



高考过后 送你恢复元气六连招

▶ 减重

考后想要减肥 回归规律睡眠

相信很多高考生在考前都能体会到只要自己想要的东西，爸妈很快就买来给自己吃，想吃啥有啥。高考前由于考前压力、睡眠不足、上网课、居家运动量少，再加上家长秉承考前百依百顺的原则，很多考生都会迅速变胖，部分考生甚至胖了三四十斤。



医生简介

王勇
中国医科大学附属第四医院副院长。

那么，高考后应该如何利用假期减肥以最好的状态迎接大学生活呢？记者采访到中国医科大学附属第四医院副院长王勇教授，为广大考生讲解了考后减肥的注意事项并给出了考生减肥的建议。

回归规律睡眠 养成良好生活习惯

“整个高中阶段都处于压力非常大的时期造成压力性肥胖，另外，高中阶段中国孩子普遍运动强度不够，也会出现过度肥胖的表现。”王教授表示高考后减肥要注意生活习惯的调整，特别是保证规律的睡眠。

首先，要迅速改回到规律的睡眠时间，不要睡懒觉，按时入睡，保证7—8小时睡眠。为什么呢？这是我们迅速调整回正常生理周期的一个重要保证，没有规律的睡眠就没有好的基础代谢率。基础代谢率的维持是在睡眠时脏器功能恢复、体重下降能量消耗的一个重要保证。

其次，就是要避免大吃大喝。高考之后各种聚会，时常喝酒，会造成能量的过度摄入，这是一个很不好的现象。

第三，避免出现高考前没时间锻炼，高考后不爱锻炼的问题。

了解自己身体状态 合理规划饮食

“高考之后，作为一个成年人要了解自己，了解自己的身体状况、饮食状态和自己的喜好。”王教授建议，“选择一到两种自己认为合适的、喜欢的运动，进行循序渐进的锻炼，才是最好的。当然如果体重过大，还是建议外科治疗，手术治疗是最安全的。”

对于还处在一个肥胖的早期阶段、一度肥胖的患者，王教授给出了以下3点建议：

1. 远离含糖饮料，远离高糖水果，同时睡前4小时不要进食。
2. 每天的饮水量以清水流食或者是无糖的茶类为主，饮水量一定要超过2000ml以上。
3. 可以在每个星期选择一到两天把三餐改成两餐，坚持下去，这是最有效的一种轻断食方法。

这些并不是全部适用于每一个孩子。比如轻断食方法，可能远离薯条这类的高能量食物更为有效。

健康减肥最重要 坚持才会胜利

据王教授介绍，从机理上来讲，任何一种减肥方法想要成功需要将消化道丘脑皮层完全控制住，而且要控制5年。“建议所有想去机构减肥的考生，要想一想这种方法自己能不能坚持5年，如果你能坚持5年，那这种方法就是合适的。”

要在这个假期健康地减肥，最主要的一条是要了解自己的身体状况。如果已经出现了打呼噜、高血压、血脂高等症状就要到医院就诊，防止出现不恰当的减肥方式所导致的疾病风险。

辽沈晚报见习记者 赵燕

▶ 视力矫正



医生简介

孙晓楠
沈阳市第四人民医院角膜屈光中心主任医师。

这份攻略请收好 近视矫正手术要注意啥？

随着全国各地高考相继结束，不少准大学生们都准备“摘掉眼镜”，各大医院屈光科也迎来了近视手术高峰。

近视矫正手术，要注意什么？辽沈晚报记者采访到了沈阳市第四人民医院角膜屈光中心主任医师孙晓楠。孙医生认为，无论是哪种手术方式，都要经过专业的术前检查，才能保证安全性。

度数高可以选择晶体手术

对于目前常见的两种手术方式，孙医生介绍说，角膜手术的原理是把角膜中央切薄，所以要求角膜组织要有一定的厚度。可以矫正1000度以下近视、500度以内散光。

晶体手术相当于在眼内植入一种特殊的“微型隐形眼镜”，对眼内的空间有一定的要求。晶体植入可以矫正高达1800度以内近视、600度以内散光，对近视度数高、角膜厚度薄者尤为合适。

严格筛查是良好手术的关键

“手术是一次性解决一个固定的度数，如果术后近视度数继续增长，还需要戴眼镜解决，就不能完全实现脱镜的目的。”孙医生解释道，“大概是每年度数增长不超过50度，达到平稳后，再考虑近视手术。”

在做近视手术前，要到正规医院做严格的术前筛查，同时要告诉医生自己度数增长的过程，防止术后出现视力回退的问题。

近视手术全攻略快收好

孙医生还为广大准大学生们提供了一份手术攻略，涉及术前检查、术后恢复等内容。

提前停戴隐形眼镜。普通的软性隐形眼镜需停戴1周以上，硬性隐形眼镜(RGP)需停戴3周以上，角膜塑形镜需停戴3个月以上。

注意休息。检查前几天，不要熬夜，保持充足睡眠。避开感冒、腹泻、生理期等身体不适的时期。

术前检查当天不要化眼妆。检查时眼睛需近距离接触机器，为避免眼妆进入眼睛、遮挡仪器测量，尽量不要化眼妆。

做散瞳检查不要单独开车。术前检查散瞳验光后可能会出现短时间内畏光、看不清的情况，因此可以准备一副墨镜，并且不要自己独自开车到医院。

术前检查可以滴眼药水。检查前3—5天，可以自己先使用一些抗生素的眼药水和人工泪液，比如左氧氟沙星和玻璃酸钠。检查前三天大概一天三到四次，如果符合要求，很快就可以安排上手术。

看好医院防疫要求。孙医生提醒大家，在术前检查和手术当天，都需要提前看好医院的具体防疫要求，做好准备。

辽沈晚报见习记者 郑爽

▶ 健身

可选择适度有氧运动 高考结束后如何放松

全国大部分地区的高考已结束，此后每一天对于这届高考生来说都是新起点，考完好好放松，但如何科学的户外运动是极其重要的。

沈阳市骨科医院运动医学科主任焦军表示：高考后的超长暑假，大家可以每天进行适量的运动，缓解疲劳，增强体质，为迎接接下来的学习生活做好准备。但最好选择冲击力低的有氧运动，避免运动不当可能导致的创伤。



医生简介

焦军
沈阳市骨科医院运动医学科主任，主任医师。

高考后考生选择适度的运动会促进各项身体机能，健步走是一个不错的选择，但走得过多就可能对髌膝关节造成较大的损伤。当然，损伤的大小也与体重有直接相关，如果体重很轻，则相对损伤较小，但体重大损伤就可能重一些。

喜欢健步走的考生每天究竟走多远，走多少步对身体好是因人而异，除此之外和走的步幅的大小也有关系。那么，健步走有哪些好处？焦军主任根据多年的行医经验总结：健步走好处很多，健步走不仅可以促进钙吸收，预防骨质疏松。正确的健步走，关节承受的压力不大，还可预防退化性关节炎。健步走也可以降压，增强心脏功能，减少阻塞动脉的脂肪，促使心脏侧支血管更发达，降低休息时的脉动数。

“还有我们在走路之前做的准备是否到位，是否早上起来起身就走就可能伤害关节，所以最好是做做下蹲等准备活动。因此我们针对自己的身体情况来选择如何健步走来避免对膝关节的损伤。”焦军主任说。

另外，一些考生在高考后可能会选择爬山这种方式锻炼身体、放松心情。但是爬山运动是一项耗氧量很大的运动，不是每个人都适宜进行的，如果把握不好可能发生意外。

焦军主任提醒：爬山锻炼要注意如下事项才能达到科学锻炼的目的：爬山时最好拄一根拐棍，并注意身体前倾，防止崴脚或滑倒。爬山虽然是一项很好的健身活动，但并非人人适宜。在爬山前最好先检查一下身体，如果患有心脏病，最好不要爬山。另外，爬山前应做些简单的热身活动，爬山的高度和时间应根据自己的体力和平时活动情况而定。如果感觉疲劳，就地休息，千万不可勉强坚持。

焦军主任表示，无论是健步走还是爬山运动，很多人容易穿着拖鞋或者穿着布鞋、平底凉鞋就去健步走，这样是不对的。应该选择柔软的、支撑性较好的、底部略厚一些的旅游鞋进行健步走运动，这样对脚和膝关节的冲击力很少。

辽沈晚报记者 王鹏