

高考已进入倒计时，考生们正在向人生重要关卡发起冲刺。然而，一些考生在考前会出现腹痛、腹泻、便秘等肠道症状，甚至会影响考场发挥。为此，北京大学人民医院消化内科、临床营养科、医学心理科、药学部医疗团队为考生和家长奉上这份“护肠锦囊”，助力考生以最佳状态迎接挑战。

高考倒计时

这份肠胃守护指南请收好

□本报记者 宗晓畅 通讯员 钟艳宇

肠道健康：保护好“第二大脑”

肠道被称为“第二大脑”，其黏膜下分布着约1亿个神经细胞，通过“肠-脑轴”与大脑直接对话。当肠道菌群失衡时，会通过“肠-脑轴”释放炎症因子，导致海马体（记忆中枢）功能受损，可导致考生成绩下滑，焦虑增加。

北京大学人民医院消化内科主任陈宁指出，从腹痛到焦虑，高考期间考生肠道问题呈现“三联征”特征：

急性发作型 突发性腹部绞痛、频繁跑厕所（每日排便次数>3次且含未消化食物），并伴有恶心呕吐，多因饮食不洁或压力激惹所致。

慢性折磨型 饭后腹胀如鼓、频繁嗳气反酸、便秘与腹泻交替，与长期熬夜、精神紧张密切相关。

神经联动型 因肠道不适引发失眠、注意力下降，甚至诱发焦虑抑郁情绪，形成身体不适——情绪崩溃——发挥失常的恶性循环。

专家提示，以下这些做法不可取：误将肠易激综合征当“受凉”，自行服用抗生素导致菌群

进一步紊乱；认为“考前拉肚子是排毒”，拖延病情引发脱水性休克；过度依赖益生菌饮料，忽视其含糖量对血糖波动的刺激。

饮食策略：考前饮食不是“大补宴”

如何让考生吃得好，还不能补过了？北京大学人民医院临床营养科副主任营养师王勃诗强调，高考饮食需做好“两个三”。

警惕三大“雷区” 黑名单高脂：红烧肉、炸鸡等需4-6小时消化，易引发“饭困”；生冷刺激：冷饮、生腌海鲜等可能激活肠道致病菌；粗粮过量：燕麦、玉米等膳食纤维每日摄入量建议<25g（约半碗糙米饭）。

掌握好三级“营养金字塔” 基础层（碳水化合物）：优先选择低升糖指数（GI）食物，如荞麦面（GI=59）、意大利面（GI=48），搭配山药、南瓜等“能量缓释剂”；核心层（蛋白质）：早餐1个鸡蛋、1杯牛奶，午餐100g瘦肉、晚餐150g鱼类，晚餐后2.5小时可以加餐，喝一杯奶助眠；强化层（微量营养素）：锌（牡蛎、南瓜籽），可增强味觉敏感度，改善食欲不振；维生素D（蛋黄、蘑菇），可调节免疫，降低

感染风险；ω-3脂肪酸（深海鱼、亚麻籽）：抑制炎症反应，保护肠道屏障。

专家提示，考前3天避免尝试新奇食材，每日饮水量≥1500ml，可少量多次饮用淡盐水补充电解质。

疾病预防：构建肠道危机的“防病闭环”

物理防护层 手部消毒：随身携带含75%酒精湿巾，严格执行“七步洗手法”清洁；餐具隔离：使用独立餐具，避免与他人共用筷子、水杯。

生物钟校准 睡眠管理：22点30分前入睡，睡前1小时禁用电子设备；午休策略：控制在20分钟内，避免进入深睡眠阶段导致肠道蠕动减缓。

环境优化 温度调控：空调温度≥26℃，腹部盖薄毯防止受凉；空气净化：每日开窗通风30分钟，也可使用空气净化器降低病毒载量。

运动处方 考前3天每日进行20分钟散步，配合顺时针按摩腹部（以肚脐为中心，力度以皮下微痛为度）；考前1天以拉伸运动为主，避免剧烈运动引发肠道痉挛。



—【健康红绿灯】—

绿灯

吃榴莲有助缓解痛经



榴莲中维生素C、B族维生素以及矿物质锰含量丰富，还含有一定量的烟酸、叶酸、磷、镁、钾，是水果里的维生素佼佼者，适当吃对提高免疫力有益，榴莲还含有丰富的铁元素，有助缓解贫血的情况。榴莲性热大补，可以温经通脉、活血散寒，对痛经、月经量少的女性非常有好处。

红灯

跷二郎腿不建议超过15分钟



跷二郎腿会导致骨盆和脊柱变形，进而影响面部。跷二郎腿时，骨盆会因为受力不均而变形，脊柱也会随之弯曲，这可能导致头部骨骼倾斜，影响面部淋巴循环和血液循环，导致面部浮肿和脸变大。建议可以偶尔跷，一次时间不宜长，不要超过15分钟，且不要总往一侧。

2025年6月上旬刊 本期看点

聚焦

学思践悟砺初心 实干奋进谱新篇

——首都工会深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神
推动新时代新征程工会工作高质量发展

新时代新征程，是全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴的时代。首都各级工会进一步凝聚共识、汇聚力量，把学习贯彻习近平总书记重要讲话精神作为首要政治任务，聚焦工会工作具体实践，探讨创新路径，奋力书写首都工运事业更加壮丽的时代篇章。

工会论坛

践行工会法 首都工会在行动

——首都工会在推动《中华人民共和国工会法》实施中的创新实践

首都工会作为职工合法权益的坚定守护者和工会工作的积极践行者，在工会法的实践中不断开拓进取。面对日新月异的社会经济环境和职工的多元化需求，首都工会在党的坚强领导下，围绕工会主责主业，在各个领域开展了一系列富有成效的创新实践。

