



日历眼看就要翻到6月,一年一度的中、高考即将来临。考生备考进入冲刺阶段,许多家长也不得闲。为了让孩子们以最佳状态迎考,父母想尽办法给孩子补充营养、调整状态——天气闷热就吸点氧,胃口不好就吊氨基酸,补血补气的药膳轮番上阵……一位家长用了多种补品炖了一锅大补汤,结果儿子被补得流鼻血,不得不去医院就诊。

对此,医生提醒说,这样的“突击”盲目进补,不仅不会起到好的作用,反而会影响孩子的饮食规律和精神状态,甚至会对孩子的身体健康造成伤害。其实,考前食谱不用刻意更改,考生也无需刻意进补,关键在于口味要清淡一点、营养要均衡一点。医学专家告诫,平时坚持科学饮食比短期进补的效果要好很多。

记者 陆麒雯
通讯员 刘春霞

打瞌睡要吸氧、没食欲吊氨基酸、大补药膳轮番上……

孩子补得流鼻血 考前进补悠着点

1、状态不佳,吸氧提神?

这几天,天气有点闷热,家住镇海的王女士急得直上火,女儿菲菲今年高三,再过几天就要参加高考了,可能受到这几天天气变化的影响,人总是无精打采的,上课老打瞌睡。

别人家的孩子都在最后冲刺,女儿怎么越到关键时刻越不在状态呢?为此,王女士到处打听求良方,终于得来一个消息,吸氧可以缓解疲劳,她决定让女儿去试试。可是,她又担心会对女儿的身体造成影响,犹豫不决。于是,她找到了镇海龙赛医院内科副主任医师魏晓晶。

听了王女士的想法,魏晓晶哭

笑不得。魏晓晶说,像王女士这样“病急乱投医”的考生家长不在少数。她告诉记者,吸氧是医学上常用的一种辅助治疗手段。由于氧气需要通过呼吸系统、肺部的气体交换进入血液循环,因此,相关器官功能不好、身体出现“缺氧”状态的患者才需要吸氧。

“健康人根本没有必要刻意去吸氧,长期随意地、高浓度地吸氧反而会对人体的呼吸道、肺功能等器官造成损害。”魏晓晶说,正常情况下,在相对开放的空间里,人体的自我调节能力就能够确保通过呼吸获取足够的氧气。

等身体不适症状。不过,对于健康人来说,只要注意适当地休息就可以了。“到公园、绿地等植物繁茂的环境里散散步,身体的感觉就会舒适很多。”

■医生提醒

高三学生学业压力大,久坐教室而疏于运动,而且长时间地进行高强度的脑力劳动,确实容易引起疲劳。再加上这几天的特殊天气,很容易引起昏昏欲睡、打不起精神

2、“十全大补汤”补进了医院

再过半个月多,小伟就要迎来中考。小伟从小体质就较弱,胃口也不太好,进入青春期后个头长得很快,却更加瘦了。最近功课繁重,压力也比较大,更是吃什么都不香。为此,小伟的父母决定来个“满汉全席”,换着花样给儿子吃药膳进补。

没过几天,小伟就开始流鼻血。有一次吃晚饭,小伟在父母的监督下,喝完了满满一大碗“补脑补血汤”,结果肚子闹了一个晚上,不得不进了医院。医生一问,原来这碗汤是由猪脑、猪心、鸭心等动物内脏,加上党参、当归、天麻等补药炖成的。

“动物内脏炖成的汤本来就油腻,还加了这么多滋补的药材。而小伟的脾胃本来就on不好,这么油腻的汤很容易造成肠胃不适。”听了医生的这番话,忙活了半天的小伟父母这下傻了眼。

■医生提醒

各类补气、补血的药品都偏温性,而备考阶段的学生大多需要熬夜复习功课,容易阴虚火旺。在这种情况下,考生若隔三差五地喝参汤,虽然能提气提神,但“补过头”反而易出现燥热、上火等症状,甚至会影响睡眠,也易诱发咽喉炎、呼吸道感染等炎症。

有些家长强调“清补”,比如,听说淮山能滋阴健脾、莲子可养心安神,就常用它们来炖汤给孩子喝,但对于易便秘的孩子来说,这就不太适合了,甚至可能“雪上加霜”。因此,家长应尽量用普通的食物来进行食补、食疗,不要道听途说或者根据自己的经验,轻易给孩子做药膳、用药补。

至于夜宵,不建议家长晚上给孩子补充过甜、过油腻的食物,睡前可吃一些清淡易消化的食物,比如喝一点红枣、枸杞加上小米熬成的粥,或者是喝点牛奶,再吃一点馒头、苏打饼干;来碗西红柿鸡蛋面也是不错的选择。

3、调整心态才是最重要的

除了以上两点,不少家长还有其他“补营养”的误区。像有些考生家长,会选择让孩子去医院注射氨基酸。“部分家长认为,考前孩子紧张,食欲下降,想通过注射氨基酸来补充或替代食物。”魏晓晶说,但是静脉注射氨基酸只适用于那些存在营养不良的、不能正常进食的病人。人体只要均衡饮食,基本不会缺乏氨基酸。对于饮食正常、蛋白质代谢正常的人群,每天通过食物摄入蛋白质,就可在体内分解出身体所需的氨基酸。如果想给孩子补充氨基酸,还不如让孩子多吃点新鲜的肉类、鱼类和牛奶。考生若盲目注射氨基酸,可能会引发一系列不良反应,如恶心、呕吐、胸闷,甚至是发烧、药疹等。另外,输液本身就有一定的风险,只是为了补充能量去冒这种险,实在没必要。

在魏晓晶看来,现在的生活条件好了,大多数孩子的身体状况其实都挺好的,虽然许多考生都不同程度地存在考前紧张和焦虑情绪,但这不是靠吃药膳就能解决的,所谓对症下药,心病还需心药医,调整好心理状态对考生来说才是至关重要的。

■医生提醒

一、家长要以身作则,绝对不能表现得比孩子更焦虑的情绪,因为这很容易增加孩子的焦虑感。

二、让孩子正视自己的考前焦虑状态。如果孩子出现了考前焦虑状态,家长要让孩子明白,这种状态是正常的,不是病,适当的焦虑反而能提高学习效率和考试成绩。家长要帮助孩子直面、正确看待这个问题,进而加以疏导、缓解孩子的这种焦虑状态,鼓励孩子放下思想包袱,轻装上阵。如果孩子焦虑情绪过于严重、自身无法调节时,应尽快到医院咨询诊治。

民泰财富之窗

浙江民泰商业银行
ZHEJIANG MINTAI COMMERCIAL BANK

民泰银行小微金融服务

简捷
高效

商惠通贷款 最快1天完成办理

随贷通贷款 24小时自助循环贷款、还款

企业网银 异地跨行转账汇款0手续费

贷款网上申请 申请仅需5分钟,3日内联系或受理

随意行贷款 24小时金融IC卡手机信贷平台

网点	地址	电话	网点	地址	电话
宁波分行	鄞州区钱湖北路442号(原五洲大厦)	812907088	象山支行	象山县丹东南街海门大厦299-315号	25751009
三门支行	三门县三门镇光明北路22-16号	58128002	海曙支行	海曙区环城西路799号424号	81859611
慈溪支行	慈溪市观海卫镇南院88-100号	23705858	余姚支行	余姚市四明西路725-742号	58228775
北仑支行	北仑区长江路1000号	55128875			

网址: www.mintai.com 客服热线: 96521

浦发银行
SPDBANK

轻松理财
leisure banking

“天添盈”1天理财 随时进出 即刻到账

◆购买起点5万元

◆100万每天预期收益126元

◆预期年化收益率

◆手机网银微信轻松买卖

◆工作日: 9:00-15:30

4.6%

详见浦发网银: ebank.spdb.com.cn 手机银行: wap.spdb.com.cn

浦发养老理财产品“夕阳红”即将发行

产品名称	期限	预期年化收益率	产品特点
无忧款(保证收益)	1年	5.1%	每月分红,5万起售,
安享款(稳健收益)	2年	6.1%	仅限柜面购买。

注:产品收益测算等以产品说明及风险提示书为准,额度有限,先到先得。

风险提示:理财有风险,投资需谨慎。

24小时咨询热线: 95528