

# 运动减压，专家这样支招

高考期间，许多家长担心孩子每天坐在教室埋头学习，可能会压力大，产生焦虑、抑郁情绪，

想让孩子通过运动来减压，但又担心运动过度会让孩子感到疲劳，影响学习效果。这里，我们就

来帮助家长和学生了解如何在考前冲刺阶段，科学合理地进行运动以更好的状态迎接高考。

## 考生适度运动好处多多

研究证实，适度运动对身心健康有积极的促进作用，尤其是对备战高考的考生而言，考前规律地参加运动有益健康。

第一，运动可增强肌肉力量和关节稳定性，改善考生日常因久坐导致的颈、肩、腰、背部的僵硬疼痛。

第二，运动能加速全身血液循环，改善大脑供血，对记忆力及专注力的提高有正向作用。

第三，运动可帮助考生释放压力，缓解紧张、焦虑情绪。

第四，运动可改善睡眠，缓解神经疲劳，让学生次日保持良好的学习状态。



## 适合在高考前进行的运动

高考期间，建议考生选择舒缓的有氧运动作为主要的运动

方式，辅以全身拉伸，运动时以中低强度运动为主，达到活动全身、放松心情目的即可。



### 散步

低强度  
适合所有考生

散步是一种低强度的有氧运动，适合所有考生。

考生可以选择在学校操场、公园绿地等户外环境开阔、相对安静、空气质量较好的场地散步。

散步时，可有意识地做几组深呼吸，也可以结合上肢和颈部的拉伸，如伸懒腰、仰头活动颈椎、扩胸运动、腰部扭转等。



### 跑步

减压  
适合有运动习惯的考生

跑步尤其慢跑是较好的减压方式。

跑步时，运动强度比散步更大，适合爱好运动、有运动习惯的考生。

跑步时，需要重复摆动双臂、迈开双腿、一步步向前跑，这个过程有助于大脑放空，调节思绪，坚持跑步还可提高应对压力的能力。



### 开合跳

促进全身血液循环

如果无法保证整段时间的运动，考生也可利用课间等较短的时间进行简单的有氧运动。

连续进行30秒至1分钟的开合跳，即可快速提高心率，调动上下肢肌肉，达到促进全身血液循环的作用，每天做3~5组是不错的选择。



### 挥拍运动

缓解疲劳 释放压力

常见的挥拍运动包括羽毛球、乒乓球、网球等，在学生群体中的普及程度较高。

挥拍运动需要上肢、躯干和下肢的协调发力，有利于缓解颈、肩僵硬不适和腰、背部肌肉疲劳。击球时要直

视来球，可促进眼球运动，缓解视觉疲劳。

此外，在和队友进行战术配合与对手对抗时，可以调动大脑快速分析复杂的球场环境，有助于考生释放压力，增强团队合作意识。

## 高考前运动的注意事项

备考时间紧张，考生不宜突然对运动习惯进行较大的改变，需要遵循适度、循序渐进、个性化的原则。

运动时间过短对于身心调节的作用有限，过长又容易产生疲劳。考生可根据自己的日程安排，每天固定一个时间段进行规律运动，如课间、饭前等。一般而言，每次运动时间持续10~30分钟，每天至少锻炼1次。

对于有锻炼习惯的考生而言，考前只需维持原运动方式和运动时间即可，不建议进行对抗性较强的运动（如篮球、排球、足球等）。

对平时不喜欢运动的考生来说，考前则可选择强度较低的运动，如散步等。

总之，无论选择何种运动方式，均需要在运动前做好热身，运动后做好拉伸等放松活动，运

动时及时补充水分及电解质，运动后要保持充足的营养和睡眠，以减少精神疲劳、肌肉酸痛等的发生。

需要特别提醒的是，高考前，考生进行户外运动时，要注意防晒避暑，尽量选择在下午、傍晚或较为凉爽的时间运动，运动结束后不要马上进入空调房，以防感冒。

## 专家提醒：

## 服药过多，可请药师帮忙简化

随着老龄化时代的到来，“老年共病”成为常见现象。

数据显示，我国老年患者：平均每天得吃9种药，多者甚至高达36种，多病共存、

多重用药的现象相当普遍。

如何帮老年人合理精简处方，减少药物损害、药源性疾病给他们带来的健康威胁。这里，一起来看看专家怎么说。

## 服药超过5种就存在多重用药

林大爷患有帕金森病、高血压、冠心病等多种疾病，看过多个专科，每次看完病都会领回去两三种药，导致现在他每天需服用12种药共计22颗。

最近，林大爷食欲差、睡眠差、便秘，精神状态也不好，便到医院就诊。经专家评估后发现，林大爷属于多重用药，

经过药物处方优化，医生为林大爷减掉重复用药，替换产生不良反应的药，最后确定为每天4种药共7颗。

专家提醒，每天超过5种药就存在多重用药。如果您每天服用的药物过多，可以去医院药学部挂个号，让药师帮您简化处方。

## 处方瀑布

你可听说过“处方瀑布”？举个例子：有的老年人吃了二甲双胍后会出现腹泻症状，但他们并不知道这种症状是由药物引起的，于是就加用了止泻药；止泻药吃一段时间后又出现了便秘，于是又加用

了通便药，如此反复，造成药物越加越多，不良反应也越来越多，形成恶性循环。

所以，大家看病时要养成一个习惯：明确告知医生已经在服用的药物。这样也能减少药物不良反应的发生几率。

## 有的药一起吃可能蓄积中毒

有些药之间是“相克”关系，它们的代谢路径相同，会互相竞争。就像着火时所有人都涌向同一条逃生通道，结果大家都挤在一起，最后谁都不出去。

还有些药物，必须得在肝

脏中转化成能起效的形式。如果另一种药占据了它在肝脏中的“位置”，这药等于白吃。

此外，由于衰老，老年人的记忆力变差，经常出现漏服、错服的现象，这就更影响药效发挥，导致疾病加重。

## 01 有的降压药会干扰降脂药

对于大部分降压药和降脂药来说，都是可以同时吃的，没有太明确的禁忌症。

但降压药氨氯地平和平降脂药洛伐他汀/辛伐他汀，这两类药一起吃，就会有一些问题需要注意了：

辛伐他汀和洛伐他汀在人体里需要一种酶来帮助代谢，而氨氯地平却又会抑制这种酶，从而减慢了它们的代谢，导致药物在人体内蓄积，代谢不出去。

## 02 降脂药“克”抗生素

克拉霉素是抗幽门螺杆菌四联疗法中最常见的抗菌药物，它非常爱“凑热闹”，对很多种药物都有干扰。

不能将阿托伐他汀/辛伐他汀/洛伐他汀与克拉霉素/红霉素/XX康唑同服。



## 提醒

葡萄柚汁（西柚汁）因含呋喃香豆素成分，能显著抑制肠道CYP3A4，减少药物在肠道的代谢。

所以，葡萄柚汁应该避免或谨慎与非洛地平、阿托伐他汀、胺碘酮、环孢素等药物合

用。再次提醒大家看病开药时一定要明确告知医生已经在服用的药物都有哪些。

希望您的药越吃越少，不吃最好！