

高考指南 送给考生

距离2022年高考还有不到10天。在这几天时间里，如何做好考前疫情防控？考前心态、饮食、健康等方面如何调整？最后的备考该注意什么？记者采访了相关专家，给考生梳理一份备考指南。

做好14天监测

全国多地高考将于6月7日至8日举行。根据教育部此前要求，考生要做好考前连续14天本地健康监测，减少不必要的聚集和跨区域流动，不到人群流动性较大场所、不前往中高风险等级地区等。

“疫情下的高考备考，要按照指引，做足措施，科学防疫。备考期间，考生要保持学校与家两点一线的生活状态，戴好口罩，保持社交距离，勤洗手；配合学校做好核酸检测，及时申报14天个人健康情况和行动轨迹；与家人一起减少社交，管理好自己的健康码和行程码。外地考生须及时赶回高考报名所在地市。”华南师范大学附属中学校长姚训琪说。

饮食均衡

饮食常态化，兼顾营养，切忌大补。多位备考专家提示，考前的饮食不需要额外吃补品或保健品，保持日常的均衡营养即可；可清淡饮食，尽量少吃一些含脂肪高的油炸类食品或者是辛辣食品，以免上火或腹泻；多喝水，少喝饮料，避免肠胃不适带来身体负担。

具体到一日三餐，考生早餐可选择谷类、面食、蛋奶、水果等，午晚餐的食物可以多样化，包括富含优质蛋白质的鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐等，适当搭配蔬菜水果，夜晚可以少量加餐，切忌量太大增加肠胃负担而影响睡眠。

科学作息

除了注意个人防护之外，科学合理的作息是健康的保证。广州市第五中学高三年级级长程焯亚建

备考回归基础

到了最后的备考阶段，考生该复习些什么呢？姚训琪建议，题量要减下来，回归基础，回归课本。

“最后这几天到了收官阶段，考

平常心应考

最后两周是学生容易出现心理波动的时候，心理调整非常重要。要怀着“平常心”去应对高考。要尝试着跳出高考来看高考，高考只是人生道路上的一个经历，而不是终点，要有合理的期望值。

学习之余，可以适当通过运动、音乐和阅读来调节心情。广东实验中学越秀学校老师李明说，运动可以稳定心率，释放压力，更有助于睡眠，让人头脑更清醒，建议考生傍晚慢跑出汗即可，不要太过激烈；一首和你产生共鸣

应对极端天气

气象部门预测，高考时间，北方高温、南方降雨的可能性较大。考生要

议，考生要保持充足的睡眠，不开“夜车”。考生日常复习的内容安排，可考虑跟高考考试科目时间保持一致，尽量把最佳生物钟调整到上午9点至11点30分，下午3点至5点的时间段。

生要把备考状态调整到“巅峰”状态。从题海中抬头，自主地有针对性地进行一个知识盲区的扫描，切忌眉毛胡子一把抓，各科试卷满天飞。到这个阶段一定要从基础开始，梳理核心知识体系，再回归基础。”程焯亚说。

的轻音乐，能帮助你放松，帮助你更有信心；在每天的头脑风暴、题海遨游后，一本散文集或诗词集会是你脑海中的世外桃源，会帮助改善你的大脑，也会提高写作的灵感。

当高考遇上生理期，有些家长会让孩子服用药物来人为避免。相关专家表示，一个身体的状态波动并不足以影响考场上的能力发挥，因为考生的应考水平、能力经过长年累月大量的训练和知识的储备，已经具备了非常稳定的输出。相反，心理的调整超越生理的应对。如果额外用药物等强行干预，反而会适得其反，甚至会增大考生的心理压力。

注意防暑降温，对极端天气做好充足准备，选择适当的出行路线和交通工具，带齐雨具，预留足够的路上时间，出现任何问题，及时向有关部门求助。

郑天虹（据新华社电）

链接

一日三餐这样吃

儿童青少年正处于学生阶段，生长发育迅速，对能量和营养素的需要量高于成年人，充足的营养是学生健康的物质保障。

营养专家对学生营养摄入提出如下建议：

三餐：定时定量 食物多样

学生的一日三餐要定时定量，做到早餐营养充足，午餐吃饱吃好，晚餐均衡适量。多食用含钙丰富的奶或奶制品和大豆或豆制品等，建议每日摄入奶或奶制品300毫升左右，以促进骨骼的发育和健康；经常食用含铁丰富的瘦肉等食物，同时搭配富含维生素C的新鲜蔬菜和水果，保证铁的摄入和利用；多食用含维生素D丰富的食物，有利于钙的吸收和利用。

饮水：少量多次 足量饮用

学生日常饮水应少量多次，足量饮用。天气炎热或运动时出汗较多，应增加饮水量。不喝或少喝含糖饮料，多数饮料含有大量的添加糖，不能用饮料替代水。

零食：合理选择 科学食用

学生尽量不吃或少吃零食。如需食用可以选择卫生、营养丰富的食物，如水果、奶类、坚果等。油炸、高盐或高糖的食品不宜作零食。吃零食的量以不影响正餐为宜，更不能用零食代替正餐。同时，不要在看电视时吃零食，也不要边玩边吃零食。

“适宜的身高和体重增长是学生营养均衡的体现，通过合理饮食和积极运动，可以预防营养不良和超重或肥胖。”营养专家建议，营养不良的儿童青少年，要在保证能量摄入充足的基础上，增加鱼、禽、蛋、瘦肉、豆制品等富含优质蛋白质食物的摄入。青春期中女生应避免盲目节食，保持体重的合理增长。超重或肥胖的儿童青少年，在保证正常生长发育的前提下，应减少高脂肪、高能量食物的摄入，做到食物多样，合理安排三餐。同时，逐步增加运动频率和强度，养成运动的好习惯。

闫妍（据人民网）

挑选食醋看“总酸”

食醋在生活当中作为调味品，必不可少，但是醋的种类林林总总，挑选时要注意以下两点：

看“总酸”

总酸代表食醋发酵过程中产生醋酸的量，对酿造醋来说，酸度越高，说明发酵程度越高，食醋的酸味也就浓，质量也就越好。购买时，看一下标签中“总酸”的数值。一般来说，配制食醋含量不得小于2.5克/100毫升，酿造食醋不得小于3.5克/100毫升，最高能达到6克/100毫升。但酸度也不是越高越好，通过勾兑的方法也可提高酸度。如果高于6克/100毫升，很可能是勾

兑醋，购买时要谨慎。

挑酿造醋

酿造食醋是单独或混合使用各种含淀粉、糖的物料或酒精，经微生物发酵酿制而成；配制食醋则以酿造食醋为主体，与冰醋酸、食品添加剂等混合配制而成。酿造产品利于健康，挑选时，要选择标签上带“酿造食醋”“精心酿造”等字样的产品。

此外，购买前，将醋瓶摇晃一下，有泡沫，且泡沫不会很快消失则好，因为酿造食醋含有氨基酸等营养物质。劣质食醋，摇晃震荡后，泡沫过一会儿就消失。

胡佑志（据《大众卫生报》）

选洋葱皮干纹理要清晰



洋葱口感清脆，有“蔬菜皇后”的美誉。按颜色看，常见的洋葱有紫皮、黄皮和白皮之分。

从营养上说，紫皮洋葱富含花青素、蛋白质、膳食纤维以及钙、镁、锌、铁等矿物质含量均比黄皮和白皮洋葱高，但两者胡萝卜素、维生素C含量比紫皮的高。

从口感上来说，白皮洋葱口感甘甜、肉质柔嫩、水

分较高，适合鲜食、烘烤或炖煮；黄皮洋葱口感微甜，有些许辣味，适合生吃或者蘸酱；紫皮洋葱口感最为辛辣刺激，适合炒烧。

不管是哪种洋葱，表皮越干并带有茶色纹理、包卷度越紧密的越好；同样大小，手感越沉的越新鲜；用手捏一下，越饱满坚挺的越好。洋葱适合放在低温干燥的地方储存。

何洪巨（据《生命时报》）

胆囊结石不切会诱发胆囊癌吗

日前，一位老人因小便黄来就诊。由于她有多年胆囊结石病史，医生起初怀疑她是因胆囊结石造成了胆道梗阻。等做完CT检查后，才确定是胆囊癌发生肝转移和淋巴结转移，从而导致黄疸，但到了这个阶段已经没有理想的治疗办法了。患者家属称，十多年前曾有医生建议患者进行手术切除胆囊，只是老人觉得没有症状，便作罢了。

生活中，很多人都有不同程度的胆囊问题，胆囊结石最为常见。那么，发现胆囊结石，该不该立即切除？不切除的话，它发展为癌症的可能性有多大？有哪些因素可能促进癌变？

不疼的结石不一定安全

很多胆囊结石患者认为不疼就没事，这显然是过于乐观了。事实上，静止型胆囊结石也有癌变的可能。

胆囊结石诱发胆囊癌是个慢性的、长期刺激的结果，并不一定会经历胆绞痛或急性胆囊炎的过程。结石存在于胆囊内，与胆囊黏膜长期接触，结石对黏膜机械性的损伤加上胆汁的化学性刺激，容易诱发慢性胆囊炎，最终导致癌变。

国家癌症中心发布的2016年来自全国487个登记点的数据显示，胆囊癌

的发病率为4.03/10万，在胆囊结石高

发地区，胆囊癌的发病率更高。多年来，流行病学调查的结果已经证实，胆囊结石是胆囊癌最重要的致病原因，结石越大、病史越长者，发生胆囊癌的风险越高。

研究显示，胆囊结石患者罹患胆囊癌的风险是无胆囊结石人群的13.7倍；单个胆囊结石直径大于3厘米的患者，胆囊癌的发病率是结石直径小于1厘米患者的10倍。

除了胆囊结石以外，还有很多可能诱发胆囊癌的高危因素。

1.胆囊息肉样病变。胆固醇性息

肉较小且生长缓慢，一般不会癌变，需要警惕的是腺瘤性息肉。腺瘤性息肉生长相对较快，直径超过1厘米、基底部囊壁增厚、超声多普勒可探及供血者，多为腺瘤性息肉。

2.胆囊腺肌症尤其是节段型腺肌症患者易合并胆囊结石，癌变风险较高。

3.瓷化胆囊、胆囊壁间结石、萎缩胆囊等，都是胆囊癌的致病因素。

4.胆胰管汇合异常、先天性胆管囊肿、原发性硬化性胆管炎、炎症性肠病患者，易发生胆囊癌。

5.肥胖和糖尿病患者是胆囊癌的高危人群。

6.遗传因素参与了部分胆囊癌的发生。

每年至少做一次肝胆B超

鉴于胆囊癌的病因较为明确，可以有针对地对高危风险者加强筛查，对存在较高癌变风险者实施预防性胆囊切除。

普通人群发生胆囊癌的风险很低，平时正常体检即可；存在前述高危因素的患者需加强筛查，以便早发现、早治疗。高危人群建议每6个月检测1次血清CEA和CA199，同时实施肝胆B超检查；一般人群建议每年检测一次血清CEA和CA199，做一次肝胆B超。

个人预防建议从改善生活方式做起，肥胖患者可通过科学控制饮食，配合循序渐进的运动，逐步改变身体状态，从高危人群转为普通人群；糖尿病患者应注意控制饮食，配合积极运动，遵医嘱应用降糖药物或胰岛素，保持良好的身体状况；普通人群尽量做到生活规律，均衡膳食，多吃蔬菜水果，适当多摄入富含优质蛋白质的蛋、奶和鱼肉，少吃加工肉类制品，同时积极进行体育锻炼。

高鹏骥（据《北京日报》）

长期流泪当心慢性泪囊炎

近日，有医院收治了一名左眼长期流泪、且眼角有脓性分泌物流出的患者。检查发现，该患者患有慢性泪囊炎。

眼科医生介绍，慢性泪囊炎是一类好发于中老年

女性的眼病，病因包括泪道外伤、鼻炎、鼻中隔偏曲等阻塞鼻泪道。长期不治疗会导致角膜炎、角膜溃疡穿孔等并发症，造成不可逆转的视力损害。

据《武汉晚报》



五个信号 催你查血糖

在糖尿病早期，往往缺乏典型的口渴、多饮、多尿和消瘦的表现，容易被人们忽视。当身体出现以下几个信号时，就需要引起重视。

吃完没多久就饿

人体在餐后30分钟为胰岛素分泌的早期高峰（即早时相），可以迅速抑制血糖升高；后面胰岛素会维持一个高于空腹水平但低于峰值的分泌（即晚时相），在餐后3小时左右逐渐降至餐前水平。而2型糖尿病患者胰岛素分泌延迟，会出现“晚高峰”，因此，在2型糖尿病早期甚至糖尿病前期时，即使餐后血糖已降至正常，但晚时相的胰岛素还处于较高水平，可导致血糖快速下降，甚至低于正常值，使患者餐后2至3小时出现饥饿、心慌、手抖、大汗等低血糖反应。

皮肤瘙痒

血糖过高会刺激神经末梢，使患者产生皮肤瘙痒的感觉；血液中葡萄糖含量增多既能引起渗透性利尿，还能使血渗透压高于周围组织液，导致其中的水分向血液转移，从而

尿量增多、咽干舌燥

葡萄糖是渗透性物质，有利尿作用。人体血糖升高，可引起尿量增多，身体水分减少，继而导致咽干舌燥、饮水量增加。

体重下降

胰岛素不足会使机体无法转化利用多余糖分，导致体内血糖升高，还会增加脂肪和蛋白质的分解，引起体重下降。无论是是否肥胖，如果短时间内出现无明显诱因的体重下降，并伴有多饮多尿症状，需警惕糖尿病的发生。

视力变差

血糖过高时，负责调节人体视物远近的晶状体中水分会增多，其渗透压会发生改变，从而导致晶状体变凸，可能引起一过性近视。长期高血糖可能引起糖尿病视网膜病变、黄斑水肿等。

肖璐琪（据《老年日报》）



胆囊结石 从何而来

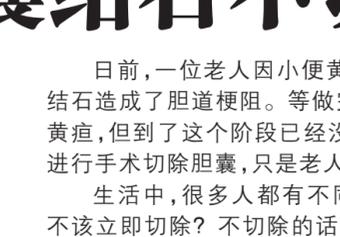
胆囊结石是胆汁过度浓缩后，胆汁中的胆固醇、胆色素等成分结晶析出形成的固形物。根据成分不同，通常将胆囊结石分为胆固醇性结石、胆色素结石以及混合性结石等类型，其中以胆固醇性结石最为常见。

从形成原因来看，胆囊收缩和排空功能不好是胆囊结石形成的主要因素，胆汁成分异常（如胆固醇或胆色素成分过多）也是一个重要因素。那么，胆囊功能不好和胆汁成分异常又与什么相关呢？临床上认为，这与年龄增长、肥胖、性别（女性多发）和妊娠等有密切关系。

除此之外，大家所熟悉的不良饮食习惯，如经常不吃早餐、节食、长期素食、长期高胆固醇饮食等；胆囊解剖结构异常，如胆囊分隔（指胆囊内的胆囊腔由于多种原因被分为两个或多个部分），也容易诱发胆囊结石。

胆囊结石刚出现时，自身体积和所占空间比较小，对胆囊功能的影响也较小，只要结石不堵塞胆囊管和胆总管，就没有明显症状，医生称之为静止型结石。随着结石的增大、增多，有些患者会出现胆绞痛或急性胆囊炎，主要表现为进食后或半夜突发的胃部剧烈疼痛，大多需要到医院解痉止痛才能缓解。少数小的结石可以随着胆汁进入胆总管，一旦堵塞胆总管，就可能引发急性胆管炎甚至胰腺炎等危急情况。

患者的病情发展个体化差异较大。总体来看，很多结石可能常年静止或缓慢增长，有些患者终生无症状，但有部分静止型结石患者会在多年后发展为胆囊癌。



“保胆取石”不可行

胆囊作为辅助消化的器官，具有特定的生理功能，一个健康的胆囊对于消化系统乃至整个身体的健康都是具有积极作用的。因此，对于治疗胆囊疾病是否应该切除胆囊需要权衡利弊后决定，既不能盲目追求保胆，也不能随便实施手术。

出现胆囊结石，到底该不该切胆囊一直存在争议。目前，对于这一问题的意见主要有以下4种：绝大多数患者不想切除胆囊；中医建议吃药，不主张手术治疗；少数医院的外科医生开展保胆取石手术；绝大多数三甲医院的医生建议有指征时切除胆囊。

对于选择哪种方式，根据个体情况而定。医生建议，对于没有症状且胆囊有功能的患者，可以定期复查，没必要手术治疗。在观察期，患者如果愿意服药调理，无论是中药还是西药，都可以在正规医院医师的指导下尝试，临床上确有少数患者通过服药使得

结石溶解排出。但是，如果吃了一段时间药没有效果，就需要及时停药调整治疗方式，以免长期用药出现毒副作用。

至于很多人倾向的保胆取石，确实可能使一部分患者获益，但是由于胆囊结石形成的原因没有去除，绝大多数患者仍然会复发。这就是很多医生不建议保胆取石治疗的原因。

因此，对于达到手术指征的胆囊结石患者，还是建议尽早微创手术切除胆囊，预防癌变。比如，胆囊结石超过2厘米；结石患者胆囊壁厚度超过4毫米；结石充满胆囊；病史超过10年者。胆囊息肉直径超过1厘米；息肉基底部胆囊壁增厚；常规彩超多普勒超声观察到息肉存在明显血供。节段型胆囊腺肌症；弥漫型胆囊腺肌症；局灶型胆囊腺肌症增长迅速者。此外，胆囊萎缩、瓷化胆囊、胆囊壁间结石患者，也应尽早接受预防性胆囊切除治疗。