

保睡眠增体质 防止用眼过度

——访北京市体检中心主任张静波

本报记者 邱乾谋

北京市2018年高招体检3月进行。体检前的这段时间,高考生父母要做哪些后勤服务?需要提醒孩子注意什么问题?针对这些问题,本报记者日前采访了北京市体检中心主任张静波。

记者:近年来高招体检中发现,视力问题在高三生中普遍存在。您对这种现象有什么看法?对考生有什么建议?

张静波:北京市体检中心(北京市体检质量控制和改进中心)发布的《北京市2016年度体检统计报告》显示,2016年度高招体检异常指标检出率排在首位的是视力不良,其检出率达89.64%;而中考体检视力不良检出率也达到了82.10%。因此,目前在高中生中视力不足问题确实存在,而且很严重,应该引起全社会共同关注。

用眼过度是导致视力不足的主要原因,尤其是现在手机、电脑等电子产品的广泛应用,更加重了视力不足发生率。所以,科学、合理用眼是非常必要的。比如,考生用眼时最好每40至50分钟休息10分钟,可以远

眺、做眼保健操等;学习时的灯光既不能太暗也不能太亮,要选择柔和的灯光;在配合学校加强体育锻炼的同时,学生家长要关注孩子的视力问题,注意观察孩子视力情况,提醒孩子保护视力、控制电子产品的使用以及科学选择近视眼镜,有条件的可以在节假日期间安排孩子多进行户外活动,让眼睛得到调整和放松。

记者:在往年的高招体检中,考生“超重”和“肥胖”也是个大问题。您认为造成“超重”或“肥胖”有哪些原因?

张静波:北京市体检中心发布的体检统计报告显示,2016年度高招体检男生超重肥胖检出率达37.78%,女生检出率为20.40%,超重肥胖的问题也比较突出。

超重和肥胖问题的形成,除基因、出生体重等遗传因素外,影响更多的是膳食因素和生活习惯。调查显示,我国以西方膳食模式为主的儿童青少年肥胖检出率为17.1%,高于以传统膳食为主的儿童青少年(9.2%)。由于我国经济生活水平大幅提高,西方快餐文化大量涌入,现在儿童青少年进餐时间短,且喜好含糖

饮料,这些均直接导致超重肥胖。另外,随着电子产品的快速更新,占据了青少年的大量课外时间,运动时间大幅减少,从而增加了超重肥胖的检出率。

记者:寒假春节期间,考生在体检前这段时间要重点注意什么?父母在饮食上如何做到科学合理?

张静波:去年冬季以来,北京降水稀少,低温干冷,流行感冒病毒活动猖獗。因此,在体检前的寒假春节期间,考生要注意气温的变化差异,适时增减衣物,保障每天饮水量,合理安排作息时间,减少到人员密集的公共场所活动,防止体检前患上感冒。另外,在参加体育活动时,考生要注意身体安全,避免受伤。考生感冒或受伤后会服用相应的药物,在体检时血液检测中容易产生一些干扰,可能要接受二次复查。饮食方面,家长要注意平时的一日三餐,尽量做到粗细搭配,蛋白质和蔬菜搭配,注意瓜果蔬菜的摄入,能保证适量能量的摄入即可。如在外面用餐,更要重视饮食卫生,选择有保证的餐馆,避免病从口入。

记者:一些考生由于学习压力大,父母给予大量补品,在查血时出现转氨酶偏高的情况。这个问题怎样解决?

张静波:高招体检时会有丙氨酸氨基转移酶的检测,这是一个检测肝脏功能的指标。肝脏是人体最大的解毒器官,大多数药物都要在肝脏内转化解毒,某些药物会增加肝脏负担,导致肝细胞受损。有些家长望子成龙、爱子心切,不知从何下手,给即将高考的孩子买一些补品吃,企望以此补充精力,提高成绩。就目前的实际情况看,绝大多数孩子的营养是足够的。只要均衡摄取食物,补品大可不必。相比之下,正常食物中的营养比补品中的吸收率要高很多,同时经提纯的高营养补品反而会加重肝脏的负担,不利于考生的身体健康。我们建议体检前一周停服各种补品。

记者:寒假这段时间,考生运动要注意什么?

张静波:在高招体检之前,家长要帮助考生把身体调整到最佳状态,注意劳逸结合;不要给考生过多的压力,避免疲劳作战;要保证

充足的睡眠和适当的户外运动,增强体质。在参加体育活动时,考生要注意身体安全,做好热身,尽量避免受伤。冬季不利于空气污染物扩散,雾霾天要避免户外运动。

记者:冬天气候寒冷干燥,感冒多发易发,如何预防感冒?

张静波:在空气良好的情况下,房屋每天要勤通风,保持空气清新。考生要根据气温变化增减衣物,平衡膳食、加强锻炼、保证睡眠;要合理安排学习,避免过度疲劳;避免去人员密集、空气污浊的场所,尽量避免接触出现流感样症状的患者,不得不接触时,可佩戴口罩,以降低感染风险,同时立即用肥皂或香皂洗手,避免用手直接接触眼睛、口鼻。

记者:为了迎接即将到来的体检,考生寒假期间除了饮食和运动要注意外,还要注意哪些问题?

张静波:考生在寒假期间除了注意饮食和运动,还要了解体检的注意事项,提前做好准备。体检前,要调整心态,注意休息,保证足够的睡眠,合理饮食,不要饮

酒,预防感冒,把身体调整到比较好的状态。体检时准时到达,听从现场医生指导,完成全部体检项目。因肝功能检查需要空腹采血,所以上午体检的考生早晨需要禁食;下午体检的考生早餐可进食少量清淡饮食,上午9时以后禁食。体检中需查裸眼视力,戴隐形眼镜的考生要提前改戴框式眼镜,装有义眼的考生要向医生说明。既往或目前正患疾病以及手术史要如实告知体检医师,要积极配合医生,不要弄虚作假。体检后,考生如发现体检结果有异议,要在体检结果网上公布查询之日起两周之内,通过报名单位,向所在体检医院提出复检申请,由体检医院根据情况安排复检。如考生对复检结果仍存异议,可通过体检医院或区招办向市体检中心提出终检申请。

高招体检中不合格的考生是极少数,其中大多数是因为传染性疾病或先天问题。因此,考生及家长对待高考体检不必紧张,考生有了心理压力反而会造成不必要的麻烦,听从学校安排即可。最后预祝考生节日快乐,学业有成!

北京考试报 不只是报纸

北京教育考试院主管主办

北京考试报—高考



第一时间解读
高招政策,系统刊
载辅导文章,打造服
务高考的平面媒体
品牌,每周三出
版发行。

北京考试报官方微信



最新教育考
试类政策、新闻
及时看,报网互
动,权威、及时、
准确。



《高考志愿填报一本通》



为北京考生志愿
填报服务,内设政策解
析、招办在线、专家讲堂、
中学论坛、过来人说、历
史数据等重要内容,是
您填报高考志愿的得
力助手。

北京考试报官方微信店



通过手机客
户端为读者提供零
售、订阅报纸和其他
产品的服务,方便、
快捷、简单。



北京考试高考平台



满足电脑网络
用户需求,实现高
考内容细分和专题策
划,内容量大、检
索方便。

<http://gk.bjkaoshi.com.cn>

北京考试报将携众
平台联合为考生、家长、
社会提供精准服务。

咨询电话: 82837131 82837128
广告热线: 82837190