

## 快乐假期,注意这几点

高考结束后,聚会狂欢、打游戏、补觉,成了大多数考生放松身心的几大必选项。不少家长担心考生一旦放松,便会像“脱缰的野马,变得没有节制”。许多考生突然从紧张的氛围转换到放松的状态,必然会产生一定的心理落差感,通过一些方式舒缓压力是必要的,但也不宜过度大吃大喝、无节制疯玩。这个假期,应如何做好身心调适呢?来听听医生怎么说。

### 规律饮食 营养均衡

中南大学湘雅二医院全科医生刘婵:高考考生长时间处在较大压力之下,易出现压力性暴食或应激性缩食的现象,对肠胃造成刺激与伤害。在高考结束后,考生们应保证规律饮食,做到“三餐不漏餐”。许多年轻人常将早餐这一顿“省略”,但这样会使肠胃产生的胃酸分泌超标,对胃壁造成破坏。另外,不按时进食还容易造成胆结石等病症,不利于身体健康。

其次,考生们应注重营养均衡:日常多吃优质蛋白,如鸡蛋白、牛羊鱼虾等动物蛋白;保证碳水的摄入量,许多女生常在高考后采用生酮减肥法,即不吃碳水,这样的方式的确能在短期内快速降重,但同时意味着身体不得不消耗其他物质供能,使肝脏负担加重,人体也会更容易感到乏力;摄入适量的水果,水果中富含大量的水分与维生素,是家长与考生们都“默认”的营养食物。但水果中大量的果糖会使尿酸升高,摄入过多易导致痛风。

最后,考生们应尽量不吃夜宵。肠胃、肝脏在夜间的活动会大幅度减弱,在

晚间大量进食,尤其是油腻、辛辣、刺激的食物,会加重消化系统的负担,也不利于人体进入深度睡眠。

### 释放精力 合理作息

刘婵:对于结束高考的考生们而言,长时间熬夜的不健康作息是让身体素质变差的元凶。考生们应尽量调整作息,晚上在23点,最迟24点前入睡,白天在上午8点前起床。保证8~10小时的充足睡眠。

针对熬夜习惯根深蒂固的青年人,一时半会儿改变不了作息也不要急躁,关键是要保证白天精力的释放:既包括脑力方面,也包括体力方面。在脑力方面,考生们可以学学英语、看看书,使大脑皮层在白天得到充分活跃。在体力方面,考生们可以做一些简单的运动,散步、慢跑、跳绳……帮助体力消耗。睡前则可以放些舒缓的音乐,但尽量不要玩手机,尤其是刷短视频。因为短视频丰富的信息量,会不断地吸引注意力,让大脑皮层保持高度活跃,从而导致失眠。

另外,如果因为不可抗力因素熬夜,考生们在白天补觉时,也尽量保持在两个小时以内。否则将会陷入白天睡太多、晚上睡不着的恶性循环。

### 适度用眼 避免疲劳

北京大学第三医院眼科副主任医师周吉超:高考结束后,考生们拥有了充分使用电子产品的自由,但对于刚刚脱离“时间控制”的考生们来说,很容易出现过度使用电子产品、“报复性熬夜刷手机”等不良行为。

除了每天进行眼部放松操和眼保健操、避免过度使用和错误使用电子设备、合理安排运动和休息时间之外,如何正确缓解因为过度用眼产生的眼干、眼涩、眼疲劳问题?我的妙招是:热毛巾一条胜过点眼药。用热毛巾热敷至少有两个好处,一是加速眼周的血液循环;二是通过热敷眼部,促进睑板腺产生油脂分泌物,改善泪液质量,润滑我们的眼睛,从而缓解因为过度用眼产生的眼干眼涩问题。

不推荐购买网红洗眼液、眼药水,人的眼睛本身就有自净功能,能产生泪液、冲洗眼球,带走有害物质,市面上的网红洗眼液很少能够做到跟眼泪的质量一模一样,即使能做到,在眼中没有进入异物、眼睛没有发炎的情况下也不需要冲洗。

### 科学运动 循序渐进

西安交通大学第一附属医院精神科副主任朱峰:许多考生会选择在高考结束后的暑假开始锻炼,但对于长期伏案学习的考生们而言,长时间保持坐姿可能导致身体不适和肌肉疲劳。因此在开始运动时一定要循序渐进,选择适合自己的、能够坚持下来的运动。坚持的时间周期远比短时的运动强度更重要,哪怕只是每天刻意地多走走路、多爬几层楼梯,都会对身体产生积极的影响。

如果想要形成良好的运动习惯,建议考生们每周进行4~5次的有氧运动,如慢跑、游泳等;再结合1~2次的无氧运动,如举铁、瑜伽等,每次25~30分钟即可,最多不超过40分钟。  
来源:光明网

## 跳房子、踢毽子、丢沙包 传统小游戏让课间活力满满

长江日报讯(记者 杨幸慈 通讯员 刘魏琦)跳房子、踢毽子、丢沙包、跳皮筋、翻花绳……6月20日,汉阳区玫瑰园润泽小学课间的走廊上活力满满,在老师的带领下,孩子们开心、专注地玩起传统小游戏。

为丰富学生课间活动,创造健康、安全的校园环境,提高课间活动质量,在第二届射育节期间,学校每周挑选两个精选小游戏,由老师们在课间带领着孩子们一起学习规则,共同玩耍。

这些游戏对场地、道具的要求低,随处能玩,而且动脑动手、益智有趣。许多传统体育小游戏受到了同学们的欢迎。例如翻花绳,这是民间流传的儿童游戏。同学们玩得不亦乐乎,一根根花绳在他们的指尖跃动,一会儿变成网状,一会儿变成了“筷子”状。

跳皮筋和踢毽子也是同学们喜爱的活动。老师们带着同学们一起蹦蹦跳跳,感觉课间的十分钟转瞬即逝。跳绳也是同学们喜欢的热门项目。跳绳不仅有利于增强学生的免疫力,促进身高的增长,还能帮助孩子建立自信,磨练意志,增强团结合作的能力。同时,跳绳也是中小学生体质健康测试的必测项目,许多同学纷纷把跳绳带到了学校,练习、娱乐两不误。

“和孩子们一起体验这些传统体育活动,我也仿佛回到了童年。学生们快乐运动的场景,本身就是一道鲜活亮丽的文化风景。”玫瑰园润泽小学党支部书记、校长黄娟跟孩子们一起玩游戏后,深有感触地说,优秀的传统儿童游戏凝聚了一代代人的智慧和生活趣味,让孩子在玩中育德、增智、健身,寓教于乐,寓学于趣。“这既是一种回忆,也是一种追寻,更是一种传承。课间十分钟是孩子们最快乐的时刻。愉悦的课间游戏,既能锻炼身体,愉悦身心,又可以促进学生养成良好的文明礼仪行为习惯,实现快乐与文明的双赢。”

来源:长江日报

