

高考进入倒计时 专家支招考生科学备考

高考进入倒计时,考生们正处于备考冲刺阶段。科学的饮食搭配和良好的心理状态能够帮助考生更好发挥。专家提醒,家长要重视考生考前饮食与心理调适,助力考生发挥出最佳水平。

“在饮食方面,安全卫生是首要原则。”中南大学湘雅三医院营养科主任刘敏说,考生考前要注意饮食卫生,不要摄入太多生冷食物,以免发生腹泻。考生的饮食应讲究清淡、营养、均衡的原则,家长不要给考生过度进补,不要给考生服用过多保健品,以免加重考生的肝肾负担。

“考生一日三餐要按时吃。”刘敏提醒,一顿营养丰富的早餐应包括谷薯类、肉蛋类、奶豆类、蔬果类,考生还可以吃一小把坚果,为大脑提供能量;中餐要吃饱,坚持荤素搭配原则,保证摄入2两左右主食,可适当增加鱼肉、鸡蛋、瘦肉等

优质蛋白的摄入,避免吃太多辛辣、油腻食物;晚餐不宜吃得过饱,以免影响大脑供血。

“需要提醒家长的是,考前不宜更换考生的食谱。”刘敏说,新的饮食习惯可能使考生的肠胃难以适应。同时,考生要少喝浓茶、咖啡,避免因过量饮用刺激性饮品导致发生睡眠障碍;还要少吃油炸食品和甜食,这类食物会加重肠胃负担。

“备考期间,一些考生心理压力较大,情绪管理不容忽视。”湖南省第二人民医院儿少心理科主任周亚男说,适度焦虑是正常的,甚至有助于激发考生的潜力,但过度焦虑则需要及时调节。家长自身要保持情绪稳定,给予考生支持性的回应,关注他们的心理健康,避免因过度关心而给考生施加额外压力。

来源:学习强国

靠枕头瘦脸没可能

不知何时起,一种名为“发腮”的容貌焦虑正在社交媒体蔓延——原本精致的瓜子脸、鹅蛋脸,随着年龄增长逐渐变成方正的“国字脸”。更令人惊讶的是,某些商家竟将矛头指向了枕头,声称“买错枕头会导致脸部变形”。这到底是怎么回事呢?

所谓发腮,其实是面部轮廓变化的统称。陆军军医大学陆军特色医学中心(大坪医院)整形美容科主任鲁元刚指出,这种现象主要分为四种类型:最常见的是脂肪型,随着年龄增长或体重增加,面部脂肪会重新分布堆积;其次是咬肌型,长期嚼口香糖、啃硬物会让咬肌过度发达;还有衰老型,胶原蛋白流失导致皮肤松弛下垂;最顽固的当属骨骼型,与先天下颌骨发育有关。

那么枕头真的是罪魁祸首吗?鲁元刚明确表示,目前没有任何科学证据表明枕头会导致发腮。劣质枕头可能影响颈椎健康,但要说它能改变脸型,就纯属夸大其词了。另外,那些标榜“防发腮”的颈椎枕,最多只能改善睡眠舒适度,对已经形成的面部轮廓问题无能为力。想要真正纠正发腮,必须对症下药。脂肪型发腮可以通过科学减脂或是面部吸脂来改善;咬肌肥大者则需要改变吃饭时的咀嚼习惯,必要时可以注射肉毒素;针对皮肤松弛,热玛吉、线雕等抗衰项目是不错的选择;而骨骼问题则需通过专业整形手术矫正。

值得注意的是,发腮其实是正常的生理现象。鲁元刚提醒:“与其盲目追求小V脸,不如学会欣赏不同年龄段的面部特征。”如果确实影响自信,也一定要选择正规医疗机构咨询,千万别相信“换枕头就能变瓜子脸”的营销话术。毕竟,健康的美容观念,远比跟风购买各种“神器”重要得多。

来源:生命时报

三类儿童用品及玩具存在风险

中国消费品质量安全促进会与我国玩具及学生用品领域的权威检测机构——广东广州海关技术中心聚焦指画颜料、科教实验套装玩具、弹射玩具枪三类儿童用品及玩具所存在的潜在质量安全风险,日前联合发布儿童用品及玩具产品质量安全风险警示及消费提示。

指画颜料是指儿童用手或手指直接涂抹于物体表面的黏土状或胶状的着色材料,其主要成分有着色剂、填充剂、保湿剂、胶粘剂、防腐剂和表面活性剂等。消费提示称,不合格的指画颜料可能通过皮肤渗入儿童体内,危害健康。消费者应选择产品名称、生产厂家名称及厂址、执行标准、生产日期、保质期等产品信息齐全的产品,尤其是没有刺激性气味、易水洗的指画颜料,可防止残留影响儿童健康。

科教实验套装玩具存在以下潜在质量安全风险:产品(含包装)上未标明化学物质的成分,产品含有标准不允许提供的彩虹糖等,包装、说明书上缺少应有的风险提示、警告语。消费提示建议,应按要求佩戴手套、护目镜等防护设备,玩耍过程中避免化学物质接触眼睛和嘴部,玩耍后及时洗手,不要直接抓取食物、揉眼睛等,防止残留的有害物质摄入。

弹射玩具是指供14岁以下儿童玩耍的,由可贮存和释放能量的弹射机构或者儿童给予的能量将弹射物发射到空中进行自由飞行的玩具产品。消费提示建议,选购时首先要留意产品包装是否印有国家强制性产品认证“CCC”标志。可拆开包装检查弹射物的端部是否有足够的弹性。如果将弹射物打到手掌上会感觉到明显的痛感,则要慎重购买。

来源:工人日报



6月1日是端午假期第二天,河南省洛阳市隋唐洛阳城景区灯火璀璨,游客络绎不绝。来源:人民网

痴呆症容易“父传女”

遗传因素会影响阿尔茨海默病的患病风险,但二者关系存在性别差异。加拿大麦吉尔大学研究人员开展的一项最新研究发现,父亲患病或者母亲患病,遗传给子女的风险是不一样的。研究已刊发在近期出版的美国《神经病学》杂志上。

研究人员对243名有阿尔茨海默病家族史的老年人进行了为期10年的跟踪观察。这些老人的父母中至少有一方是阿尔茨海默病患者,他们本人也被视为高风险人群。在观察期间,研究人员定期对老人进行脑部扫描,以跟踪其脑内Aβ蛋白和tau蛋白的沉积情况。一般认为,Aβ蛋白形成斑块或tau蛋白形成神经纤维缠结,都会危害神经元。观察结果显示,当父亲患阿尔茨海默病时,其脑部的Aβ蛋白和tau蛋白沉积会更严重;母亲患阿尔茨海默病则对脑部影响不大,其认知能力展现出更强的韧性。换言之,如果一个人的父亲患有阿尔茨海默病,那么其本人的患病风险可能更高。

此前流行病学研究发现,女性阿尔茨海默病的发病率显著高于同龄男性。结合上述成果,研究人员认为,阿尔茨海默病容易出现“父传女”现象,父亲患有阿尔茨海默病的女性,尤其应当提高警惕。此外,医生在制订个性化干预方案时,也应当考虑性别和父母病史情况。

来源:生命时报

中医这样防治中暑

近日,一些地方出现高温天气,如果防护不当,容易出现中暑。中医认为,中暑多由外感暑热之邪,人体正气不足所致。中医防治中暑遵循整体观念,以清热祛湿为主,益气养阴为辅。

饮食调理 绿豆百合汤可以清热解暑、清心养神;酸梅汤可以生津止渴、清暑开胃;荷叶粥可以清暑利湿、生津止呕,缓解中暑烦渴、恶心呕吐等症。

穴位按摩 用拇指或食指按压合谷穴、内关穴、曲池穴等,每次按压1—3分钟可有效治疗中暑。合



谷穴位于手背虎口处;内关穴位于前臂内侧腕横纹上三横指宽处,两筋之间;屈肘时,肘横纹末端即为曲池穴。

刮痧通络 中医认为中暑属于“痧症”范畴,通过刮痧刺激经络,可“开腠理,透邪外出”,促进局部血液循环,帮助散热,缓解头晕、胸闷、恶心等症状。从印堂往前际正中刮痧,至局部潮红或者有痧点为止,可调通督脉、开窍醒神,适合头晕头重的患者。采用点刮法,从内关穴刮至局部酸胀或者潮红,可宁心安神、和胃降逆,适合胸闷心悸的患者。

来源:学习强国