

# 家有考生,这些食物补脑益智

考试是一场体力与心理巨大消耗的战斗,需要补充足够的能量,以保证考试过程中大脑所需的养料,考生饮食需要富含蛋白质、糖类以及水分。

## 考前饮食特别提醒

不仅要每天吃早餐,而且还要吃好早餐。研究表明,吃不吃早餐、早餐的营养是否充足,会直接影响上午的学习效率,包括短暂记忆力、逻辑思维的能力、创造性思维能力。

考试前喝一杯茶或咖啡可以让自己保持头脑清醒,但晚上复习时就不要喝了,尤其不宜喝浓茶、浓咖啡。浓茶及浓咖啡中含有较多兴奋神经的茶碱和咖啡因,引起过度兴奋或尿频会影响睡眠质量。

考生临考,晚上复习一般较晚,加餐也很正常。各位家长在准备夜宵时,要做一些易于消化、清淡的食物,



如粥、肉丝面条、蛋花汤、馄饨等。

## 保证优质蛋白质的摄入

建议多选用鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛

奶、豆腐、豆浆等等。这些食物不但含有丰富的优质蛋白质,还富含钙、铁、维生素A、维生素B2和维生素D。食用以下这些常见食品,对考生有极大

的帮助。

**胡萝卜** 可以刺激大脑物质交换,减轻背痛的压力。

**小米** 小米中所含的维生素B1和B2分别高于大米1.5倍和1倍,其蛋白质中含较多的色氨酸和蛋氨酸,有益于脑的保健。

**菠菜** 由于菠菜中含有丰富的维生素A、C、B1和B2,是脑细胞代谢的“最佳供给者”之一。它还含有大量叶绿素,也具有健脑益智作用。

**牛奶** 牛奶富含蛋白质、钙,及大脑所必需的氨基酸。牛奶中的钙最易被人吸收,是脑代谢不可缺少的重要物质。

**玉米** 玉米胚中富含亚油酸等多种不饱和脂肪酸,有保护脑血管和降血脂作用。尤其是玉米中含水量谷氨酸较高,能帮助促进脑细胞代谢。

注册营养师 汪蔚

## 促排便,这些水果有奇效

对于被便秘困扰的人们来说,在饮食上应该多吃一些膳食纤维高的食物,平常应该适当的多运动,并且多吃一些促进排便的水果,下面四种水果促排便效果都不错。

**西梅** 西梅中含有山梨糖醇,这种物质虽然不易被肠胃吸收,但有着高渗透作用,有助于通便。

**牛油果** 牛油果含有丰富的膳食纤维和单不饱和脂肪酸,因此适当食用也能够缓解便秘。

**火龙果** 火龙果中的水果籽属于纤维类,能够起到促进肠胃蠕动的效果,有益于促进排便,不过火龙果并不适合经常过量食用。

**猕猴桃** 猕猴桃中的水果籽也是属于纤维类,适量食用能够促进肠胃蠕动,缓解便秘。

唐承

## 没长智齿,并不是“笨”

最近有患者咨询,很多人成年后都会长智齿,可他好像一直没有长,正常吗?

智齿是指人类口腔最里面的上下左右各一的第三磨牙,这颗磨牙一般是在20岁左右时开始萌出,此时人的生理、心理发育接近成熟,于是被看作是“智慧到来”的

象征,故称它为“智齿”。

从现代医学的观点看,智齿是人类进化的必然,因为在人类出现的最初阶段,食物未经烹制、烧烤,质地非常粗糙,牙齿一般到16岁左右就磨损严重,间隙加大。此时,位于口腔前面的牙齿慢慢向前移动,口腔的后部又出了个新的牙

齿,以便继续正常进食。智齿萌出的年龄有很大差异,有的人20岁之前就萌出,有人到中年才长或者终生不长,这都是常见的现象,无需担心。

值得注意的是,如果智齿引发炎症,造成不适,需要及时拔除。

张权麟

## 反复流产 别全怪女方

在临床和生活中,曾碰到一些夫妇因反复流产甚至导致离婚的情况,这些家庭中,男方及男方父母单方面认为是女方原因。这样往往造成女性内心的自责感,或导致家庭不和谐。

其实,引起流产的原因,也不能

排除男性的问题。目前公认的可以引起妊娠失败的男性直接因素是男方染色体、精子DNA异常所致的胚胎染色体异常。

年龄在35岁以上、肥胖、有慢性基础病、甲状腺疾病、多次流产史及精神压力大的人容易发生反

复流产;另外,若男性或男女双方有吸烟、酗酒、熬夜等不良生活习惯的,都是反复流产的高风险人群。

反复流产的发生率随着流产的次数增长而增加。为了避免再次流产,建议有过胚胎停育的女性在再次怀孕前,应筛查胚胎停育的病因。反复流产并不可怕,找到原因是关键。

梁元

## 液断减肥 靠谱吗?

液断减肥法,通常是指在规定的减肥时间内(一般是3~5天),只进食液体的东西,如饮用水、酸奶、咖啡,甚至可乐、奶茶等饮料均可,断绝所有正常的固体饮食,以达到减肥的目的。

液断减肥法实际上是断食减肥的一种,如果在减肥期间限定每日热量摄入,

使能量摄入量低于能量消耗量,坚持一段时间,是可以减肥的。但如果不限定热量摄入,大量饮用,是无法减肥的。值得注意的是,任何含能量的饮料,包括含糖、含奶等饮品,都可能成为摄入量过多的元凶,直接或间接导致肥胖。

张永海

## 外敷生栀子 缓解腱鞘炎

腱鞘炎,又称为狭窄性腱鞘炎,中医认为本病属“伤筋”范畴。

可取生栀子10克,生石膏30克,桃仁10克,红花12克,土鳖虫6克,骨碎补8克,混合晒

干研为细末,用75%酒精浸湿,用时将药涂在纱布上,敷贴患处,用胶布固定,两日换药一次,治疗腱鞘炎,疗效较好。

林华

## 眼镜与健康

经过调查发现,现在大部分人都在使用树脂镜片的眼镜,其中有35%的人平均一年或更短时间内更换一副眼镜,35.9%的人平均两年左右更换一副眼镜,29.2%的人每三年或更长时间更换一副眼镜,36.4%的人在眼镜用坏的情况下才会更换眼镜。

大多数人把眼镜当成耐用品,超期使用,但眼镜其实是一种消耗品,尤其是镜片。镜片在使用一段时间以后

会发黄,还会有各种划痕甚至膜层脱落的现象产生,这样就影响了镜片的光学效果及光学矫正性能,降低了视觉清晰度,增加了眼睛的负担,还会造成一系列视觉疲劳的问题。另外很重要的一点就是,如果眼睛的度数已经发生了变化,与之前使用的眼镜度数不匹配,但是没有及时调整更换,那就可能会出现视物模糊不清,甚至头晕或眼痛等症状。

## 眼镜需要定期更换么?

其次,眼镜使用久了,镜架多数都会变形,导致松动下滑,或者压迫鼻梁和耳朵产生各种不舒服的情况,那么就需要调整和修理,如果通过调整仍然解决不了问题,那就只有重新换镜架了,镜架和镜片是一个整体,不能顾此失彼,只有整体配合好才能达到良好的矫正视力的目的和舒适的效果。

那么多久更换一次眼镜比较好

呢?一般来说,青少年时期是用眼高峰期,这个阶段眼睛度数增加的几率较高,因为他们生长发育还没有稳定,加上长时间过度用眼看书,还涉及写字姿势和用眼环境等各种问题,所以建议定期(三个月到半年)进行验光;成年人的眼镜度数相对稳定,就可以以一年验光一次;老年人的眼睛,因为老花程度的增加,还有各种与年龄相关的眼疾,都会影响度数的改变,仍然要定

## 空调通风系统如何健康使用?

由于新冠病毒奥密克戎变异株传染性增加,隐匿性传播增强,空调通风系统开启和使用必须做好科学规范的消毒工作,谨防病毒通过气流传播。

使用空调时可适当开启部分窗户进行通风,加强空气流通。分体空调设备的过滤网和过滤器,应及时开展清洗消毒。

空调通风系统为全空气系统时,建议在回风口(管路)或空调箱使用中高效及以上级别过滤装置,或安装有效的消毒装置。

空调通风系统为风机盘管加新风系统时,应当满足下列条件:保证排风系统正常运行;对于大进深房间,应当采取措施保证内部区域的通风换气;新风系统宜全天运行。

空调通风系统的常规清洁消毒可使用250mg/L~500mg/L含氯(溴)或二氧化氯消毒液,进行喷洒、浸泡或擦拭,作用10~30分钟。消毒后用水清洁、晾干。

上海市疾病预防控制中心 朱仁义

## 摸到淋巴结 勿忽视它

人体约有500个淋巴结,几乎遍布全身,直径多在0.5厘米以下,质软、光滑、无压痛。常见的淋巴结主要有以下几种,摸到时一定不能忽视。

**急性淋巴结炎** 急性淋巴结炎起病急,常伴有高热、淋巴结红、肿、痛的特点,经抗炎等治疗,肿块可消失;而慢性淋巴结炎一般病程较长,常表现为无痛性或微痛性肿块,边界清楚,可活动。

**淋巴结结核** 以颈部淋巴结结核最为常见,可以由结核杆菌感染引起,也可以是全身性结核病的局部表现。

**恶性淋巴瘤** 早期可活动,表面皮肤正常,质地坚实而具弹性,无压痛,大小不等。随着病情的进展,淋巴结可互相融合成团,失去移动性。因早期淋巴瘤患者的骨髓象通常无异常,此类患者常被误诊为淋巴结结核或慢性淋巴结炎。

亚文

## 茂昌眼镜

### 特约专栏

地址:南京东路762号 服务热线:63223839

期验光,一旦发现度数有变化,就要及时更换眼镜。

所以,为了自己的眼睛健康,不要让眼镜“超期服役”,请定期去正规的眼镜店或者医院眼科做视光检查,出现问题要及时更换,这样才能更好地保护我们的心灵之窗。