



高考后考生们一脸轻松。(资料图)

# 高考后放松别过头

商报讯 (记者 陈淑君) 一年一度的高考已经结束了,在经过紧张的考试后,考生们纷纷选择各种各样的方式放松。不过考后“逍遥一族”的增多引起了专家的担忧,专家提醒考生,骤然放松可能导致适应性障碍,考后放松应适度。

“孩子辛苦了那么久,这几天自然由着他。”家长郭妈妈的话代表了众多考生家长的想法。记者从我市多家

餐馆了解到,从昨日开始,就陆续有考生到餐馆聚餐,一些考生聚餐后还K歌到半夜。

“考生们考试前长期认真准备,注意力过于集中,许多考生在高考时,精神压力比较大。考后突然放松,行为容易失控。在考试后容易产生适应性障碍,如抑郁、焦虑、烦躁(或上述症状的混合),感到无所适从。”国家级心理治疗师郭潇赢介绍,近年来,国内已经发生多起考生高考后发生

意外的事件,其中一些事件就与考生高考后过度放松、不注意安全有关。

郭潇赢表示,考后放松心情、爬山、游泳等方式来放松,避免通过喝酒、打游戏等方式来宣泄。家长在高考后,要继续关心孩子的饮食起居,同时要关注他们的心理变化,无论考试结果如何,家长都要以一颗平常心对待,与孩子多交流、多沟通,通过劳动、出游等轻松方式,配合他们释放压力。 S0610085

连续过量饮酒还会损伤肝细胞,导致酒精性肝炎。”郭潇赢建议考生通过出门游玩散心、爬山、游泳等方式来放松,避免通过喝酒、打游戏等方式来宣泄。家长在高考后,要继续关心孩子的饮食起居,同时要关注他们的心理变化,无论考试结果如何,家长都要以一颗平常心对待,与孩子多交流、多沟通,通过劳动、出游等轻松方式,配合他们释放压力。 S0610085

## 健康提醒

### 熬夜看球多喝白开水

商报讯 (记者 林艳 通讯员 高树灼) 世界杯开战了,不少球迷做好了熬夜的准备。医生建议,球迷们在熬夜时不妨多喝些白开水。

厦门大学附属第一医院皮肤科副主任医师林维嘉表示,熬夜的时候要补充水分,一方面有利于身体排毒,另一方面也有利于补充皮肤

的水分。看球的时候不提倡喝一些含糖饮料或啤酒,此类饮品不仅不能补充皮肤水分,喝多了还会给身体带来负担。

对熬夜的球迷来说,在晚餐时可多补充一些含维生素C或胶原蛋白的食物,这会有利于皮肤恢复弹性和光泽。

S0612048

### 多吃荔枝易上火

商报讯 (记者 陈淑君 通讯员 陈志峰) 又到了荔枝成熟的季节,香甜的荔枝深受市民喜爱。但专家提醒,荔枝不宜多吃,吃多了会对身体不利。

中山医院药学部欧阳华主任介绍,新鲜的荔枝富含多种营养成分,其所含维生素C比苹果、鸭梨分别高出6倍、11倍,而且还具有较高的医疗价值,能“补脾益肝、生津止渴、消肿止痛、镇咳养心”,适用于身体虚弱、气血不足、胃阴不足等症状,荔枝壳还能治妇女血崩和小儿痘疮。

不过,欧阳华指出,患有慢性扁桃腺炎和咽喉炎的人,

多吃荔枝会加重虚火;一些容易过敏的人群食用鲜荔枝后,会出现头晕、恶心、腹痛、腹泻、皮疹和瘙痒等过敏症状。

与芒果、龙眼等水果一样,内火重的小朋友最好不要吃;正常儿童吃荔枝,一次也最好不要超过5枚;有便秘现象的老人则尽可能不要食用荔枝。

欧阳华建议,吃荔枝前后可适当喝点盐水、凉茶或绿豆汤,以预防上火;还可以把新鲜荔枝连皮浸入淡盐水中,放入冰柜里冰后食用,这样不仅不会上火,还能解滞,增加食欲。 S0612059

## 健康新知

### 高龄父亲生育子女易患淋巴瘤

商报讯 据新华网消息,美国最新研究发现,高龄父亲所生子女长大后患非霍奇金淋巴瘤的风险较高,该研究成果9日刊登在《美国流行病学杂志》网络版上。

为了解父亲生育年龄对孩子健康的影响,美国加利福尼亚州希望之城研究与治疗中心的研究人员对11万名加州妇女的配偶和孩子进行了调查。结果发现,父亲在40岁至50岁之间所生子女要比父亲在25岁以下所生子女更易患非霍奇金淋巴瘤。研究人员解释,随着年龄增长,男性生殖细胞会逐渐退化而产生病变,而这种病变可遗传给下一代。

研究人员指出,此前的一些研究显示,父亲生育年龄过高可能会增加孩子患白血病、前列腺癌或乳腺癌的风险,而最新研究进一步表明,父亲生育年龄过高对孩子的健康可产生不容忽视的影响。

淋巴瘤是起源于淋巴结或其他淋巴组织的恶性肿瘤,主要分为霍奇金淋巴瘤和非霍奇金淋巴瘤。目前,全球非霍奇金淋巴瘤患者人数已超过100万,每年约有36万名患者因无法救治而死亡。



### 儿童常吃汉堡更容易患哮喘

商报讯 (记者 林艳 通讯员 黄琳 张旭灿) 最近出版的《英国医学期刊》的一项研究称,吃太多涂有大量果酱和佐料的汉堡不仅会造成动脉阻塞,还可能会增加患哮喘和哮喘的风险,尤其是儿童。

该研究对5万名8岁至12岁儿童的健康资料进行了调查。这些资料是在1995年至2005年间,从全球20个富裕国家和贫穷国家搜集来的。研究发现,饮食并不像诱发喷嚏的过敏源一样会增加敏感性。不过饮食确实和哮喘及哮喘的发病有关,每周吃3个以上汉堡,搭配富含糖分汽水的儿童,患哮喘的概率要比其他孩子大得多。厦门市中医院小儿科

主任医师杨一民表示,哮喘分为食入性和吸入性,食入性哮喘主要是对吃进去的东西产生过敏,鱼、虾、贝类、蛋品、牛奶是几类普遍的过敏源;尘螨、花粉、动物皮毛则是吸入性哮喘的主要过敏源。临床中,食入性哮喘约占20%左右,80%的哮喘属于吸入性哮喘。

杨一民认为,随着生活的多样化,哮喘的过敏源也越来越多样,有些哮喘患者有可能会对汉堡里的食物过敏,进而引发哮喘。

“从营养学的角度来说,我们也不建议孩子多吃汉堡、汽水这类食物。”杨一民说,汉堡和汽水都属于高热量食品,多吃会导致肥胖,这对孩子的健康很不利。 S0612024

## 雅兰床垫

(6.12-6.26)

### 喜迎端午

## 雅兰床垫百万让利“粽”情送

——空前让利 满2000立减400,多买多减!

### 关爱地球关爱生命 雅兰为您缔造“低碳家居”

随着人类对健康的越来越关注,“低碳家居”成为未来主流趋势。在家里,如果拥有绿色产品,便可以让家更清新、自然,缔造出一种舒适与健康的环境。

作为床垫行业的翘楚者雅兰,一直为消费者制造高质量的睡眠产品,同时也遵循各类国际环保法规,注重环保,并通过技术创新达到环保与能源节省的目的,为消费者生产出更优质的绿色产品。在07年,雅兰产品成为全国首批荣获中国环保标志产品认证的家具生产商。

雅兰床垫登陆鹭岛24年,一直致力于为消费者提供可信赖的低碳产品,为您缔造高品质的“低碳家居”。

### 新品推荐:免翻床垫

#### 非凡弹簧系统

- 专利VIVA™非凡弹簧系统——让至尊弹簧与护脊弹簧完美结合,顶部独有的灵敏触角支架,具有较强的回弹性,能灵敏、准确地回应身体细微压力,贴身效果更好;底部强有力的锁死结构,使床垫更稳固,更耐用。

- 雅兰专利VIVA™非凡弹簧机,领先工艺,技术唯我独尊。目前全球只有两台,一台在中国,是雅兰独家拥有。

- 雅兰NF非凡系列免翻床垫采用的专利VIVA™非凡弹簧系统,通过多项临床科学实验,使用优质的钢纤技术,创新的设计,成就了NF非凡系列高科技高品质的尖端地位。

- 根据弹簧不同密度,整体床网七区分布,令身体得到贴身承托,享受更深沉的睡眠。

#### mon™ 舒适系统

- 拥有天然乳胶、智能感官棉、雪芳™海绵、超弹性纤维棉、天然羊毛、360度呵护边框。全方位贴身承托,弹力十足,软硬适中,智能感应体温,减少翻身震动,延长深度睡眠时间,清爽透气,轻松释放压力。

### 雅兰床垫 低碳设计



雅兰阁服务热线: 2287366 旗舰店: 禾祥西路267-15号(繁荣广场)