

饮食大补、乱滴眼药水、强行调经

高考冲刺小心这3大健康雷区

今日女报 / 凤网记者 唐天喜 通讯员 周蓉荣 欧阳澜

2026年高考进入最后的冲刺倒计时，考生争分夺秒埋头备考，家长铆足心思贴身护航。可不少看似贴心的进补、调理办法，实则暗藏健康隐患：盲目食补造成肠胃失调、乱用网红眼药水损伤眼底、擅自吃药调经诱发异常出血……这些误区非但没法帮考生提升状态，反倒容易拖垮身体、影响临场发挥。

今日女报 / 凤网记者邀约湖南省人民医院营养、眼视光、妇科、神经内科多位权威专家，结合真实案例，逐一梳理高三备考高发健康误区，整理出实用、安全的考前健康贴士，助力考生平稳迎战高考。

饮食误区：猛吃燕窝不等于补脑

考前膳食向来是家长重点操心的事，不少家长扎堆开启高端食补模式，海参、燕窝、各类健脑口服液轮番上桌。

前不久就有高三学生家长，临近考试日给孩子添加燕窝、补脑药剂等，三餐之外频繁加餐进补。短短数日，这名考生接连出现积食腹胀、入睡困难、日间萎靡乏力等问题，没办法正常静心复习，只得就医调理肠胃。

湖南省护理学会营养护理专业委员会主任委员、注册营养师张红辉解释：考前骤然更改日常食谱，极易打乱肠胃固有消化节律。

在她看来，考前饮食守住“作息如

常、膳食规律”便是最优解，日常落实“四个一”就能补齐基础营养：一枚鸡蛋、一杯300毫升牛奶、一份瘦肉或鱼肉，再搭配一份足量应季新鲜果蔬。“常有家长追问最好的补脑食材，答案从来都是规律作息、均衡吃饭、平稳心态三件事。”

针对“主食吃多容易犯困”的普遍误区，张红辉补充说明：葡萄糖是大脑唯一能量供给源，主食摄入过少，大脑能量供给不足，直接引发注意力涣散、思维反应迟钝。科学吃法是早餐务必吃主食，午餐控制在七分饱，每餐主食占餐盘三分之一至四分之一，优选米饭、

杂粮饭、全麦面包等复合型碳水，平稳持续供给能量，减少饭后昏沉犯困。

不少考生熬夜刷题需要加餐，夜宵应遵循“少量、清淡、易消化、少油”原则，温牛奶、无糖酸奶、全麦面包都是优选。常年喝咖啡的考生，每日咖啡因摄入量控制在200毫克以内，一天饮用不超两杯，优选早饭后、午饭前一小时饮用，下午四点之后尽量不喝咖啡，避免咖啡因干扰夜间睡眠。

张红辉总结送给考生的饮食口诀就是：不盲目进补、不临时换菜谱、不暴饮暴食；坚持每日吃早餐、每餐保证主食、守住充足睡眠。

生理期误区：

考前仓促调经易诱发不规则出血

备考女生最怕生理期撞上高考，痛经、经期偏头痛接连发作，严重影响应试状态。不少考生和家长病急乱投医，把益母草颗粒当作调经万能药，甚至私下买药强行推迟经期。湖南省人民医院妇科副主任医师陈灵、神经内科主任赵志鸿联合给出专业建议。

陈灵明确：并非所有经期都需要人为干预，只有重度痛经、经血量过大、严重经前综合征，或是过往因经期不适耽误考试的考生，才需要医学调理。稳妥调经最好提前两至三个月规划；只剩一月备考的，可在月经来潮前7至10天遵医嘱服用天然孕激素，用药持续到考试结束。考前三天严禁临时仓促服药调经，极易诱发突发性不规则出血。若经

期如期到访，痛经可在经期来临前12至24小时预防性服用布洛芬；还可以隔衣热敷小腹、腰骶，选用高吸收卫生巾做好防护。

针对经期高发的月经性偏头痛，赵志鸿介绍：有反复头痛病史的考生，可在月经来潮前两三天开始短期预防性服用布洛芬，经期前两至三天停药，能有效降低头痛发作概率。考场突发头痛时，单次服用0.2克规格布洛芬一片，二十四小时总药量不超过四片，常规剂量不会引发嗜睡、头晕等影响答题的副作用。熬夜、高压焦虑会加重经期偏头痛，考前一周尽量固定作息，保证每日7至8小时睡眠，少碰浓茶、咖啡、巧克力等易诱发头痛的食物，三餐清淡易消化。

护眼误区：网红眼药水切忌随意滴用

高三考生每日伏案刷题十余小时，视疲劳、眼睛干涩已成常态，不少人自行选购网红眼药水缓解不适。

曾有市民长期高强度用眼，感到双眼酸胀干涩后，接连购置十余款网红眼药水频繁滴眼，不仅没有缓解不适，视力还快速下滑，就医检查时右眼仅能看清半米内事物。

湖南省人民医院眼视光中心主任王华提醒：市面多数网红眼药水添加了血管收缩成分，长期滥用极易产生用药依赖，眼干眼涩需遵医嘱选用无防腐剂一次性

人工泪液。

日常养成护眼习惯，几个简易动作就能有效舒缓视疲劳。王华主推“20-20-20护眼法则”：近距离用眼满二十分钟，远眺六米（约二十英尺）开外景物二十秒，放松紧绷的睫状肌；读书写字保持一拳一尺一寸标准坐姿，杜绝趴卧、歪身看书，兼顾护眼护颈椎。眼干酸胀时，重复十次完整眨眼：轻闭双眼→用力紧阖→缓缓睁眼，促进眼部泪液循环。

针对晚间挑灯复习，王华强调切忌在昏暗环境下看书：学习时桌面搭配侧置护眼台灯（放置



眼干眼涩请遵医嘱选用眼药水。

于握笔手对侧），同时打开房间顶灯，保证室内整体光线均匀，缩小桌面与周边环境明暗落差。使用手机、平板等电子产品时，屏幕亮度贴合室内环境光，适度开启设备护眼模式、严控使用时长。

阿嬷治愈我们的精神内耗

文 / 姚倚轩

电影《给阿嬷的情书》以潮汕侨批为叙事载体，用温润细腻的镜头，铺展一段横跨七十年、联结中泰两地的温情往事，戳中无数观众心底柔软，目前影片票房突破14亿元。

阿嬷一生清贫坎坷、历经世事磨难，岁月没有磨平她的本心，反倒淬炼出通透宽厚、柔韧从容的品性。她不懂花哨的情话表达，从不用刻意表露情绪，把满腔牵挂、养家重任与质朴善意，悉数融进一日三餐、晨昏操劳、长年守候的细碎日常。用瘦弱肩头扛起全家生计，以包容接纳生活缺憾，守着清贫却本心不改，历经世事依旧待人温和，用最朴素的过日子方式，诠释普通人对家庭、生活与世间的赤诚担当。

影片重新赋予“情书”全新

内涵：阿嬷一生未曾提笔写信，却以漫漫岁月作信纸、朝夕陪伴作笔墨、半生坚守作诗韵，写就一封直击人心的无字亲情情书。世间最真挚的亲情从不会大肆宣扬，藏在一年四季的烟火饭菜里、日复一日的细碎叮嘱中、岁岁年年的默默守候间，纯粹无私、不求回馈，成为后辈闯荡四方、立身前行的精神港湾。

青年学子看完影片，极易生出共鸣与反思。我们忙着钻研学业、追逐理想，步履匆匆奔赴前路，总以为来日方长，心安理得接纳长辈毫无保留的付出，常常忽略近在身旁、难能可贵的温暖亲情。

阿嬷豁达从容的人生态度，恰好消解当代年轻人深陷的精神内耗。她尝遍生活苦辣，依旧心怀柔软；深知谋生不易，依然热

爱烟火日常；看淡功名利禄，唯盼阖家平安康健。反观当下年轻人，身处衣食无忧的安稳时代，却常被学业压力、前途迷茫、得失计较裹挟，深陷焦虑浮躁、急功近利的内耗泥潭。阿嬷的人生道出一个道理：真正的强大从不是人生一路顺遂，而是饱经风雨仍守住初心，历尽波折依旧向阳生活；用心过好平凡日常、常怀善意待人，普通日子也能活出独有光彩。

《给阿嬷的情书》以一个普通老人的人生缩影，刻画中国式长辈默默付出、托举后辈的群像。这部满溢人间烟火的影片，让观众读懂亲情本质、明晰青年责任。我辈青年当摒弃浮躁、常怀感恩之心，珍惜眼下相伴时光，守住本心，不负身边难得的脉脉温情。

■ 资讯

高压锅爆炸致重伤，女子ICU抢救四天脱险

今日女报 / 凤网记者 陈寒冰 通讯员 聂莉 陈颖 高压锅是家家户户常备厨具，但器具老化、操作不当极易引发爆炸险情。5月28日，长沙市中心医院（南华大学附属长沙中心医院）急诊科收治一名高压锅爆炸致重型颅脑外伤患者，经过四天ICU紧急救治，伤者脱离生命危险，顺利转入普通病房。

事发当日，吴小雨（化名）独自在家炖煮海带排骨汤，使用途中高压锅突发爆炸，高速弹出的锅盖重重砸中头部，她当场昏迷。数分钟后她短暂苏醒，伴随剧烈头痛、频繁呕吐、头部创口流血。家属赶回家后，第一时间拨打120送医急诊。

接诊医生确诊患者存在颅脑损伤，医院立刻开通急救绿色通道。经急诊EICU团队四天精准施治与精细化护理，患者颅内血肿没有继续扩大，意识逐步清醒，头痛呕吐症状全部消退、生命体征平稳，顺利转出重症监护室，转入普通病房开展后续康复治疗。

该院急诊科副主任丁宁提示：颅脑外伤存在迟发性颅内出血风险，头部磕碰受伤后，即便当下清醒、痛感轻微也不能掉以轻心；后续一旦出现头痛加重、反复恶心呕吐、嗜睡乏力、手脚发麻活动不灵等表现，务必即刻就医拍片排查出血。