

高考前,家长扎堆问“吃啥补脑”

营养专家:睡眠和规律饮食是考生最稳“后勤”

■ 饮食习惯与平时保持一致

高考前夕,部分家长会为考生准备人参、虫草、燕窝等滋补品,甚至购买各种宣称能够“提高记忆力”“增强脑力”的保健产品。然而,对于身体健康、饮食正常的青少年而言,这些额外补充反而容易导致胃肠不适。

建议考生保持与平时一致的饮食习惯,规律安排一日三餐,不随意改变饮食结构,不盲目进补,不轻易尝试从未食用过的新食品。尤其是高考前3天和考试期间,更应以稳定为主。

■ 早餐必须吃还要吃好

经过一夜睡眠后,人体肝糖原储备下降,大脑需要及时获得能量补充。若不吃早餐,容易出现注意力不集中、反应迟钝、疲劳感增加等情况。

一份理想的早餐应包含谷薯类主食、优质蛋白和新鲜蔬果。例如牛奶搭配全麦面包和鸡蛋,或豆浆

搭配包子 and 水果,均能提供较为均衡的营养。考试当天早餐应在开考前1.5至2小时完成,避免因进食过晚引起胃部不适。

高考在即,不仅广大考生开足马力冲刺,家长也尽力为孩子做好后勤保障。近来,申城医院营养科、消化内科专家,接诊了不少前来咨询“如何助力高考”的家长。“吃什么能让孩子白天不困?”“孩子可能压力有点

大,出现失眠焦虑,饮食怎么调?”……合理的饮食调整,不仅能为考生身体提供坚实的营养支持,还能有效缓解精神压力。上海中医药大学附属龙华医院营养科主任蔡骏通过本报给出八个“小锦囊”。

■ 每天摄入适量谷类食物

不少考生担心发胖而刻意减少主食摄入,这种做法并不可取。葡萄糖是大脑最主要的能量来源,主食摄入不足容易导致精力下降、思维迟缓。

建议考生每天保证适量谷类食物摄入,以米饭、面条、馒头、燕麦、玉米、红薯等为主。相比高糖饮料和甜食,天然谷物提供的能量更加稳定,有利于维持学习和考试期间的注意力水平。

■ 优质蛋白有助维持好状态

鱼、虾、蛋、奶、瘦肉以及大豆制品等优质蛋白质是考生膳食中的重要组成部分。研究表明,鱼类富含优质蛋白及Omega-3脂肪酸,对神经系统健康具有积极作用。

建议每日适量摄入鱼禽肉蛋奶,做到餐餐有蛋白质来源,但不宜过量。过度摄入高蛋白食物不仅不能额外“补脑”,还可能增加消化负担。

■ 考试期间避开“饮食雷区”

高考期间应尽量避免油腻、高脂肪食物,如炸鸡、薯条、肥肉等。这类食物消化时间较长,容易引起餐后困倦,影响学习和考试状态。

同时,应减少辛辣刺激食物、生冷食品以及高糖食品摄入。火锅、烧烤、冰饮料、奶茶、蛋糕等食品可能诱发胃肠不适或导致血糖波动,从而影响精神状态和专注力。

对于海鲜等易引起过敏反应的食物,如果平时食用较少,考前也不建议贸然尝试。

■ 喝咖啡提神需注意适量

每年高考前,都会有不少考生依赖咖啡或功能饮料熬夜复习。事实上,过量摄入咖啡因可能引起心悸、焦虑、手抖、失眠等问题,反而影响考试发挥。

对于平时有饮用咖啡习惯的考生,可维持原有饮用量,不建议考试

期间突然增加剂量。功能饮料和含咖啡因较高的饮品则不推荐作为提神手段。

■ 饮食卫生不可忽视

每年夏季气温升高,食源性疾病风险增加。高考期间一旦发生腹泻、呕吐等胃肠道症状,往往会对考试造成较大影响。建议考生尽量在家或学校食堂就餐,注意食物新鲜和卫生,避免食用来源不明的食品和路边摊食物。剩余饭菜应及时冷藏,避免隔夜变质。

■ 充足睡眠比“补品”重要

充足睡眠是保障记忆巩固和脑功能恢复的重要条件。考前盲目熬夜刷题,不仅会降低学习效率,还可能导致第二天注意力下降、反应迟缓。

建议考生保持规律作息,尽量在23时前入睡,保证充足睡眠时间。与其依赖所谓的“补脑食品”,不如通过均衡饮食和良好睡眠为身体提供最佳支持。

本报记者 郜阳

上海六院牵头攻坚骨病防治核心技术

国产双能X射线骨密度仪亮相

本报讯(记者 左妍)当前,人口老龄化加剧背景下,骨质疏松等代谢性骨病高发,其中2型糖尿病合并骨质疏松性骨折,因发病隐匿、风险极高,是临床慢病防治的重点与难点。记者从上海市第六人民医院骨质疏松和骨病专科(骨内科)在沪主办的2026年遗传性骨病诊治进展培训班上获悉,上海六院牵头攻关的国家级慢病防治项目取得阶段性重大成果——自主研发的国产双能X射线骨密度仪正式亮相,标志着我国高端骨病检测装备彻底打破长期进口垄断,实现核心技术自主可控,为骨质疏松、糖尿病性骨病等慢病精准防控提供了硬

核技术支持。

该设备实现多项核心技术突破,彻底摆脱进口部件依赖,核心光子探测器、低剂量专用球管等关键部件均拥有完整自主知识产权。设备优化了图像成像技术与射线控制系统,大幅提升弱信号捕获能力,保障高清成像效果,可一机完成骨密度、骨结构、骨小梁三大骨折核心风险因素的全能检测,精准适配中国人群骨病筛查需求。同时,设备创新搭载“天眼”可视化曝光系统,简化临床操作流程。目前,该设备已部署于上海六院,处于临床调试阶段,即将正式投入临床应用,有望全面降低国内骨病筛查与诊疗成本。



传承援藏精神
送上暖心关爱

6月1日,由上海市老年基金会主办的“迎着光明·温暖雪域”致敬建藏援藏老同志浦江游活动在“申城之光”游轮举行。活动设置故事分享环节,不少援藏老同志讲述驻藏建设经历,诠释老西藏精神。适逢上海援藏联谊会成立三十周年,青年援藏干部发来祝福视频,传承援藏精神。活动还得到瑞金医院、浦江游览集团、市人民滑稽剧团等多家单位公益助力。

图为公益医疗志愿者为援藏老同志讲解保护视力注意事项
本报记者 张龙 摄影报道

床边签约+全专联合查房 织密老年患者康复服务网

64岁的林先生突发脑梗死致右侧肢体偏瘫,急性期治疗结束后,一家人遇到了难题——康复病房床位紧张,辗转多处都难以入院;社区专业康复资源不足,长期缺乏系统训练,林先生肢体活动能力持续下降。此外,家属缺乏专业照护知识,面对老人慢病管控、身体恢复问题束手无策。

面对众多老年康复患者的共同困扰,市北医院今年联合临汾路街道社区卫生服务中心推出“床边签约+全专联合查房”新模式,为林先生这样的患者带来转机。

林先生因关节僵硬再次入院后,社区家庭医生直接来到病房,现场完成家庭医生签约,同步更新电子健康档案,患者诊疗信息实时共享至社区卫生服务中心。每周三,市北医院老年康复科团队与社区家庭医生开展联合查房。专科医生评估肢体状态,调整康复训练方案;家

庭医生重点管控基础疾病,同时结合实际情况规划居家防跌倒改造等事宜。经过两周规范康复,林先生从长期卧床逐步实现借助轮椅出行、搀扶站立。出院前,医护团队敲定全套后续服务,家属还拿到了详细的日常辅助训练清单。

该服务模式依托静安区北部紧密型城市医疗健康集团落地,双方打通信息渠道,患者入院信息、医院床位情况实时互通。依托全专联合查房,社区医生全程参与住院诊疗,构建起“院内强化康复—社区维持训练—家庭日常养护”的全周期服务链条。同时,开通床位直约服务,家庭医生可直接为签约老人预约康复床位,简化转诊流程,结合病情提供针对性居家照护指导。

目前,“床边签约+全专联合查房”已成为常态化服务,并逐步在静安区北部医疗健康集团内推广。
通讯员 喻文龙 本报记者 左妍

不拼排名 任选专业 一生一策

上海交大遴选“红杉学子”开展个性化培养

本报讯(记者 易蓉)不设学分排名、任选专业、3至6年弹性学制……记者昨日从上海交通大学获悉,1985级首届教改试点班校友、红杉中国创始及执行合伙人沈南鹏投资3亿元设立基金,依托致远学院打造拔尖人才培养新平台红杉书院,遴选“红杉学子”开展个性化培养。无论专业方向还是学制安排,“红杉学子”都将获得更大选择自由度。

沈南鹏担任红杉书院名誉院长,上海交大校长丁奎岭兼任首任院长,书院将面向本科阶段拔尖学生设立“红杉学子计划”,2027年初从2026级新生中遴选首批学生。学生完成第一学期学业后可自主申请,入选后可在校本部范围内任选专业方向;书院实行“一生一策”个性化培养,强化数理化和基础和人

工智能素养;组建由顶尖科学家、产业领袖和企业高管组成的“红杉导师团”,为学生提供学业指导、科研引领、产业视野拓展和生涯规划指导;探索AI赋能的新型教育模式和多维立体评价体系。

上海交大致远学院常务副院长何峰介绍,除了选拔方式之外,红杉书院的核心变化是把专业选择、课程节奏、导师配置和评价方式同时打开,学生根据兴趣、特长和能力可以突破专业边界,自由选择课程,获得专属的培养方案。

值得注意的是,红杉书院不设学分排名,采用多维立体评价体系。何峰表示,分数只作较小权重的参考,书院更看重学生是否有特长,是否从科研实践中获得了足量的能力增值,是否具备创新潜能,能否提出合适问题,能否在学科交

叉区找到新的创新点。

全球范围内,AI正在冲击大学课堂、考试、学术诚信和师生关系。对“红杉学子”来说,什么时候选什么课,如何进入科研实践,未来走向学术、产业还是管理,都可以由导师引路。何峰特别提到,学生要和老师“泡在一起”,在持续交流和实践研究中形成问题意识,形成职业、生涯认知。书院引入产业侧导师,让企业高管和企业家导师把学生带入真实问题现场,为学生提供不同于纯学术路径的成长可能。

据悉,今年9月入学的交大学子将有机会通过明年的遴选成为首批“红杉学子”。何峰透露,首届规模预计在四五十人,学院将在改革中持续研讨和迭代顶尖人才培养方式。