

如何科学地调整作息把“兴奋点”与高考时间完美结合? 专家建议

# 莫“开夜车”,将生物钟拨到高考时间

一年一度的高考即将来临。高考不仅是知识的比拼,也是一场“体力战”。为了考前冲刺,考生们开始了争分夺秒的学习。但一些考生熬夜复习,睡眠不足,白天课堂上易犯困;想调整作息节奏,夜晚却总是陷入考前焦虑,久久不能入睡……

如何科学地调整作息,把“兴奋点”与高考时间完美结合?什么时候开始调整作息最为合适?家长如何帮助孩子提升睡眠质量?长沙市第三医院神经内科八病区副主任、副主任医师罗星为考生和家长支招。

## “开夜车”有碍学习效率 7~8小时睡眠不可少

距离高考的时间越来越近,高三学生小谭(文内学生均为化名)睡得越来越晚了。“凌晨过后,在安静的夜晚我精神抖擞,学习效率莫名很高。”但持续昼夜颠倒地学习,小谭逐渐发现自己白天在课堂上屡屡犯困,而且还出现记忆力下降、注意力无法集中的问题,学习效率反而不如从前。

小谭想要改掉“开夜车”学习的习惯,将上床时间提早,但精神却持续兴奋,让她难以入睡。这种作息的“怪圈”持续困扰着小谭,她在想:“为了珍惜时间熬夜备考,难道错了?”

熬夜学习的情况在学生群体中常有发生,他们认为,熬夜学习短时间内能提升学习效率,查缺补漏,弥补学习上的不足。但罗星表示,长期熬夜不仅无助于学习,反而会危害健康。

人体内存在一个按照时间的顺序协调所有的生命活动的生物钟,它的存在使人体的生理、生化、行为表现出从白天到夜间以24小时为一个周期的节律性,而破坏生物钟的主要方式之一就是熬夜。从医学角度来看,熬夜对健康有诸多危害,如白天精力减退,增加患心血管疾病的风险,损害免疫系统。长期熬夜还会加速大脑功能的退化,影响记忆、思考、决策和注意力等认知能力,甚至可能导致抑郁症等精神问题。

对考生而言,在备考期间应尽可能保持健康的作息习惯和规律的睡眠时间,每晚保证7~8小时的睡眠时

间,有助于身心恢复和记忆巩固。

对于部分考生来说,熬夜学习终究是一种效率低下的补偿机制,给自己定了目标,到最后多半由于困意强撑过去导致过程靠敷衍。而且由于睡眠缺失,导致第二天精神不佳进而降低学习效率,得不偿失,形成恶性循环。因此比起熬夜备考,考生可以尝试改变节奏,高效利用早晨时间学习。

早上人体新陈代谢处于最佳状态,认知和注意力也更加集中,在早自习或起床后快速进入学习状态,让身体在正常的生物钟节律下运作,有利于提高记忆力和学习效率。

## 提前2周调整作息 帮助自己与高考时间同频

看着考试时间一日日逼近,孩子却一直睡得很晚,高中生德仔的父母不免有些着急。“晚自习结束后回到家里,我还想复习巩固一下当天的知识,但爸妈总会一高中催我赶快睡觉。”德仔说,齐上三年以来自己已经习惯了凌晨左右入睡,忽然父母催促“被迫”早睡,反而由于焦虑难以入睡。“我睡不着就着急,反而越睡越晚,真担心自己到了考试那日也睡不着,影响白天的考试。”德仔非常苦恼。

“生物钟的养成、破坏不是一日之功,修复更是如此。”罗星表示,考生不能过于急躁,不要突然改变作息习惯,应该逐步调整,因为考生们大多已经形成适合自己的作息规律,强行改变,会使得生物钟紊乱。她建议考生可在考前2周左右,开始调整作息状态和饮食习惯,将“兴奋点”恢复到白天与高考时间结合,以便更快地适应考试节奏。

在调整作息时,不要忽然将睡眠时间提早过多。例如考生平时习惯在凌晨1时上床睡觉,可先尝试将睡觉时间提早半小时,尝试在零时30分上床。如果仍感到无法习惯,可以尝试缩短提早的时间,如以20分钟为一次改变节奏。这样调整可以让身体和精神状态得到缓冲,慢慢适应新的作息习惯,而且还有足够的时间进行适量的调整和自我调节。

另外,不建议考生家长太过焦

虑,用催促的方法强迫孩子早睡并无益处。从家长角度而言,应用积极的态度帮助孩子慢慢改善作息节奏,例如可以在生活方面给予孩子一定的营养加强,睡前可以准备一杯热牛奶为孩子助眠。为孩子创造良好的睡眠环境,如降低室内温度、减少噪声等。还可以在睡前与孩子聊天,但应尽量避免谈及学业,聊一些轻松的话题,为孩子舒缓一天的疲惫心情。

## 考生应谨慎喝咖啡、浓茶等 兴奋性饮料

在调整作息的过程当中,一些考生仍面临着白天提不起精神的状况,因此借助于咖啡、浓茶、功能饮料等兴奋性饮料提神,甚至到了考场上仍依赖这类兴奋性饮料振奋精神,期望以此提升考试效率。罗星提醒,高考考生应谨慎喝兴奋性饮料。

虽然饮用咖啡等兴奋性饮料可以暂时提高注意力和警觉性,但不被常规推荐在考试期间饮用。有些学生因身体素质因素,对于兴奋性饮料中的咖啡因等成分很敏感,饮用后可能导致心跳加快、焦虑、失眠等副作用,反而影响考试表现。

咖啡因还可能造成考生神经过度兴奋,引起自主神经功能紊乱,影响考生的后续休息和睡眠,甚至会导致考生出现失眠、多梦等情况,进而影响后续阶段的考试。

如果考生在备考时感到困倦,更好的方法是通过深呼吸、放松肌肉、活动或休息等自然方式来恢复精神状态。

同时,养成良好的睡眠和饮食习惯,保持良好的心理状态,才能更有效地预防疲劳和提高考试表现。除了睡觉前不喝咖啡、浓茶这类兴奋性饮料之外,罗星还建议:睡前1小时内应减少接触电子产品,如手机、电脑和平板电视等;白天保持充足的运动和户外活动,可促进大脑活动,而晚上避免剧烈运动和过度兴奋;晚餐吃清淡易消化食物,避免过饱或空腹;睡前2小时避免进食,避免喝过多的水;寻找适宜的方法放松自己,如睡前听轻音乐、泡个热水澡、冥想或练习深呼吸等。

(长沙晚报 傅容容)

## 世卫组织建议 勿用非糖甜味剂控制体重

世界卫生组织15日发布一份关于非糖甜味剂的新指南,建议不要使用安赛蜜、阿斯巴甜、糖精等非糖甜味剂来控制体重或降低非传染性疾病风险。

世卫组织指出,对现有证据的系统性回顾表明,使用非糖甜味剂在降低成人或儿童体脂方面没有任何长期益处。长期使用非糖甜味剂可能存在潜在不良影响,如增加2型糖尿病、心血管疾病患病率和成人死亡率的危险。

世卫组织营养和食品安全部门主任弗朗切斯科·布兰卡说,非糖甜味剂没有营养价值。人们应该从小开始少吃甜食,以改善健康状况。

常见的非糖甜味剂包括安赛

蜜、阿斯巴甜、爱德万甜、纽甜、糖精、三氯蔗糖、甜菊糖和甜菊糖衍生物等。低热量的糖和糖醇为含有热量的糖和糖的衍生物,因此不属于非糖甜味剂。

世卫组织指出,该建议适用于除糖尿病患者以外的所有人,以及所有添加非糖甜味剂的食品和饮料,但不适用于牙膏、护肤品、药物等含有非糖甜味剂的个人护理和卫生产品。

这份关于非糖甜味剂的指南为世卫组织一套不断修订的健康饮食指南中的一部分,该指南旨在帮助人们养成健康饮食习惯,改善饮食质量并降低非传染性疾病风险。

(新华社 王其冰)



## 多吃鱼蛋豆,近视风险低

儿童青少年近视已成为我国当前重大公共卫生问题。国家卫健委调查显示,2022年全国儿童青少年总体近视率为53.6%,6岁儿童近视率为14.5%,小学生为36%,初中生为71.6%,高中生为81%。另据世界卫生组织的研究数据显示,我国近视人口多达6亿,其中近70%是儿童青少年。我国儿童青少年近视率高居世界第一,且该数据仍在不断攀升。近日,《营养素》发表一项中国儿童饮食模式与近视的关系研究,表明多吃肉类、水产品、蛋类、豆类、蔬菜、水果、谷物和土豆,或有降低10~11岁儿童近视的发生风险。

该项研究对中国14个省份和28个市/县的10~11岁儿童发放调查问卷,共回收有效问卷7432份。其中23.5%为近视儿童,76.5%为非近视儿童。研究设计了3种饮食模式,A模式以包含丰富蛋白质的食物为主(肉类、水产品、乳制品及其制品、蛋类、豆类);B模式包括零食、饮料和菌类;C模式则包括蔬菜、水果、谷类和土豆。调查研究结果显示,最喜欢饮食模式A和C的儿童,近视风险更低。文章提到,饮食模式A和C,分别与中国“江南饮食”和欧洲“地中海饮食”的食物构成相似,这两种饮食模式也备受国内外专家推崇。调查研究还发现,我国北方儿童的近视风险高于南方儿童,风险率分别为25.7%和20.8%。这可能也和南方水果、蔬菜更丰富有关,或许能够验证健康饮食与近视风险的关联。

湖北省妇幼保健院儿童消化

内科主任医师罗燕军说,蔬菜和水果中的β-胡萝卜素、叶黄素和膳食纤维,都有益于防控近视发生的风险。其中,叶黄素能够增加视网膜中黄斑色素的含量,改善视觉功能,缓解视力下降,一定程度上能够修复受损的视网膜组织。以往研究也发现,多吃动物蛋白的近视儿童,近视加深速度会变慢。

健康的饮食能够预防近视或减缓近视发展的速度,而蛋糕、果脯、糖果、巧克力等含糖高的食物则会增加儿童近视的风险。相关趋势检验结果表明,儿童近视率会随甜食摄入量的增加而升高。罗燕军说,长期过量的糖摄入会导致人体内出现“低度炎症”,使人体内血糖、胰岛素和胰高血糖素的水平升高,诱发屈光性近视和轴性近视。由此可见,饮食也是导致近视发展和加速增长的一项重要因素。

湖北省妇幼保健院眼科主任医师罗红说,近视虽然受遗传因素影响,但这并非不可逆。通过后天培养良好的生活习惯和用眼习惯,能够有效预防近视的发生,如端正书写姿势、注意用眼卫生、注意用眼时长等。

两位专家还说,一定要控制儿童使用电子产品的时间,每天不超过2小时,单次不超过半小时。建议孩子学习之余一定要参加户外活动,多在自然光线下运动,开阔视野,让眼睛得到放松,维持正常视觉功能,这是成本最低却最有效的近视防控方式。

(环球时报 吴 昊)

## 居家量血压注意“四定”

据统计,中国18岁及以上年龄高血压患病率为27.9%。据此推算,每4个成年人中就有1人是高血压。由此可见检测血压的重要性。可是,市面上有这么多种血压计,该如何选择呢?测血压这个看似简单的操作,大家都做对了吗?

### 居家测血压应该怎么做?

王阿姨得了高血压。医生告诉她每天都要量血压,一周后拿着血压记录表去找医生调整用药。王阿姨心想:“量血压这么简单的事可难不倒我,家里有好几种血压计呢!我今天用这个,明天用那个,肯定错了。”

可还没过两天,她就去医院找医生咨询:“这血压一会儿高,一会儿低,怎么会差别这么大呢?还有这个血压计和那个血压计测的值也不一样,到底是哪出了问题呢?”

### 测量血压要求“四定”

血压计有水银血压计、腕式电子血压计、臂式电子血压计三种类型。由于水银血压计操作复杂,主观性强,腕式血压计准确度低,2020年6月美国心脏协会发布的《家庭自我血压监测联合政策声明》和2019年《中国家庭血压监测指南》均建议:家庭血压监测优先推荐臂式电子血压计。

测量血压时,袖带的位置应在肘横线上2~3指,松紧度以能伸进袖带一指为宜,不能太紧也不能太松。

尽量脱去测量侧肢体的衣服,并保证袖带、血压计、心脏在同一水平。

测量血压通常要求“四定”,即定时间、定部位、定部位、定血压计。简单来说,就是要在每天相同的时间,使用同一血压计测量同一侧胳膊的血压,而且要固定体位。

如果平躺测血压,每天都平躺着测量,如果是坐位测血压,每天都应坐位测量。

测量时间通常选择在清晨睡醒后一小时内,排空大小便后或睡觉前。一般情况下,右侧胳膊测的血压值高于左侧胳膊10~20mmHg为正常情况,选择血压较高侧胳膊作为检测血压的依据。

### 测量血压的注意事项

选择适合自己的电子血压计,尤其要注意袖带的大小;在合适的时间点测量血压,测量时保持平静,不要过度紧张、恐惧;袖带捆绑的松紧度以能伸进一个手指为宜,不可太松或太紧;连续测量2~3次,每次间隔1分钟;规律测量血压后一定要到心内科门诊医生处就诊,以明确是否存在高血压及治疗方案。

(大河健康报 白兵 张驰)