

又将迎来“高考季”，暑气与压力双袭容易导致不适

中医教你调养身心，状态拉满冲高分

高考，是人生的重要转折点，每年都在骄阳似火的夏季拉开帷幕。夏季气候炎热，人体阳气外发，伏阴在内，加之考生备考压力大、精神高度紧张，容易出现身体不适。江苏省第二中医院(南京中医药大学第二附属医院)的卜文静副主任中医师指出，此时遵循中医养生理念，科学调养身心，能帮助考生以最佳状态迎接挑战。

通讯员 苗卿 现代快报/现代+记者 刘峻



高三学生花式减压迎高考 新华社资料图片

顺应天时，规律作息

中医强调“天人相应”，夏季昼长夜短，人体的作息也应顺应自然变化。《黄帝内经》中提到“夏三月，夜卧早起，无厌于日”，考生学习繁忙，顺应天时，可适当“晚睡早起”。但建议考生晚上不要熬夜复习，尽量在11点前入睡，保证充足的睡眠，以滋养阴气。

早上可以适当早起，趁着清晨空气清新、温度适宜，进行一些简单的户外活动，如散步、慢跑，既能提神醒脑，又能增强体质。但要注意避免在中午11点至下午3点阳气最盛、气温最高时外出运动，防止中暑。午休也是夏季养生的关键，哪怕时间紧张，也尽量抽出15~30分钟小憩片刻，有助于恢复体力，缓解疲劳，让下午和晚上的复习更高效。

合理饮食，清热健脾

夏季饮食宜清淡，以清热解暑、健脾利湿为主。考生复习脑力消耗大，需要补充足够的营养，但油腻、辛辣、刺激性食物容易加重肠胃负担，还可能导致上火，应尽量少吃。

在食材选择上，可多吃一些苦味食物，如苦瓜、苦菊等。中医认为苦味入心，具有清热泻火、除烦安神的作用，能帮助考生缓解心火旺盛引起的烦躁不安。绿豆也是夏季养生的佳品，可煮成绿豆汤饮

用，既能清热解暑，又能补充因出汗流失的水分和矿物质。

此外，山药、薏米、芡实等健脾祛湿的食物也适合考生食用，它们可以增强脾胃功能，促进消化吸收，保证身体有充足的营养供应。

水果方面，西瓜、哈密瓜等含水量高的水果能生津止渴，但不宜过量食用，以免损伤脾胃阳气。同时，要避免食用过多生冷食物，如冰淇淋、冰镇饮料等，这些食物容易导致肠胃痉挛，引起腹痛、腹泻等症状，影响考生的身体健康和复习状态。

三餐要定时定量，避免暴饮暴食，早餐要吃好，保证有足够的能量开启一天的学习；午餐要吃饱，补充上午消耗的能量；晚餐要清淡易消化，防止影响睡眠。

调节情志，舒缓压力

高考的压力容易让考生产生焦虑、紧张等不良情绪，而中医认为“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”，不良情绪会影响脏腑功能，进而损害身体健康。因此，调节情志在高考季养生中至关重要。

考生可以通过一些方式来舒缓压力，比如听音乐。选择一些轻柔舒缓的古典音乐或轻音乐，如古筝曲《渔舟唱晚》等，在复习间隙听一听，能放松身心，缓解紧张情绪。也可以进行冥想，找一个安静舒适的地方，闭上眼睛，专注于自己的呼吸，排除杂念，每次冥想10~15分钟，能让大脑得到充分休息，恢复精神活力。

此外，与家人、朋友倾诉也是释放压力的好方法，把内心的烦恼和担忧说出来，获得他人的理解和支持，有助于调整心态，以平和的心境面对高考。

穴位按摩，提神醒脑

中医的穴位按摩简单易行，能起到很好的养生保健作用。对于高考考生来说，按摩一些特定穴位可以提神醒脑、缓解疲劳。比如太阳穴，位于头部两侧，眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处。用双手食指或中指指腹轻轻按揉太阳穴，每次1~2分钟，可缓解头痛、头晕，减轻眼部疲劳。

风池穴，在颈后大筋两旁与耳垂平行处的凹陷中，按摩此穴位能改善脑部血液循环，提神醒脑，增强记忆力。百会穴，位于头顶正中线与两耳尖连线的交点处，轻轻按压百会穴，有安神定志、缓解紧张焦虑的功效。在复习过程中感到疲劳时，不妨花几分钟按摩这些穴位，让自己快速恢复精力。

“高考季”的夏季养生，是保障考生身体健康和良好状态的重要环节。通过顺应天时调整作息、合理饮食滋养身体、调节情志舒缓压力以及穴位按摩提神醒脑等中医养生方法，相信考生们能够在炎炎夏日保持身心的平衡与健康，以最佳状态迎接高考的挑战，在考场上发挥出自己的最佳水平，实现理想的人生目标。

今年蚊子变多且来得早？专家回应：

防蚊神器效果一般，大浓妆更容易被咬

5月17日，南京官宣入夏，据悉今年入夏的时间偏早14天。入夏时间提前了，不少网友也表示，总感觉今年的蚊子好像比往年“来得要早”，身上的蚊子包也比以往来得更早一些……真的是这样吗？记者采访了江苏省血吸虫病防治研究所疟疾室主任、研究员朱国鼎。

现代快报/现代+记者 张宇

今年蚊子来得不算特别早，越冬蚊会影响第二年蚊子数量

朱国鼎告诉现代快报记者，今年的蚊子并没有来得比往年早很多：“气温稳定在20多摄氏度时，正是蚊虫出现的季节，也是蚊子适宜的生存环境，这个时候出现蚊子并不奇怪。和往年相比，如果高温提前，蚊虫会稍早一点出现，但这一现象并不明显。”朱国鼎介绍，蚊虫数量与气候密切相关，气温升高、降水增多，适宜蚊子卵、幼虫生长。另外，越冬蚊在气温升高时会结束蛰伏开始活动。“一般来说越冬蚊的数量会影响第二年蚊子的基数，但全年数量还与后续气候条件相关，通常气候条件相似时，越冬蚊基数高则全年蚊虫数量相对会高一些。”朱国鼎表示，蚊子通常

会在10—11月天气转凉后找个隐蔽的地方，以成蚊或卵的形式度过不利于它们的冬天，次年等到气候适宜的时候再复苏。

很多人关心，今年的蚊子会不会更多，“其实主要还是看今年的气候条件，如果温度合适，降水不少的情况下，蚊子不会少。如果持续高温天气，蚊子反而不会多。”朱国鼎解释道。

江苏常见蚊子有三种，不同蚊子传染的疾病不同

江苏常见的蚊子种类有哪些？朱国鼎介绍，南京及江苏大部分地区常见的蚊种包括库蚊、伊蚊和按蚊等。库蚊以家居环境为主；而常见的黑白相间体型较小的蚊子是伊蚊，常见于灌木丛分布的城镇居民楼附近等环境；按蚊则在农村水稻田等水域周边分布。“其实，不同蚊种传播的疾病不同，防控重点也不同。比如按蚊主要传播疟疾，伊蚊则需重点防控登革热。”

那么，哪种蚊子咬人更凶、更痒？“其实蚊子叮人都挺‘凶’的，可能伊蚊更厉害点，赶都赶不走。”朱国鼎表示，但痒感因人而异，与人体免疫反应相关。

防蚊“神器”效果一般，蚊子更偏爱“大浓妆”

蚊子更加“偏爱”哪些人？朱国鼎表

示，呼出二氧化碳较多、新陈代谢比较旺盛的，或者运动完身上出汗比较多的，这类人对蚊子来说是非常有吸引力的，“尤其是孕妇和儿童，基础代谢相对来说更高一点，蚊子也就更加喜欢。”另外，蚊子还喜欢穿深色衣物以及化浓妆的人群，“化妆品里的一些香味成分很受蚊子的喜爱，所以这类人也很容易招蚊子。”而谈到有效的防蚊措施，朱国鼎给出了四点实用建议：一是物理防护，安装纱窗、使用蚊帐；二是化学防蚊，选用低毒的蚊香、电蚊香液、灭蚊喷雾剂等；三是环境治理，定期清理室内外小型积水容器(如绿植托盘)；四是外出防护，穿浅色长袖衣物，裸露皮肤适当涂抹含避蚊胺、驱蚊酯等的防蚊产品。

如今，市面上琳琅满目的驱蚊“神器”，诸如驱蚊手环等产品让人眼花缭乱，这些产品真有很好的驱蚊效果吗？“我们也做过一些实验，结果显示手环等产品的防蚊效果相对有限。比较有效的还是那些含有避蚊胺、驱蚊酯等防止蚊虫叮咬的产品。”朱国鼎建议，可以使用肥皂水涂抹被蚊叮咬部位，减轻痒感。另外，也可使用冰敷等物理降温方式缓解局部反应，“不建议拍挠或者在叮咬的包上按个‘十字’，因为这样是用‘疼’代替‘痒’，起到暂时的麻痹作用，反而有可能加重红肿。”朱国鼎提醒。

全球首例

南京医生通过移植洗涤菌群延缓渐冻症患者病程

现代快报讯(通讯员 陈艳萍 记者 张宇)嗓子里时不时发出气息音、浑身上下只有眼睛能动，但是看到张发明教授，余女士(化姓)的脸上绽放了笑容。“我妻子还能说话的时候，就常说张教授救了她。看到教授来，你看她多高兴！”沈先生说。52岁的余女士，在2019年发现自己左腿肌肉出现僵硬和无力的现象，并逐步发展为肌肉震颤和萎缩，后来病情开始扩散到右腿和双臂。在进行多项检查后最终确诊为肌萎缩侧索硬化症，也就是大家熟悉的“渐冻症”。渐冻症这一令人绝望的“清醒的绝症”，让人束手无策。然而，南京医科大学第二附属医院微生态医学科主任张发明团队，通过一项突破性医学成果——洗涤菌群移植技术，成功延缓这名渐冻症患者病情的恶化，使其生存期突破传统“5年极限”，目前已平稳生存6年。这一全球首例案例，为困扰医学界的渐冻症治疗提供了全新思路。

张发明介绍，该患者确诊渐冻症已6年，而传统医学认为，渐冻症患者平均生存期仅3~5年，超过5年者寥寥无几。沈先生回忆，余女士的病情进展非常快，从2019年发现后，逐步发展为肌肉震颤和萎缩，短时间内就扩散到右腿和双臂。由于渐冻症患者行动不便，严重的便秘不但降低了她自身的生活质量，由此带来的负担也使她和家人深受困扰。2020年，偶然的机会沈先生了解到洗涤菌群移植，他慕名找到张发明团队。没想到一次治疗后，不仅余女士的便秘情况得到了改善，她的高肌张力、肌痉挛状态也得到缓解。“她走路的步幅和步频都变大了，效果非常明显。”沈先生说。张发明回忆，治疗期间，余女士因在家跌倒出现外伤，使用抗生素时导致菌群失调、病情骤然恶化；她还曾突发脑溢血、肺部感染。团队一次次帮助余女士与病魔抗争，重建肠道菌群，维持住她身体的免疫状态，降低疾病进一步恶化的可能。“目前患者虽仍存在运动功能障碍，但生理指标平稳，且已连续多年未发生肺炎等致命感染，生活质量显著提升。”张发明欣慰地说。

谈及治疗机制，张发明指出，肠道菌群移植对渐冻症的干预作用体现在两方面：一方面通过健康菌群重建，调节患者全身免疫系统，尤其强化肺部等易感染部位的抵抗力；另一方面，尽管无法逆转已发生的神经肌肉损害，但治疗可遏制病情进一步恶化，部分患者甚至出现轻微功能改善。“洗涤菌群移植其实就是粪菌移植技术发展的一项新技术。原理就是将健康人粪便里的菌群，移植到病人肠道里面，希望能够用这样的方式，来占据有害细菌的生存空间，从而重建全新的肠道环境，来治疗疾病。”张发明解释道。

现代快报记者了解到，针对渐冻症患者吞咽困难的特殊性，张发明教授采用了“自下而上”的移植路径——通过造瘘管或肛门途径，将健康菌群直接输送至大肠。同时借助张发明团队自主研发的全球首套智能化菌群分离系统，实现了粪便菌群的自动化提取，突破了人工操作的效率与卫生瓶颈。“我们就像给肠道‘安装了一根留置针’。”张发明比喻，通过结肠置管技术，可重复、无痛地进行菌群移植，既解决了治疗的便捷性，又避免了患者对“经口摄入菌群”的心理障碍。

作为全球最大的菌群移植中心，该团队已积累13年临床经验，救治患者数以万计。未来，他们将聚焦“精准筛选”——通过生物标志物分析和大量病例积累的信息，精准识别对菌群移植敏感的患者，同时深入探索优化治疗方案，提升疗效稳定性。

渐冻症目前尚无有效治愈手段。张发明团队的探索，打破了“渐冻症不可逆”的传统认知，首次用临床证据证实肠道微生物干预可成为延缓病情的重要手段。张发明表示，这项技术不仅为渐冻症治疗带来希望，也为自闭症、帕金森、癫痫等神经免疫相关疾病的研究提供了跨界思路。