

吃出满分状态！ 高考专属饮食作息攻略来了

高考临近，科学合理的饮食能够为大脑补给充足营养与能量，让考生保持充沛体力、稳定心态。合理膳食可为大脑补充充足营养与能量，是考生高效备考、从容应考的坚实保障。

沈阳市疾病预防控制中心(市卫生监督所)营养与食品卫生部主管医师刘丰瑜，为广大考生及家长梳理高考期间饮食、作息相关注意事项，助力考生发挥最佳水平。



饮食遵循“三要两避免”

刘丰瑜介绍，日常饮食要牢记“三要两避免”，从源头规避饮食风险。

三要 食材要新鲜，坚持现吃现做，尽量不吃剩饭剩菜；饮食以清淡为主，多采用清炒做法，减少油炸、煎烤类食物；生食蔬果需用流动清水反复冲洗，出现变质、腐烂的蔬果切勿食用。

两避免 不尝试从未吃过的食物，防止引发过敏等不适；远离生冷食物，不饮用生水、冷饮。

科学搭配一日三餐

遵循科学搭配原则，按需规划一日三餐，兼顾营养与消化。

早餐 是激活大脑状态的关键，需包含碳水化合物、优质蛋白与少量脂肪。

搭配公式：优质碳水+优质蛋白+蔬果

推荐搭配：全麦面包、燕麦粥、杂粮馒头，搭配水煮蛋、牛奶、酸奶、豆浆，辅以少量坚果及苹果、香蕉等水果。

午餐 保证营养供给，为下午考试储备能量，用餐不宜过饱。

搭配公式：粗细搭配主食+优质蛋白+足量蔬菜

推荐搭配：糙米饭、杂粮饭，搭配清蒸鱼、鸡胸肉、瘦肉，搭配西兰花、菠菜等深色蔬菜。

晚餐 选择清淡、易消化的食物，用餐时间不宜过晚，食量适中，避免影响睡眠。

推荐搭配：小米粥、面条，搭配清蒸鱼、虾仁豆腐及清炒时蔬。

规律作息劳逸结合

刘丰瑜建议，考生按照考试时间规划起居，保证充足睡眠，坚持适度运动，杜绝熬夜。养成良好卫生习惯，做到饭前洗手、饭后漱口。若出现呕吐、腹泻等不适症状，请及时前往正规医疗机构就诊。

最后，祝愿全体考生放平心态、从容应考，取得理想成绩。

姜晓菲

老人腰酸背痛别再习惯硬忍

坚守这三点 拒绝带病养老

不少老年人认为，年纪大了腰酸背痛都是小事儿，是再正常不过的生理现象，忍一忍就过去了。其实，疼痛并非衰老的必然表现，而是身体发出的预警信号。沈阳市红十字会医院老年医学科二病房主任苑莉莉表示，长期强忍疼痛，会导致活动量减少、睡眠质量下降、情绪低落，还会造成肌肉萎缩、关节僵硬，甚至引发血压波动、心律失常，严重影响晚年生活品质。同时，她提出学会科学应对老年疼痛，才能安稳舒适地享受老年生活。

老年人频繁出现疼痛，主要源于四方面原因。一是身体自然老化，随着年龄增长，钙质流失、骨密度降低，易引发骨质疏松和全身骨痛；关节软骨磨损变薄，会诱发骨关节炎，造成颈肩、腰腿反复酸痛；肌肉量减少、筋膜弹性下降，稍加劳累就会出现肌肉劳损。二是基础慢性病影响，颈椎病、腰椎问题、下肢动脉硬化、糖尿病神经病变等，都会引发不同类型的疼痛，部分内科疾病还会产生牵涉痛。三是不良生活习惯，很多老人因怕疼、怕摔，长期久坐不动，陷入“不动一疼痛一更不愿活动”的恶性循环，受凉、姿势不当也会加重痛感。四是情绪与睡眠因素，焦虑、孤独、失眠会降低痛觉耐受度，放大疼痛感，而疼痛又会进一步扰乱睡眠、加重负面情绪。

那么，老年疼痛日常应如何进行调理呢？苑莉莉建

议，首先做好日常养护，避免久坐久站、弯腰负重，做好全身保暖，调整睡姿与床品。其次，坚持慢走、拉伸、打太极等温和运动，同时适量补充钙与维生素D，延缓骨骼老化。还有优先选择物理康复方式，热敷、理疗、针灸、推拿等无创手段安全温和，能有效放松肌肉、改善循环，适合长期调理。总之，老年疼痛调理要坚守安全、温和、不硬扛的原则。

苑莉莉强调，疼痛时如需用药，务必遵循先外用、后口服的顺序。轻度疼痛可使用止痛膏药、凝胶等外用产品；中重度疼痛要在医生评估肝肾功能、基础病史后，规范口服药物，切勿自行叠加药量、混用多种止痛药，避免损伤脏器。针对保守治疗无效的顽固性疼痛，可选择神经阻滞、射频消融等微创疗法，创伤小、恢复快，适配老年群体。此外，家人多陪伴疏导，帮助老人改善睡眠、舒缓情绪，也能有效降低痛感。

最后提醒，若出现突发胸腹剧痛并伴随胸闷大汗，夜间持续骨痛、肢体麻木无力、无故长期疼痛且伴随消瘦乏力等情况，一定要立刻就医检查。衰老不等于就要忍受疼痛，老年慢性疼痛可防、可控、可治。摒弃“忍痛扛着”的旧观念，早发现、早干预，用科学方式养护身体，才能拥有健康自在的晚年生活。

姜晓菲

偶遇路人心脏骤停 上演生死接力 沈阳急救人跨分中心协作 4分钟抢回生命

意外猝不及防，生命分秒必争。5月22日16时24分，沈阳市华山小区内，一名路人突发倒地、心脏骤停，一场与死神赛跑的紧急救援就此打响。沈阳急救中心大东第一分中心、皇姑第三分中心急救人员跨分中心联动、无缝接力，凭借过硬专业素养和永不言弃的坚守，成功从致命心脏电风暴中夺回患者生命，用行动诠释“医者仁心”。

当日下午，沈阳急救中心大东第一分中心急救驾驶员李永刚正执行非急救转运任务、处于待命状态。途经皇姑区华山小区时，他突然发现一名市民倒地不起，凭借职业敏感立刻上前处置。经快速评估，患者已完全丧失意识、无自主呼吸，颈动脉及脉搏均消失，确诊为心脏骤停——这一急症黄金抢救时间仅4分钟，每一秒延误都可能造成不可逆的脑损伤，生命危在旦夕。

生死瞬间，李永刚临危不乱、果断出手，立即就地开展标准规范的心肺复苏按压，牢牢抓住黄金抢救窗口；同时同步拨打120、110报警电话，多方联动救援并紧急联系患者家属，为后续抢救抢占宝贵先机。

生命赛道从不孤单，救援力量火速驰援。接到出诊指令后，沈阳急救中心皇姑第三分中心王涛急救小组深知刻不容缓，火速奔赴现场。途中，急救团队提前在车内完成监护、通气、除颤等设备调试，做好全套抢救准备，以最快速度奔赴险情。

抵达现场后，王涛医生立刻接力心肺复苏，统筹现场施救流程，精准把控每一次按压、每一项操作。李永刚与王涛两支急救小队跨分中心协作、无缝衔接施救，全程不间断接力按压，与死神展开激烈拉锯。

救治过程中，险情再度升级。患者并非普通心脏骤停，而是临床最凶险的心室电风暴，极易反复室颤、心跳骤停，随时面临生命终结。面对极端危重病情，急救团队凭借丰富急危重症经验，果断实施多次紧急除颤、精准药物干预、持续生命支持，一次次将患者从生死边缘拉回。

经过两支急救团队的全力奋战，患者终于恢复微弱自主呼吸(7次/分)，心电图提示室性逸搏心律，生命之火重新点燃。在征得家属同意后，急救人员平稳、快速将患者转运至就近医院，接续开展高级生命支持。经后续救治，患者心律逐步平稳，成功恢复正常窦性心律，脱离生命危险。

一场突如其来的急症，一次跨越岗位、跨越分中心的生命接力。没有惊天壮举，只有刻入骨髓的责任和担当；没有丝毫退缩，只有敬畏生命的医者本心。从偶遇险情果断出手，到精准处置致命心脏电风暴，每一次胸外按压都是希望的托举，每一次紧急除颤都是生命的重启。

单强