考完别慌！稳一稳，为健康！

2020-07-13原文

高考结束

心中高歌：“等了好久终于等到今天！”

什么单词？再也不背了！

什么试卷？再也不做了！

我要睡到自然醒

点外卖，约同学，K歌追剧看电影打游戏

我要跟暗恋多年的他（她）吐露心声

我要跟哥们儿觥筹交错、畅想未来

。。。。。。

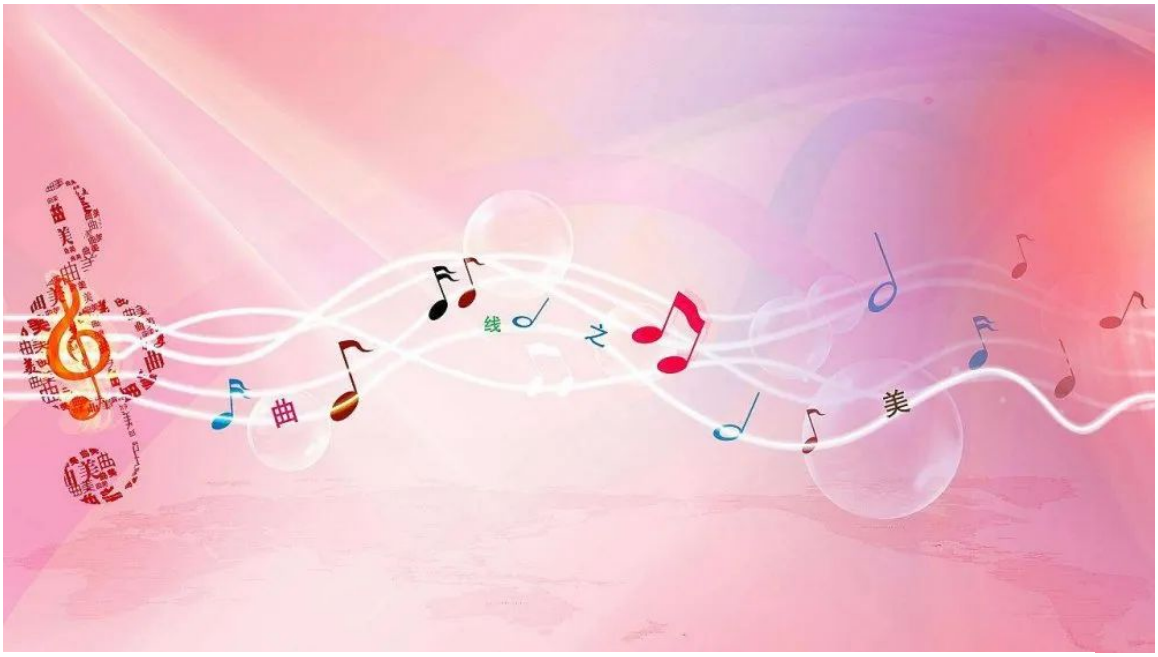
先等一等！
知道你厚积薄发12载
还多憋了1个月
心中激荡澎湃，不释放不痛快
但市中心医院专家还是要提醒你
要想今后一直爽
这段时间就别放纵的太爽
对于以下几种情况
我们建议.....

1.纵情高歌，KTV里扎堆歌唱《朋友》的

“朋友一生一起走，那些日子不再有……”高中三年的拼搏，因为有同学朋友的陪伴而不那么枯燥乏味，朋友间也即将分别步入自己的大学，心中的不舍和三年的苦战，再华丽的词语都不如高歌一曲来得痛快。

现阶段国内疫情虽有效控制，但仍不能掉以轻心，像KTV这样的较为密闭的空间，我们还是建议少去。额……如果实在要去，包间内还是要佩戴好口罩！

其实，如果可以做到在家独唱，或者三五人到公园等空旷、空气流通的地方合唱，那才是真真极好的。



2.外卖一点一大堆，吃完火锅还要来份小龙虾的

为了备战高考，考前在吃上都是各种小心，生冷、油腻、辛辣通通规避。考完了，同学们终于可以放开了！打开APP，点点点，必须以“好吃你就多吃点”的原则来满足自己的一日三餐。但是这儿医生要建议你“好吃也得注意点”，吃自己喜欢的各种美食，切忌暴饮暴食、毫无节制。

暴饮暴食吃起来很豪迈，却严重伤肠胃。

摄入食物过多会增加肠胃负担，影响肠胃消化。消化不了，食物堆积在胃部，或者堵在肠道，不仅不能有效消化吸收还会增加粘膜负担，造成胃肠损伤。

于此同时，你的肝也在默默承受苦难。高脂肪、高糖分食物，就会给肝脏带来负担，引发健康问题。所以大家在面对美食时要“矜持”一些，注意荤素搭配、多吃水果，平日生活饮食规律即可。

3.一天八杯烧仙草，晚上还要干冰冻可乐的

炎炎夏日，冷饮很爽，汽水、刨冰、烧仙草总是一杯又一杯，但医生建议冷饮很爽可不要贪杯哦。冷饮吃得过多,会冲淡胃液,影响消化，而且冰冷的东西会刺激肠道,使蠕动亢进,缩短食物在小肠内停留的时间,影响人体对食物中营养成分的吸收。特别是患有急慢性肠胃道疾病者,更应少吃或不吃。

4.天天觥筹交错，不醉不归不哥们儿的

完成了成人礼，考完了人生重要一考，释放压力，放松心情，得邀上班上的哥儿几个好好干一杯。“感情深一口闷”“感情不断来一半”，叙叙同学间的情，畅享畅享美好的未来，硬要整个不醉不归！

饮酒的危害在此重申一下：

01

伤口腔

酒从口入，喝酒第一个伤害的地方就是口腔。常喝酒会伤害味蕾，到时你尝“酸”“甜”“苦”“辣”等味道就会出现障碍。更严重的是如果长期饮酒患口腔癌、咽喉癌的几率会大大增加。

02

伤肝

酒精进入我们人体后，90%去了肝脏，如果你使劲喝、长期喝，会导致肝脏负担过重，造成肝脏的正常功能受损，容易引起酒精肝。若酒精肝不能及时得到控制，则会发展为肝硬化、肝癌。

03 伤胃

酒精会给胃粘膜造成损伤，导致上腹部出现鼓胀、反酸以及打饱嗝等一系列症状，而本身患有胃病的人症状会持续加重。没有胃病的人群也会因为长期喝酒而诱发胃病，并且有些人喝酒过量之后，出现呕吐，还伴有血丝，这就是因为喝酒太多而导致胃部承受不了，造成胃出血。

04 伤脑

酒精除了会影响体内的脏器外，对于大脑也会造成很明显的伤害。相信有过宿醉体验的人都有过这种感受，第二天起来之后整个人都头昏脑涨。这是因为酒精会让大脑的皮质出现萎缩，导致大脑功能出现异常和意识障碍等。

孩子才刚刚成人，自制力还需要历练，这时家长一定要做好督促引导，并以身作则，少饮酒，最好不饮酒。

市中心医院专家也特别提醒：未成年人禁止喝酒，成年同学饮酒要严格控制量，酒精过敏者绝不能饮酒，切忌任何形式的劝酒和逞强喝酒。其实，“只要心里有，茶水也当酒。

除了以上问题，市中心医院医生还提醒各位准大学生

1．交通出行安全要牢记

出门要遵守交通规则，不闯红灯，不横穿马路；出行乘坐正规出租车，上车前记住车牌号码，乘车时要系好安全带，切莫贪图便宜搭黑车。

STOP
ROAD
SAFETY

2．游泳避暑，注意防溺

最近天气炎热，家长一定要叮嘱孩子，游泳要到正规的游泳馆，不要到水库、沟渠、江河等危险地方。游泳下水前要做准备活动，可以跑跑步、做做操，活动开身体，还应用少量冷水冲洗一下躯干和四肢，这样可以使身体尽快适应水温，避免出现头晕、心慌、抽筋现象。

SAFETY

这里，小编还是以过来人的角度说一句，毕竟成绩还没出来，过度放纵不仅会给身体健康带来不小的隐患，也很有可能在发榜之后给皮肉之苦埋下不小的隐患。所以，稳一点，为健康！最后祝每一位金榜题名！奥利给！

金榜提名
长风破浪会有时 直挂云帆济沧海

消化内科专家简介

邓树忠
消化科党支部书记
消化内科主任
从事消化内科工作20余年，
擅长消化内科常见病、多发病及
凝难危重病的诊治及消化疾病的
内镜下治疗。

王小明

消化内科副主任、副主任医师

攀枝花市医学会消化及消化内镜专委会 主任委员

中华医学会消化内镜学分会大肠镜学组 委员

中国抗癌协会肿瘤内镜专委会 青年委员

四川省医学会消化内镜专委会 常务委员

擅长：消化系统各项内镜微创介入诊断及治疗。

杨洪伟

主任医师

从事消化内科临床工作20余年，曾在解放军总医院及华西医院进修学习，有扎实的理论基础及丰富的临床经验。

擅长：消化系统常见病、多发病、疑难杂症及危重病的诊断及治疗。

黄 林

副主任医师

四川省医学会消化病学专业委员会 委员

四川省医学会肝病学专业委员会 委员

中华消化心身联盟四川省委员会 理事

攀枝花市消化及消化内镜专业委员会副主任委员

擅长：消化系统疾病的诊治和消化内镜的检查及内镜下治疗。

段 磊

主治医师

毕业于西南医科大，医学学士，攀枝花市消化专委会秘书，攀枝花市肝胆专委会委员，现任医院大内科教学秘书，曾在浙江大学附属第一医院感染科进修人工肝技术，擅长各类肝病(代谢性及病毒性)的诊断治疗及人工肝支持系统的运用，擅长消化内镜基础诊疗技术。

密封线

长按扫码交卷

精选留言

暂无...