从中庭放置的三角电钢琴键间流淌出来，美妙的琴声让就诊氛围更加轻松舒缓。

弹奏钢琴的是志愿者伍佳婧，在她身后，不少患者正在用手机记录她演奏的动听音乐。伍佳婧说，她是一名钢琴培训老师，从 3 岁半开始接触钢琴，如今已与钢琴为伴 30 余载。去年夏天，她来到市工人医院新总院就诊时，发现中庭摆放了一台钢琴。她询问医护人员得知，这是一台长期向钢琴演奏志愿者开放的“共享钢琴”，于是便上前弹奏了一曲。“去看病的时候其实我的心情挺压抑的，弹琴的过程中我感觉自己的心灵被琴声治愈了，我就想用琴声给更多患者和家属带去慰藉。”

就这样，伍佳婧正式报名成为医院的钢琴演奏志愿者。近一年来，只要有空余时间，伍佳婧就会到医院为患者演奏。当天上午 9 点 30 分，她驱车 30 多分钟到达医院开始演奏。除门诊午间休息时段外，她要演奏到下午 6 点左右，志愿服务时长近 8 小时。其间，她将弹奏近 300 首钢琴曲目。她说，这些曲子都是她平时听过的曲目，只要听过几乎就会弹奏。衔接曲目时，她还会即兴弹奏一段旋律，让音乐不断档。

记者从市工人医院了解到，中庭的钢琴于 2022 年 10 月购入，弹奏钢琴的志愿者队伍中不仅有伍佳婧这样的中青年，还有 65 岁以上的“银发一族”。为感谢志愿者的付出，医院在志愿者服务期间提供一次免费工作餐，志愿者累计服务满 80 小时还可享受医院的免费体检服务。

我市举行动员部署会加强医疗 护理员培训和规范管理改革

23 家医疗机构 被纳入第二批改革范围



日报消息（全媒体记者李汶璟报道摄影）昨日上午，柳州市加强医疗护理员培训和规范管理改革（第二批）动员部署会举行。我市将 23 家医疗机构列入第二批改革范围，推动全市市属三级医院覆盖面达 100%、二级公立医院覆盖面达 64%，力争平均医疗护理费下降 30% 左右，着力打造加强医疗护理员培训和规范管理改革“柳州模式”，不断增强人民群众的获得感、幸福感和安全感。

会议上，医疗护理员代表、第一批试点陪护服务机构和第一批试点医疗机构围绕 2024 年柳州市医疗护理员培训和规范管理试点作经验介绍。会议向我市获得全区首批医疗护理员初级职业技能等级证书的医疗护理员颁发证书。此外，与会医疗机构、陪护服务机构与市中医医院以及第一批试点陪护服务机构进行充分交流。

记者了解到，目前，陪护服务机构派驻市中医医院的医疗护理员共有 230 人，其中，通过职业技能培训取得病患陪护专项职业能力证书及医疗护理员初级职业技能等级证书的有 229 人，持证上岗率达到 99.57%，走在全区前列。

今年，根据相关部署，我市将力争开展相关政府补贴性职业技能培训和评价 1000 人次以上，力争试点医疗机构医疗护理员持证上岗率达 100%，争取服务满意度达到 95% 以上。

我市志愿者在工人医院免费为患者弹奏钢琴

奏响美妙旋律『弹』走就诊焦虑

头痛“忍忍就好”？

——市工人医院专家支招科学分辨 应对偏头痛与普通头痛

你有过头痛欲裂的经历吗？是否有过头痛到呕吐的感觉？随着生活节奏加快，偏头痛已成为困扰众多人的常见疾病。今年 5 月 27 日是我国第二个偏头痛关爱日。当天，记者采访市工人医院神经内科主任、主任医师潘丽雅，了解如何正确区分偏头痛与普通头痛，以及科学管理方法。

偏头痛是一种复杂的神经血管性疾病，发作时多表现为单侧或双侧头部的搏动性疼痛，可持续数小时至数天，常伴随恶心、呕吐、畏光、畏声等症状。部分患者发作前会出现视觉先兆，如眼前闪光、亮点，或肢体麻木等预警信号。需要注意的是，气候变化、睡眠紊乱、压力过大或女性月经周期等，都可能成为偏头痛的诱发因素。

“如果偏头痛发作频繁，一个月超过 15 天，持续超过 3 个月则可能演变为慢性每日头痛，甚至与紧张性头痛叠加。”潘丽雅说。不少人对偏头痛的认识存在误区，比如“头痛忍一忍就好了”，这是许多患者的认知误区。他们认为头痛是小毛病，选择硬扛，但长期不规范治疗可能导致头痛频率增加、程度加重，甚至

引发焦虑、抑郁等心理问题。此外，不少人存在滥用止痛药的情况。潘丽雅强调，非甾体类抗炎药（如布洛芬）每月使用不得超过 15 天，若超过这一频次，可能引发“药物相关头痛”，形成恶性循环。

偏头痛急性期发作时，可在医生指导下使用布洛芬等非甾体类抗炎药或曲普坦类药物快速止痛，但需严格控制用药频率，避免饮酒、饮用咖啡等刺激性饮品加重血管扩张，避免剧烈运动。进入缓解期后，积极调整生活方式，保持规律作息，可选择瑜伽、散步等舒缓运动增强体质。正值夏季使用空调和风扇时，尽量让室内外温差不过 10℃，避免冷风直吹头部和面部，以防诱发头痛或面瘫。

潘丽雅表示，若每月偏头痛次数大于 2-8 次，需及时到头痛专科就诊，医生根据病情调整治疗方案，可采用二线药物、高压氧治疗、神经调控疗法等进阶手段。她提醒，若头痛发作时伴随肢体无力、言语障碍、视力骤降等症状，需警惕脑出血、脑梗等严重疾病，务必第一时间就医。

全媒体记者 庄子莹

日报消息（全媒体记者庄子莹）端午节临近，粽子迎来销售高峰。昨日记者走访发现，消费者在挑选粽子时，除了关注口味创新，越来越注重健康属性。此外，兼具民俗趣味和养生功能的香囊成为节日消费新热点。

在市内一些超市，记者看到，除了传统的蛋黄肉粽、红枣豆沙粽等经典口味，五彩杂粮粽、黑松露云腿粽等近年来比较流行的新口味也是不少人的选择。“往年买咸肉粽多，今年特意选了燕麦小米粽，家里老人小孩吃了更好消化。”正在采购的市民刘女士说。

“糯米是包粽子的主料，糯米性温补中益气，但黏性大难消化，因此大家在食用美味的粽子时要注意控制量，特别是脾胃虚弱的人要少吃，胃炎、胆结石患者也应少吃，以免加重消化负担。”市妇幼保健院中医科副主任医师王娟表示，糖尿病患者要尽量避免选择豆沙粽、红枣粽等

馅料糖分比较高的粽子。

近年来，传统民俗越来越受到大家欢迎，也有不少市民更倾向于自制粽子，做自己喜欢的口味。“五花肉脂肪含量高，减肥人群可以换成鸡胸肉、鱼肉、香菇等食材；燕麦、小米等杂粮富含膳食纤维，能延缓血糖上升，可以用来做杂粮粽。”王娟建议，吃粽子时可以搭配山楂茶、大麦茶等，或者配以凉拌黄瓜、清炒时蔬等，增加膳食纤维促进消化。

端午至，五毒出。除了吃粽子，民间一直有佩戴香囊的习俗。古人佩戴香囊的习俗源于中医“芳香疗法”，利用艾草、藿香等药材的挥发性气味，达到驱蚊虫、辟邪气、调气血的目的。“艾叶温经散寒，薄荷醒脑驱蚊，菖蒲能化痰开窍……中医药材功效各有侧重，大家可以根据自身情况选择合适的香囊佩戴。”王娟说，佩戴香囊需因人而异：儿童可选薄荷、陈皮等温和药

材，药量减半；孕妇需避开冰片、桃仁等活血成分，可以用陈皮、藿香理气祛湿；老人适合以艾叶、丁香组合温通经络；慢性病患者要远离麝香、红花。需特别注意的是，香囊一般 1-2 周更换一次，香味减弱即失效；悬挂位置以距离口鼻 30 厘米以内最佳，要避免淋雨受潮，防止药材霉变。

除了香囊和粽子，端午挂艾草、涂雄黄酒、佩戴五色绳等习俗也蕴含养生智慧。悬挂艾草可杀菌驱蚊，菖蒲气味则能提神醒脑；雄黄酒含硫化砷，涂抹门边可驱蛇虫，但因毒性强烈不建议内服。此外，五色绳虽无直接疗效，却以青、赤、黄、白、黑对应五脏，传递了“调和气血”的养生理念。

王娟提醒，自制香囊或粽子时，应根据家庭成員体质调整配方，尤其要关注老人、儿童等特殊群体，让传统节日在健康守护中更具温度。

科学管理体重 重塑健康人生

广西科技大学第一附属医院体重管理门诊为患者提供专业服务

“成功瘦身之后，我不仅在体型上有了很大变化，精神状态也好了很多，整个人变得更自信了！”昨日下午，到广西科技大学第一附属医院体重管理门诊复诊的王女士欣喜地说。自从接受了专业、科学的体重管理干预，王女士已经成功减重 30 斤，重获美丽、自信的健康人生。

为贯彻落实国家卫生健康委“体重管理年”三年行动，进一步满足群众日益增长的健康管理需求，广西科技大学第一附属医院于 5 月 12 日正式开设体重管理门诊，为广大市民提供科学、专业、安全、可持续的体重管理方案。

“体重管理不仅要有科学的饮食与合理的运动计划，还应注重脾胃调养、代谢调节与情志疏导。我们门诊主要是运用传统中医辨证施治的方法，针对不同体质的肥胖类型制定个性化的综合调理方案，同时辅以针灸、拔罐、穴位埋线等外治法促进代谢、抑制食欲，帮助就诊者长期维持健康体重。”该院中医科主任覃香介绍。



据悉，该门诊将现代医学技术与中医“治未病”理念相融合，组建了一个由中医科、内分泌科、营养科等多学科专家组成的专业团队，通过全面评估与多维度干预，为超重及肥胖人群、慢性病患者、产后女性、减重困难者以及追求健康体态的亚健康人群，提供安

全、有效、可持续的体重管理服务，实现对患者体重的精准控制与健康干预。

诊疗过程中，门诊将提供一对一咨询与个性化评估，通过身体成分分析、基础代谢评估、饮食结构分析以及慢性病风险筛查等，为每名就诊者量身定制专属减重方案。同时，

专业营养师与康复治疗师也将依据评估结果，为就诊者制定一系列科学合理的膳食与运动计划，结合中医药调理，全面改善就诊者的代谢功能，降低反弹风险。对于患有高血压、糖尿病等慢性病的患者，门诊还提供慢性病协同干预，通过控制体重减缓病情的进展。

目前，体重管理门诊开诊时间为每周一至周五，上午 8:00 至 12:00，下午 3:00 至 6:00（法定节假日除外）。市民可关注“广西科技大学第一附属医院”微信公众号进行线上预约，或拨打电话 0772-2531722 进行咨询。

（余琦 文/图）



↑为就诊者进行身体成分分析。

←覃香为患者把脉。