

随着2026年中高考进入倒计时，考生们面临着学业与身心的双重考验。高温天气、密集复习、心理压力等多重因素，易引发健康风险。为此，本报整合医疗领域专家建议，从疾病预防、急症应对、营养补给到心理调适，推出全方位健康提醒，为考生保驾护航。

@石狮考生、家长

中高考进入倒计时 专家“支招”守护健康

1 筑牢“防护墙” 远离考前常见病

石狮市疾病预防控制中心监测提示，近期流感病毒检测阳性率略有上升，以B型流感病毒为主，呼吸道感染病应重点防范。同时，气温升高、蚊虫滋生，虫媒传染病和食源性疾病的风险也有所上升。

预防呼吸道传染病，应尽量少去密闭、人员密集的场所，如需前往应做好防护。每日定时开窗通风，每次不少于30分钟。勤洗手、不随地吐痰，咳嗽打喷嚏时遮掩口鼻。规律作息、避免熬夜，适度放松运动，均衡补充营养，增强自身免疫力。如出现发热、咳嗽、乏力、咽痛、流涕等症状，应第一时间告知家长、老师并及时就医。

家、住宿防蚊灭蚊，安装纱窗蚊帐，定期清理积水。外出或夜间休息尽量穿长袖衣裤，远离草丛、树林、低洼潮湿蚊虫密集区域。裸露皮肤涂抹合规驱蚊用品，被蚊虫叮咬后切勿抓挠。如出现持续发热、皮疹、肌肉酸痛等症状应及时就医。

预防食源性疾病，应注意考前饮食以清淡为主，不盲目更换陌生食材或补品，不暴饮暴食。食品采购需选择正规餐饮门店和商超，坚决杜绝流动摊贩、无资质小摊。不吃生冷刺身、未熟透的海鲜肉类、隔夜变质饭菜，不饮用生水或冰镇饮品。如出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状应及时就医。



2 备好“应急包” 从容处理突发状况

即便预防工作做得很足，部分考生也可能因为各种原因突发身体不适。石狮市总医院急诊科副主任医师陈英杰结合往年经验，梳理要点，帮助考生掌握正确处理办法。

急性肠胃炎多由生冷、过油饮食或紧张诱发。轻度腹泻时，少量多次饮水，避免油腻辛辣；腹泻或呕吐较多时，可使用口服补液盐，切勿一腹泻就用抗生素或强力止泻药。如出现高热、持续腹痛、反复呕吐不能进水等症状应及时就医。

感冒发热多因熬夜、空调冷热交替引起。轻症时，注意休息、补充水分；体温升高并伴有明显不适时，可使用退烧药，如对乙酰氨基酚或布洛芬，切勿超剂量或多种复方感冒药叠加。如出现持续高热、胸闷或精神萎靡等症状应及时就医。

头痛、头晕、胸闷先排查睡眠、压力

和低血糖。发生时到通风处坐下或平卧，松开衣领，缓慢深呼吸。如怀疑低血糖，可补充含糖饮料、糖果、饼干等。如出现头痛剧烈伴呕吐、肢体麻木无力、抽搐、晕厥等症状应及时就医。

中暑多因排队、赶路、体育活动、考点外长时间等待引起。发生时迅速移至阴凉处，解衣扇风，冷湿毛巾擦身，少量多次饮温开水或淡盐水、电解质饮品。如出现意识模糊、高热抽搐等症状应及时就医。

痛经应注意保暖、热敷下腹，避免生冷饮食和剧烈运动。既往严重者建议考前咨询妇科，遵医嘱用药，切勿盲目服用偏方或多药叠加。如出现剧烈腹痛伴面色苍白、大汗、晕厥、发热等症状应及时就医。



3 吃对“能量餐” 稳扎稳打战考场

迎考期间，考生大脑活动高度紧张，对能量和营养素的需求也随之增加。石狮市总医院临床营养科主任医师、湖滨社区卫生服务中心主任郭焕钢提醒：饮食的核心不在于“大补”，而在于“稳住”。

严防“病从口入”。尽量在家中或学校食堂就餐，备餐要做到食材新鲜、生熟分开、烧熟煮透，现做现吃，切勿食用隔

夜剩菜、生冷凉拌菜、生食海鲜、未煮熟的豆角及鲜黄花菜等高风险食物。

遵循“黄金餐盘”。每餐2份蔬菜、1份主食、1份优质蛋白，每天摄入12种以上食物。早餐必须吃好，可食用全麦面包或杂粮粥，加鸡蛋、牛奶或豆浆，搭配少量果蔬坚果；午餐七八分饱，主食粗细搭配，并配以清蒸鱼、鸡胸肉、瘦肉、虾及深色蔬菜；晚餐清淡易消化，主食可选择小米粥、地瓜粥等，烹调以蒸、煮、炖为主，减少油炸、辛辣，睡前2小时少进食。

拒绝“突击进补”。切勿突然食用补品或山珍海味，如甲鱼、人参、冬虫夏草等，陌生食物可能导致过敏或肠胃不适。每天饮用1500至2000ml白开水或矿泉水，避免饮用大量的功能性饮料、浓咖啡或奶茶，咖啡因可能导致心慌、失眠甚至尿频。上午10时或下午3时可适当加餐，首选原味坚果、一杯酸奶或一根香蕉，不建议选择含糖饮料和奶油蛋糕，可能导致血糖骤升骤降而加剧疲劳。

营造“轻松氛围”。不在吃饭时询问复习情况或施压，饭后散步5分钟有助于缓解焦虑、促进消化。若因紧张致食欲差，可准备低脂低盐的清淡饮食或酸辣汤、山楂糕等开胃食物，失眠者睡前可喝一杯温牛奶或小米粥。



4 稳住“心防线” 学习化解考前焦虑

面临重大考试，考生易出现过度焦虑、失眠、自我否定与情绪不稳等心理问题。石狮市心理健康中心心理治疗师刘庆瑶给出科学调节策略，帮助考生调整心态。

过度焦虑通常表现为灾难化想象，如“考砸了人生就完了”，并伴随出汗、心慌、肠胃不适等躯体症状。失眠主要表现为入睡困难、多梦易醒，或因担心睡眠不足而产生继发性焦虑，形成恶性循环。自我否定与情绪不稳则表现为心态起伏，容易产生消极暗示，如“我不如别人”，甚至出现厌学、逃避等情绪。

科学的调节策略，首先从认知重构开始。应告诉自己“紧张不是在害怕糟糕的结果，反而是在说明我重视

这场考试，它提醒着我还存在不足，需要继续复习，做好准备”。将关注点从不可控的“最终结果”转移到可控的“每日复习计划”上，通过完成小目标积累成功体验，增强信心。

其次尝试生理放松。一是腹式呼吸，出现心慌时，双手紧贴腹部，闭眼吸气4秒、屏息2秒、呼气6秒，感受呼吸时腹部的起伏，重复数次可降低交感神经兴奋度；二是适度运动，每天进行20至30分钟有氧运动，如慢跑、跳绳，有助于消除大脑疲劳；三是规律生活，维持稳定生物钟，保证每天7至8小时睡眠，避免熬夜突击，睡前1小时远离电子屏幕，可听轻音乐或冥想助眠，维持大脑清醒状态；四是适应环境，进行脱敏训练，提前熟悉考场路线，或在脑海中模拟考试流程，如发卷、答题、遇到难题，通过“心理预演”降低真实考场的陌生感和紧张感。

(记者 黄翠林 配图 黄韵诗)

关爱未成年人 呵护祖国花朵

中共石狮市委宣传部 · 石狮市融媒体中心 · 石狮日报

低碳生活 节能减耗 绿色时尚 美好城市

—— 社会主义核心价值观 ——

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

中共石狮市委宣传部 · 石狮市融媒体中心 · 石狮日报