

距离 2009 年高考越来越近,考生们都在抓紧这段“黄金期”进行最后的冲刺。在这段时间里,如何当一名合格的家长?如何让考生摄入足够而全面的营养?吃些什么食物有利于缓解紧张情绪和心理压力?如何帮助孩子顺利度过?就此问题本版特选发有关稿件,供考生及家长参考。

(本版策划:杨雅萍 马芯)

应考减压三招

专家提醒考生,无论考试前还是考试中,都应以平常心对待考试,这样心情自然稳定。考生要知道,可怕的不是焦虑本身,而是自己对焦虑的恐惧。应该认识到焦虑的不可避免性,接受它,习惯它,而不是害怕它。如何控制它,可以尝试一些减轻焦虑的方法:

放松训练法。坐在椅子上,全身放松,两脚与肩同宽,眼睛微闭。心中默念:头部松,面部松,颈部松,前胸松,后背松,腹部松,腰部松,前大腿松,后大腿松,前小腿松,后小腿松,脚背松,脚掌松。如此反复默念,可使身体得到放

松,精神上 also 得到放松。

系统脱敏。在考试前可想象一下场景:在家复习的场景;教师宣布考试的场景;我被第一道题难住了的场景;时间几乎快到了,我根本做不完的场景……当感到对这些场景都有足够心理准备的时候,考试焦虑自然会有所缓解。

深呼吸法。深呼吸是调整情绪的一种简便易行的方法。闭目坐在椅子上,缓慢有节奏地吸气,停几秒钟后,再缓慢有节奏地呼气。应做到吸气轻而长,呼气自然去。

(杨凤立)

高考越来越近 家长需“淡定”

距离 2009 年高考越来越近,考生们都在抓紧这段“黄金期”进行最后的冲刺。帮助孩子缓解高考压力,是家长的首要工作。父母要做孩子的知心朋友,要努力开辟沟通渠道,让孩子把心里话说出来,给予指导和疏通。建议家长们要注意四个方面:

营造和谐的家庭氛围

其标准就是要保持生活常态。不要刻意追求备考环境,要保持正常状态。但要注意的是,平时一些不良的生活习惯要注意改正,如把电视声音调得很大、长时间通电话等都要节制一些,否则会影响孩子复习的注意力。

可以在饭桌上、散步时给孩子一些鼓励,和孩子聊聊天、谈谈心,但要避免谈及分数这种会给孩子压力的敏感话题。也不要和其他孩子做比较。

志愿填报不能“越俎代庖”

要和孩子商量,尊重、理解孩子的意见,当和孩子的意见有分歧时,不要站在“过来人”的角度强压,应该多沟通、交流,从客观角度进行分析。

一些相关招生院校、填报志愿的信息和相关资料将会发到每位家长手中,建议家长们仔细阅读相关材料。早动手、早思考、早

议论、早准备,根据模拟考试成绩制订高、中、低三个报考方案。

避免对孩子复习“指手画脚”

家长不要再给孩子买参考书、练习册、模拟题,学生用书学校老师会给予指导,各区的模拟试卷学校会统一解决。学生没有更多的精力和时间完成“家庭作业”。

不过家长可以把参加志愿填报辅导讲座后的心得与孩子多交流,还应该多搜集各方面的考试资讯提供给孩子参考,但要切忌“指手画脚”,应该时常听取孩子的想法。

至于是否要参加辅导班,要尊重孩子的意见。要杜绝“以强补弱”的想法,应该让弱科变强,强科更强,这样才能在高考中更具竞争力。

注重孩子的起居饮食

首先要帮助孩子调整生物钟,保证最佳的生理状态、精神状态与高考各科的考试时间同步。不要在考前开夜车;保证八小时睡眠,不要依赖药物进入睡眠;可以进行适量运动;多吃一些清淡食物,不要太油腻,同时还要避免外伤,预防疾病,以最佳的身心状态迎接高考。

(大河)



维生素能让人心情变好

炎热的天气经常让人觉得烦躁不安。一项最新研究成果显示:摄取充足的维生素能让人的心情变得轻松愉快。

研究显示,人体缺乏三类营养素是导致情绪不好的罪魁祸首。第一是缺乏 B 族维生素,即缺乏维生素 B6、维生素 B12 和叶酸。研究表明,

血液中叶酸水平低的人抑郁的可能性更高。因此,心情低落时可以选择含叶酸多的食物,如绿叶蔬菜、葵花子、大豆、甜菜和橙子。

第二是缺乏维生素 D。维生素 D 在预防骨质疏松、多种癌症和自身免疫疾病方面非常重要,最近的研究显示,它还能减轻季节性抑郁。在阴雨连绵的天气里,建议补充富含维生素 D 的强化食品,如牛奶和酸奶,可能会缓解焦虑、疲惫和伤感。

第三是缺乏“好”的碳水化合物。碳水化合物分为“好”、“坏”两种。含糖高或精细加工的碳酸饮料、糖果、饼干、蛋糕、果汁和白面包,往往被“坏”碳水化合物统治,它们很容易被身体消化吸收,这会导致血糖迅速升高,从而诱发愤怒、疲惫和虚弱等不良反应。相反,“好”碳水化合物食品在体内代谢较慢,可以保持稳定的血糖水平,减少情绪波动。因此脾气不好的人可以多吃燕麦、大麦、豆类 and 红薯等。

(赵津)

多食用番茄柑橘等食物 有助缓解考生压力

高考日益临近,对于考生来说,每日不但要摄入足够、全面的营养,还要有针对性地多吃些缓解紧张情绪和心理压力的食物。

牛奶 钙是天然的神经系统稳定剂。因此,备战考生要注意选择含钙高的牛奶、酸奶、虾皮、蛋黄等食物,有安定情绪的效果。

香蕉 香蕉含有一种物质能帮助人脑产生 5-羟色胺,促使人的心情变得安宁、愉快、舒畅。香蕉中富含的钾能保持人体电解质平衡及酸碱代谢平衡,使神经肌肉兴奋性维持常态,协调心肌收缩与舒张功能,使血压处于正常状态。香蕉含有的镁具有消除疲劳、缓解紧张的效果。考生常吃香蕉,可以缓解紧张的情绪,稳定心态。

番茄和柑橘 处大考前紧张环境中的考生,多吃些富含维生素 C 的食品,可以收到平衡心理压力的效果。维生素 C 的主要来源为新鲜蔬菜和水果,其中

柑橘类水果和番茄是维生素 C 的最佳来源。

小米粥 小米富含人体所需的氨基酸及其他优质蛋白质,各种矿物质钙、磷、铁以及维生素 B1、维生素 B2、维生素 A 原、烟酸、尼克酸、硫胺素、胡萝卜素等。许多营养学家将 B 族维生素

视为减压剂,它可以调节内分泌,平衡情绪,松弛神经。

红茶 科学研究发现,每天饮用红茶,有利于舒缓神经。当考生感到心理压力太大的时候,来杯红茶会使你感到神清气爽。

(王小溪)



合理饮食备战高考

一年一度的高考即将来临。考试前夕,考生的学习压力大,作业多。合理的膳食安排和适当的营养调配对于考生顺利完成考试有一定的辅助作用。

一般来说,考生一天的膳食应吃主食(米、面)400—600 克,一个鸡蛋,食油 10 克,蔬菜 500 克,水果 200 克。也就是说,每天需摄入热量 2600 千卡,早餐占 30%,中餐占 40%,晚餐占 30%。

大脑的活动越频繁,需要的能量就越多。因此,为了提高复习的效果,考生应保证每天进食足量主食(粮谷类食物)。同时多吃增强大脑的记忆力的食物,如鸡蛋、瘦肉、猪肝、牛奶、大豆、花生米、葵花子、核桃仁等。另外,每日多吃蔬菜、水果,从中补充维生素 C、维生素 B1、维生素 B6,增强抵抗力,减轻疲劳,防止因学习过度紧张而引起便秘。

如果天气较热,考生要补充足够的水分,可喝淡盐水、绿豆汤、酸梅或桔子汁等。

早餐是一天中最重要的一餐,应当吃好,基本原则是清淡、易消化。可选择含糖、碳水化合

物和蛋白质较多的食物,比如:稀饭、馒头、包子、绿豆粥、牛奶、鸡蛋等,条件允许的情况下还可以适当吃一些蔬菜和水果。

中餐晚餐只要七八成饱 中餐和晚餐每餐吃个七八成饱就可以了,这样可以避免消化道负担加重分流体内血液,以保证大脑有足够的血液供应。

加餐的量为正餐 1/3 学生如果晚上学习得比较晚,也有必要加餐,加餐时间最好是睡前一两小时左右,加餐的量只能是正餐的 1/3 左右,可以吃清淡、易于消化的食品,比如牛奶、果汁加饼干等等。

面对高考,考生难免精神紧张,加上天气日渐炎热,常常可能出现厌食情绪。这时候家长一定要尽可能地给他们减压,尤其不要在饭桌上谈论高考的话题,以免增加考生的心理负担。

其次,当考生出现厌食情绪的时候,可以通过增加开胃食物的方法来引导考生进食。家长可选择孩子平时爱吃的食物,以增加其食欲,像刺辣椒、豆豉辣椒或者辣椒萝卜等,但食用这些东西的时候切记要注意卫生。

(健康网)

高考期间不宜大鱼大肉

在准备高考时许多考生都是处于“吃得多、吃得好、压力大、运动少”的状态。由于考前学习紧张,消耗大,营养当然一定要跟上。但是专家指出,考试期间不宜每日大鱼大肉、山珍海味,补充营养不当会适得其反,导致消化不良,出现胃口不舒服、食欲不振等现象。因为食物在肠胃中消化时需要动员大量血液集中在消化道,从而影响大脑的血液供应量,导致思维不敏捷,影响考试成绩。

专家认为,考试期间应多吃淀粉类主食。由于大脑要消耗掉人体内约 30%的葡萄糖,因此在考试当中,准确而敏捷的思维取决于给大脑

所提供的葡萄糖是否充足,所以一定要使体内的血糖保持在正常水平。因此,在高考的这几天,考生要多吃一些含淀粉丰富的主食,如馒头、豆包、发糕等。这些食物食用后可以比较迅速地转化成葡萄糖,增加并维持体内血糖的水平,保证大脑的血糖消耗。

专家还提醒家长们要为孩子煮或蒸一些红枣吃,因为现代营养学研究发现,红枣是可以较长时间维持体内较高血糖水平的食品。另外每天要给孩子们做一些比较清淡一点的好汤,鸡汤、鸭汤都很有营养,也非常容易吸收。

(健康网)



夏天衣服最好别翻晒

衣服要“反着晒”是很多家庭主妇都知道的常识。因为翻过来晾晒一则干得快,二能避免衣服正面被阳光晒褪色。但这个方法适用于春、冬、秋三季,在夏季却不适合。

这是因为春冬衣物潮湿,容易藏污纳垢,翻晒有利于杀菌。但夏季的衣服都是贴身穿。在城市里,有很多对人体健康有害的物质,如烟气、粉尘、微生物、硫化氢等,都是随着空气的流动而

飘浮,当翻晒夏季衣物时,这些有害的物质就会黏附在贴身的一面,穿到身上后,就容易引起过敏发痒,甚至诱发各种皮肤炎症。

出于这些考虑,专家不支持夏季翻晒衣服,而且要注意风向。如果居住地附近有工厂,尽量避免晒在靠近工厂区的下风处,以防衣服粘上更多粉尘。收衣服时,还应抖一抖上面的灰尘。

(陈自力)



长期用闹钟易害病

每天在闹铃声中惊醒,着实让人心烦。睡眠专家表示,闹铃声音太刺激,可能引发心血管、消化系统以及内分泌等身体多系统的疾病。

刺激性铃声会使人的神经系统处于紧张状态,长期在刺激中被惊醒,肠蠕动加快,能诱发消化不良、食欲不振、便秘或腹泻等。内分泌系统容易紊乱,还能导致女性月经不调、容易出汗等。闹铃亦会影响到人的情绪,使人惊醒后精神亢奋。长期如此可诱发焦虑、注意力不集中、压抑,甚至

失眠。

专家建议,有使用闹钟习惯的人群最好将铃声设置为节奏较慢、音律舒缓的音乐,而且声音不宜过大。不要把闹铃放在枕头旁或枕头下面,更不要用手机做闹钟。一项最新研究指出,手机闹钟除会引发上述身体不适症状外,还会增加被辐射的几率。

拒绝闹钟,养成每天早睡早起的习惯。尽量少熬夜,睡前 1 小时别饮酒和少看刺激性电视节目。

(吉报)

健康饮食度过三伏天:

饮食宜清淡少食肥甘厚味



“天气转热,我什么都不想吃!”“晚上休息不好,整天没精神。”最近,越来越多的人抱怨进入夏天后,精神胃口均不太好。如何度过漫长的夏天?事实上,许多食物都具有消暑、开胃的功效,广东省中医院治林燮钊副主任医师为大家制订了几套方案,即使再炎热的天气,也能平安度过。

目前正处于初夏季节,气候炎热,饮食宜清淡,应少食肥甘厚味。林燮钊表示:“很多市

民知道夏季饮食宜清淡,认为只有青菜、白粥是最为消暑的食物,其实这并不准确。”她介绍,初夏饮食,应多食豆类食品,如扁豆、绿豆、赤小豆、黑豆等,以解暑利湿,健脾益肾。还可多吃一些具有清热祛暑功效的食物,如莲子、茄子、鲜藕、绿豆芽、百合、丝瓜、黄瓜、冬瓜、西瓜等。但应注意不可过食生冷寒凉之品,以防损伤脾胃之阳,并要遵循辨体施膳的原则。

(李莉)



夏季 冰箱内摆放食物有讲究

天气越来越热,冰箱的使用率也越来越高,如何科学合理摆放食物成了消费者关注的问题。

冰箱保存食物的常用冷藏温度是 4℃~8℃,在这种环境下,绝大多数的细菌生长速度会放慢。冰箱门处宜放一些有包装但已经开封的,在一两天不会变坏的食物,如果汁、蛋类制品等。上层靠门处可放甜点等熟食;后壁处可放剩菜剩饭等,但要密封,否则易串味;下层温度低,可放水果及慢慢解冻的食品,水果最

好用食用袋封好防止水分过分丢失或冻伤。

如果冰箱没有及时除霜,或者食物存放过多、过挤,或者冰箱门启闭频繁时,会使冰箱内温度上升,影响冰箱对食物的储存效果。

夏季最好每周对冰箱清洗一次,除菌、消毒。冰箱内壁、死角喷雾完成后,应将冰箱门关闭 5~10 分钟,让消毒剂充分杀菌,最后用抹布擦干净。

(农村)

