

中高考在即，“考前综合征”怎么破？

新华社成都6月5日电 中高考临近，部分考生出现焦虑、失眠、腹泻等异常状态，也就是俗称的“考前综合征”。该如何应对和克服呢？来听听专家的建议。

成都市第四人民医院儿少心理中心主任医师刘芳介绍，所谓“考前综合征”，是指考生在考试前出现的一系列身体和心理症状，如紧张、焦虑，且伴有失眠、头痛、头晕、胸闷、注意力不集中、食欲不振、腹泻等症状。

“有的学生考试前容易因紧张导致腹泻，出现这种情况，就需要及时调整心态，让情绪尽快平稳下来。”刘芳说，考生可以通过打球、跑步等运动来适当

放松，在考试前吃一些不刺激肠胃的食物，但如果腹泻情况持续存在，就需要及时就诊。

考试前失眠可以用药吗？刘芳说，部分学生在考试前可能会出现预期焦虑，过度担心考不好而影响睡眠。“只要能在上床后1小时内入睡，就是正常的，但如果失眠问题比较严重，还是需要及时寻求医生的帮助。”

考试前用脑高度集中，再加上精神压力大，备考任务繁重，大脑处于紧绷状态，部分学生可能会出现困倦易睡、注意力分散等情况。近期，改善考生脑疲劳状态的“高压氧治疗”比较流行，不少家长带着孩子来医院“补氧”。

高压氧舱“补氧”到底好不好？成都市第一人民医院高压氧科负责人龙虹宇介绍，高压氧舱是一种先进的理疗设备，它通过提高舱内氧气的浓度，让身体在高压环境下充分吸收氧气，从而达到缓解疲劳、提高大脑活跃度的效果。“高压氧舱‘补氧’能够帮助考生减轻心理压力，缓解紧张情绪。”龙虹宇说。

龙虹宇也提醒，“高压氧治疗”并不适合所有考生，更不能帮助考生提高考试成绩，家长不能盲目跟风。“如果孩子的焦虑紧张情绪可以自行缓解，或者孩子没有出现脑疲劳的情况，就没必要进行‘高压氧治疗’”。

读懂食品标签 避免“踏坑”“踩雷”

购买食品时，除了要看清生产日期和保质期外，消费者还应重点关注哪些信息？近日，江西省市场监管局发布消费提示，提醒广大消费者务必关注食品标签中的重点信息，以避免“踏坑”“踩雷”。

食品名称要注意

食品名称应在食品标签的醒目位置，清晰标示反映食品真实属性的专用名称。不同的食品名称表示的食品类别有所不同，消费者在选购食品时，务必要注意识别，防止混淆。

比如：“含乳饮料”属于“饮料”类别，而非“乳制品”；代可可脂添加量超过5%（按原始配料计算）的产品，则其名称应为“代可可脂巧克力”而非“巧克力”；蛋糕配料表中若只添加了草莓味香精香料而无草莓原料，则只能命名为“草莓味蛋糕”，而非“草莓蛋糕”，其他风味食品亦是如此。

配料表里有门道

“配料”或“配料表”中的各种配料，应按制造或加工食品时加入量的递减顺序一一排列（加入量不超过2%的配料，可以不按递减顺序排列），即食品中的各类成分（包括主料、调味剂、食品添加剂）都必须在配料表中体现，排名越靠前，则加入量越高。

例如：果汁的配料表中一般只有浓缩果汁和水。若配料表中添加了食品添加剂、糖等辅料，则可能为“果汁饮料”或“果味饮料”，而非“果汁”。

营养标签细细看

营养素参考值（NRV）是什么意思？看营养成分表所标示的营养成分含量时，需特别注意营养素参考值（NRV），即标明营养成分的含量占健康成年人一天推荐摄入量的比重。另外，还需要注意营养成分表中各营养素的参考基数是多少，通常有两类，一类是每100克或100毫升食品中的营养素含量，另一类是每份食品中的营养素含量。

比如：一袋40克的薯片，营养成分表标示的是每份食品中能量的NRV为24%、脂肪的NRV为26%，表示吃一包该薯片相当于吃下了一天所需能量的24%、所需脂肪的26%。

“0蔗糖”就是“无糖”吗？“无糖”要求糖含量≤0.5克/100克或100毫升，“低糖”要求糖含量≤5克/100克或100毫升。而所谓“0蔗糖”，不是规范的营养声称，只是商家的营销噱头，并不一定代表无糖，甚至不一定是低糖，食品中仍能添加果葡糖浆、麦芽糖浆和海藻糖等其他糖。

据《中国消费者报》

天气渐热，防蚊虫攻略请收好



资料图片

新华社北京6月5日电 端午节小长假临近，不少人打算去户外郊游或野营。随着天气渐热，蚊虫活动也更趋活跃，被叮咬后不仅痛痒难耐，一些蚊虫还可能导致传染病或严重感染。哪些蚊虫需要格外留意？居家和外出时应如何做好防护？被叮咬后如何处理？这份防蚊虫攻略助你安然度夏。

这些虫类需要警惕

入夏之后，虫媒传染病进入相对高发期。专家表示，随着全球气候暖湿化，很多虫类活跃的时间更长，活动范围增大。

“近期因蚊虫咬伤前来就诊的患者明显增多。以前蚊虫的活跃时间是6月到9月，随着全球气候暖湿化，现在从4月到10月都要进行监测。”首都医科大学附属北京友谊医院、北京热带医学研究所所长主任医师邹洋说。

据介绍，蚊虫叮咬人体后可导致多种感染性疾病，包括发热伴血小板减少综合征、森林脑炎、莱姆病等。

中国疾病预防控制中心病毒病预防控制所发布的资料显示，蚊虫可以传播83种病毒性、31种细菌性和32种原虫性疾病。

一些相对更罕见的昆虫伤人也不含糊，比如形似“大蚂蚁”，身形细长、橘黑相间的隐翅虫。“在脸上拍死一只虫子，刚开始只是有灼热感，后来越来越疼，起了一大块红斑脓疱。”近期，多位网友贴出照片，控诉被隐翅虫伤害的经历。

专家表示，隐翅虫有强酸性体液，

如果被“拍死”体液就会释放在人的皮肤上。因此，不要直接拍打隐翅虫，想办法将其赶走即可。处理隐翅虫可以用胶带粘、用多层纸巾按，不要直接接触虫体。放一盆清水并滴入风油精，能对隐翅虫起到诱杀作用。

还有一种外形与蚊子相似的昆虫白蛉，在我国主要出现在长江以北的农村地区，5月到9月进入活跃期。白蛉通常栖息于阴暗、潮湿、避风的场所，喜欢在黄昏到黎明前吮吸人血，是传播黑热病的主要媒介。

黑热病的临床表现为长期发热、乏力消瘦、皮肤暗沉，容易被误诊漏诊。邹洋表示，夏秋季节如果身处白蛉出没的地区，建议适当减少户外活动，外出时穿着长衣长裤，使用驱蚊剂、纱窗和蚊帐进行防护。如果出现疑似症状要及时就医。

蚊子叮咬不容小视

蚊子是夏天最常见的毒虫，也是多种严重疾病的传播者，比如传播登革热的伊蚊、传播乙脑的库蚊和传播疟疾的按蚊。

“传播登革热的伊蚊也称黑斑蚊、花斑蚊，在我国绝大部分地区均有分布。”邹洋说，伊蚊的特点是主要在白天叮咬吸血，而非“昼伏夜出”。家里尤其要避免积水，即使是干净的存水，伊蚊也能在其中产卵繁殖。

世界卫生组织通报，今年前3个月，美洲地区报告的登革热病例数超过300万人，是去年同期的3倍；我国周边

的马来西亚、泰国和斯里兰卡等国登革热疫情，较去年同期也出现不同程度升高。

邹洋说，登革热通常有几天的潜伏期，患者起病通常有高热、皮疹，还有一些患者会出现皮肤、鼻腔、牙龈、消化道等部位的出血症状。有过出境经历，尤其是去过登革热高发地区的人，出现症状后尤其要注意排查。

对于驱蚊产品的选用，受访专家表示，孕妇和哺乳期妇女也可以使用避蚊胺，其对蚊子之外的很多其他昆虫也有驱避效果。儿童选用驱虫剂，避蚊胺浓度不要超过30%，要注意避免喷到面部和误服。

孩子和宠物尤其需要做好防虫

夏季人们穿着凉爽，户外活动增多，喜欢去草丛、树林玩耍的孩子和宠物，相对更容易受到蚊虫侵害，做好防护很有必要。

中国疾控中心资料显示，蜱虫一般寄生在动物皮肤较薄、不易被搔动的部位，例如人体的头皮、腰部、腋窝、腹股沟及脚踝下方等。

北京大学第一医院感染科主任医师徐京杭建议，野外露营、徒步时尽量穿浅色光滑的长衣长裤，能扎住裤脚更佳。使用含有避蚊胺的防蚊产品也能起到减少蜱虫叮咬的作用。在草丛、树林等地活动后，家长要重点检查孩子耳后、脖子、腋下等部位，看看有没有新增的“小点点”。

专家还提醒，宠物狗从公园、野外玩耍回来后，也要仔细检查其身上有没有蜱虫附着，长毛狗要拨开毛发检查，如被蜱虫叮咬要及时采取措施，防止蜱虫随宠物狗进入家中。

“蚊虫叮咬人体时会分泌让神经麻痹的毒素，因此很多人被咬后未能第一时间发觉，增加感染疾病的风险。”邹洋说，如果被蜱虫叮咬，千万不要强行拔出，可以用红霉素软膏覆盖整个虫体，使其窒息死亡，约半小时后再用镊子将其垂直拔出，注意检查是否还有口器残留。

被蜱虫叮咬后，部分疾病的潜伏期可长达一个月。徐京杭说，如果在清除蜱虫后的几个星期出现发热、皮疹、乏力、肌肉酸痛、头痛等不适症状，应及时去医院就诊。

健康教育

