

## 高考饮食篇

## 保证最佳身体状况:高考营养补充七原则

## 高考心理篇

心理咨询师  
谈高考心理调适

记者 马月红 实习生 李晓宇

高考即将来临,考生和考生家长都在全力以赴迎接高考的到来,围绕高考的各种准备也在不断铺开。

离高考仅剩最后几天,通过几个月的复习和多次模拟考试的目标,考生们越来越接近心中的目标,大多数同学对自己也有了较清晰的定位,心情也随之趋于平缓,减少了那种“不知所措”的焦虑感。但仍有不少同学还存在那种志忑不安、心慌、烦躁的情绪,这不但影响着考生及家庭的生活,更会影响考试的结果。心态如何将直接影响考生的迎考效率和临场发挥。那么怎样才能

在最后阶段事半功倍,以更好的心理状态迎接高考呢?记者为此采访了我市高级心理咨询师胡杰。

高级心理咨询师胡杰说,考生考前最后阶段容易出现压力大、焦虑过度 and 烦躁情绪。胡杰说,产生的原因是多方面的,有考生个人的问题,同时父母的心态也直接影响到考生的情绪,家长和考生都应该同时端正心态。他告诫家长,第一,家长应理解孩子,给孩子以支持。多体谅孩子,多跟他们沟通。不要正话反说地讥讽孩子;不要在最后时刻还督促孩子学习,这个时候孩子已经很了解了,不需要家长监督,否则易产生不良的抵触情绪;多说些体谅的话,给孩子减压,如只要尽力

了就好,考不上也没有关系之类的。第二,不要把高考特殊化。有些家长在临考阶段,在生活的各个方面都给孩子搞特殊化。比如饮食,整天给孩子吃这样那样的营养品,或者什么特殊药材,弄不好会影响孩子的身体状态和健康。再比如,一些家长在临考时怕孩子出意外,本来骑车上学,这个时候就强令小孩打的上学,或者亲自接送,这些都给孩子以压力,适得其反。第三,与孩子交谈要注意自己的言语,不要给孩子增加压力,并多鼓励孩子。

对于考生,胡杰说,首先,回归课本,比较系统地复习整理知识点,只有扎实的基础,才会有良好的心态。其次,要有规律地作息,不要搞疲劳战。再次,做些题目,训练解题速度,并与看书相结合,可以查漏补缺,对于增强信心很有必要。

另外,就是找到一种适合自己的减压方式。通常有:静默法;如气功、瑜伽、坐禅。要环境安静,思想集中,情绪稳定,最好仰卧或平坐,按从头至脚底分三线进行,第一线:两侧;第二线:前面;第三线:背面;孩子每天该做什么,怎么做他们都已经很了解了,不需要家长监督,否则易产生不良的抵触情绪;多说些体谅的话,给孩子减压,如只要尽力

## 考前焦虑 调整好心态能缓解

高考临近,怀揣梦想奋战的学子们正在挥汗如雨,埋头苦读,准备冲刺。而在冲刺阶段拥有好心态有时比知识的复习更加重要。

自我暗示 考前可以反复告诉自己:这次考试我复习得很好,一定能稳定发挥,考出好成绩;我和同学们一样都努力了,大家在同一起跑线上,我不会输给其他同学的……这样找出对自己有利的方面,多次进行暗示,可增强自信心,稳定情绪,以良好的心态面对考试。

自我放松 人的肌肉放松状态与焦虑状态是一种对抗过程,一种状态的出现在必然会对另一种状态起抑制作用。在冲刺阶段,考生可自己进行放松训练。方法如下:

靠坐在一张沙发或围椅上,取最舒适的姿势,双腿不要交叉或悬空,双臂放在沙发或围椅扶手上,深深吸一口气,然后均匀缓慢地呼出去,同时注意呼吸肌放松的感觉,好像把心上的包袱放下来了一样。先皱眉,体会颈部肌肉紧张时的感觉,再放松颈部肌肉。咬紧牙关,体验咀嚼肌紧张的感觉,再放松。将舌头用力抵住上颚以体验肌肉紧张的感觉,然后放松,放松后舌头便有变大的感觉。靠在椅子上,放松背部肌肉,让头部随重量下垂,前倾或后仰,放松颈部肌肉。

练习抬肩、举臂,体验肌肉紧张的感觉,然后完全放松,让肩背自然下垂。收缩腹肌,然后放松,使内脏有下坠的感觉。将两脚脚趾向上翘起,把双腿用力伸直抬起,体验下肢肌肉紧张的感觉,再放松这些肌肉。这样紧张在松弛状态 10~15 分钟,每天训练 1~2 次。

主动寻求帮助 对于焦虑情绪严重影响了生活、学习的考生来说,应及时向亲人、师长或心理辅导员寻求帮助。必要时可向心理医生咨询,可选用药物治疗、认知疗法、生物反馈疗法等。(曾勇)

转观念 考生应树立这样的观念:考入理想的学校只是众多人生选择中的一个。考试是一次机会,绝不是人生的唯一出路。正确看待考试和结果,树立积极的人生观,凡事以平常心来面对,考生自然能够发挥出最好水平。

异常焦虑需要调整 孩子的自我调节能力比较差,很多考生都会出现焦虑症状。焦虑可分为正常焦虑和不正常焦虑两种。正常的焦虑可能每个人都经历过。几乎每个人一生中面临重大转折与考验时,都要伴随着焦虑情绪的出现。考前焦虑是很正常的,考前学生都会焦虑,但只要拿到考卷开始答题后,焦虑情绪就会逐渐消失,这就是正常的。

异常的焦虑就不同了,患者无时无刻不在为未发生的事情苦恼、烦躁。如果发现一件事情并不像他们想象中的那样糟糕,焦虑会马上转向另一些没有发生的事情上,并整天提心吊胆、紧张不安,这就需要

进行调整。

五招缓解焦虑 平时一点一滴、勤奋刻苦的积累固然重要,而考场上拥有一种平和、稳定的心态,使所学的知识得到最好发挥同样重要。以下几种方法可以缓解焦虑,不妨一试:

转移注意力 尽可能躲开导致考前焦虑的外部刺激因素。在考前焦虑的心理困境中,大脑会形成一个较强的兴奋灶,而回避相关的外部刺激,转移注意力可以产生新的兴奋灶。如果兴奋中心转移了,也就摆脱了心理困境。与考试相关的书籍、试卷、新闻和消息等都属于导致焦虑的外部刺激,必要时应当回避,给思维一个放松的空间。

转观念 考生应树立这样的观念:考入理想的学校只是众多人生选择中的一个。考试是一次机会,绝不是人生的唯一出路。正确看待考试和结果,树立积极的人生观,凡事以平常心来面对,考生自然能够发挥出最好水平。

转观念 考生应树立这样的观念:考入理想的学校只是众多人生选择中的一个。考试是一次机会,绝不是人生的唯一出路。正确看待考试和结果,树立积极的人生观,凡事以平常心来面对,考生自然能够发挥出最好水平。

转观念 考生应树立这样的观念:考入理想的学校只是众多人生选择中的一个。考试是一次机会,绝不是人生的唯一出路。正确看待考试和结果,树立积极的人生观,凡事以平常心来面对,考生自然能够发挥出最好水平。

疲劳,可多吃一些胡萝卜、动物肝肾、红枣、白菜等富含维生素 A 的食物,同时多喝茶对恢复和防止视力减退也有效。

七、有些考生希望通过喝咖啡来提神。咖啡里面含有一定的咖啡因,有提神的作用,适量喝一点是可以的。但是晚饭以后,建议不要喝咖啡。因为到一定的时候,学生还是要睡觉的,喝咖啡兴奋神经,就不容易入睡。

考生在考试期间一定不要喝咖啡,因为咖啡因的作用会使人尿频,影响考生的临场发挥。

五点注意不容忽视

一、要重视早餐,如果早餐吃得不好,可给孩子带点饼干、面包和一小瓶牛奶或酸奶,在上午 10 点左右吃,但不宜过多。

二、要注意色、香、味俱全。

三、卫生问题绝不容忽视,不要随便在小摊上买东西吃,尽可能不吃或少吃冷饮,在吃东西前将手洗干净。

四、不可过分迷信“健脑品”。

五、注意要让孩子定时,定量进餐,每次进餐时间为 30 分钟左右,餐后要休息半小时—1 小时再开始学习。晚餐离睡前应为 1.5—2 小时。(学生)

## 高考3天 饮食有原则

**专家建议**

**早餐**

- 勿喝稀饭,食物能量密度可高一些,减少不必要的水分,如用水果来代替果汁(牛奶、鸡蛋不可少)
- 增加些耐饥的食品(如在面包或馒头中放火腿肉、火腿肠、奶酪或花生酱、草莓酱、番茄酱等,再加几片黄瓜片、番茄片)

**午餐**

- 应尽量清淡,少吃辛、辣
- 应包括肉、鱼、鸡等动物蛋白质,并辅以豆制品、蔬菜
- 少喝清汤,代之以含蘑菇、蔬菜、肉圆等的汤
- 食物体积不宜过大,否则水分过多,增加排尿次数

**晚餐**

- 家长可以考虑做些稀饭,炒一点蔬菜,并补充动物性蛋白

**专家提示**

尽量少服用那些所谓的营养滋补品、保健品

冯琦 编制 新华社发

## 均衡饮食 不要临时进补

考生考前怎样吃才有营养呢?世界粮农组织顾问、中山大学何志谦教授认为,均衡饮食就是最有营养。何教授反对考前临时进补的观点。他说:营养和知识一样,要靠平时的积累,等到考前才注意要吃什么,这实际上是一种误区。他建议考生家长根据膳食均衡的几条原则合理地安排考生的饮食。

一是食物多样,谷类为主;

二是多吃水果、蔬菜和薯类食物;

三是经常适量地吃鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油;

四是常吃奶、豆类及其制品;

五是体力活动和食量均衡,即根据体力活动来安排食物的摄入量;

六是多吃清淡少盐的食物;再就是吃清洁卫生、不腐烂的食物。

专家强调:备考阶段,考生家长一定要搞好考生的饮食卫生,不要给考生吃剩下的饭菜,生吃水果一定要洗净,可以在淡盐水中浸泡一会,不要给考生吃太多的生冷食品,以免考生出现肠胃不适、腹泻等病症,影响考生备考。在饮食选择上应本着高糖、高蛋白、低脂肪的原则,并保证营养素的科学摄入。可以熬些绿豆糖水、银耳莲子羹等营养丰富、清凉祛暑的食物。另外要多吃豆制品、奶制品、新鲜水果等富含维生素 C 的食品,增强自身的免疫力。维生素 C 不仅可以帮考生增强免疫力,还有助于考生提高记忆力、分析力。

考生在备考期间多吃一些清淡、易消化的食物,同时尽量少服用那些所谓的营养滋补品、保健品。如果确需服用,要注意一个度的问题,不要滥用,要适可而止。(吴红若)

## 高考期间的饮食六不宜

高考期间考生要消耗大量的能量,又恰逢盛夏,酷暑难当,如果饮食不慎,不仅造成身体的不适和病痛发生,还影响考生的正常发挥。所以要注意以下六不宜。

一不宜多吃冷食。在炎热的夏季,如果肠胃受到大量冷食的刺激,会加快蠕动,缩短食物在小肠内的停留时间,影响人体对食物营养的吸收。同时,体内热量不易散发,胃内温度较高,引起胃肠痉挛、胃痛和腹痛,特别是胃肠道功能欠佳的考生,冷食最好少吃或不吃。

二不宜饮食太清淡。高考期间,要消耗大量体液,因此除补充足够水分,多食用蔬菜、瓜果外,还应多食些富含蛋白质的食品,如鸡、鱼、瘦肉等,要多补充盐分。

三不宜用饮料代替白开水。汽水、果汁、可乐等饮料中,含有较多的糖精及电解质,这些物质会对胃产生不良刺激,影响消化和食欲,增加肾脏负担。过多摄入糖分会增加人体热量,使人产生困倦感,不利于考生正常发挥。

四不宜吃剩饭剩菜。剩饭剩菜很容易被细菌污染,最好不要让考生吃,如吃也必须经过高温处理。

五不宜多吃凉拌菜。做凉拌菜时,一定要洗净,最好在开水中焯一下,用来切熟食的刀、板,要和切生食的分开。凉拌时,最好放点蒜泥和醋,不仅能增加食欲,有助于消化,并有杀菌解毒作用,预防肠道传染病发生。

六不宜饮水过多。高考期间,切忌饮水过多,以免增加心脏和消化系统、泌尿系统的负担,尤其是在考试期间,更不要大量饮水,应采取少量多饮的办法来缓解口渴。(张玉)

## 补充营养七要素

除氧耗增加外,大脑对某些营养素如蛋白质、磷脂、碳水化合物、维生素以及铁的消耗也有所增加。因此,要注意多补充这些营养素。胡小琪认为复习考试期间应注意以下几点:

一、要让孩子吃饱。由于天气炎热,加上学习紧张,使得孩子的食欲降低,此时,家长应选择孩子平常爱吃的食物,变换花样做可口一些。一定要让孩子吃饱,否则能量不足,会使孩子在学习、考试时反应迟钝。

二、要保证优质蛋白质的摄入。优质蛋白质富含于动物性食物和豆类食物中,所以,在复习考试期间,可多选用鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐、豆浆等,这些食物不但含有丰富的优质蛋白质,还富含钙、铁、维生素 A、B<sub>2</sub> 和维生素 D。电视广告中几乎天天都有 DHA 或脑黄金的宣传,而这个 DHA 就与鱼虾贝类,尤其是深海鱼有关。这类食物中含有丰富的 DHA,它可以提高大脑功能,增强记忆。经常吃鱼,特别是常吃海鱼就可以获得充足的 DHA。还有,可以多吃蛋类食物,尤其是蛋黄,含有丰富的卵磷脂。大豆类食品也是富含卵磷脂的食品,比如豆腐、豆浆。含铁丰富的食物也有助于记忆力的提

高,在考试期间,应该多吃一些核桃、芝麻、花生、木耳等。

三、注意新鲜蔬菜和水果的供应。此类食物中含有丰富的维生素 C 和膳食纤维,维生素 C 既可促进铁在体内的吸收,更重要的一点,它还可增加脑组织对氧的利用。另外,这类食物可帮助消化,增加食欲,尤其在炎热的夏天,本来食欲就低,加之复习考试紧张,就更不想吃东西了,吃一点新鲜水果可以开胃。

四、少吃或不吃含糖和脂肪高的食物,如糖果和油炸食品。一方面这类食物会降低人们的食欲。另一方面,吃多了不易消化。

五、适当给孩子吃一些粗粮杂粮,如红豆、绿豆、糙米、标准粉等。这类食物含有丰富的维生素 B<sub>1</sub> 和膳食纤维,一方面维生素 B<sub>1</sub> 本身对增进食欲能起到很好的作用。另一方面,维生素 B<sub>1</sub> 还可以帮助大脑利用血糖产生能量,使大脑更好地工作。

六、由于学习紧张、时间紧迫,孩子难免要开“夜车”。在为孩子准备夜宵时,要做一些易于消化、热量适中的食物,如粥、肉丝面条、蛋汤、馄饨等。当孩子感到累时,可以让他多吃一些花生、腰果、杏仁、胡桃,这些食物有助恢复精力和体力。看书时间过久,眼睛容易

## 营养师推荐:高考考生营养食谱

## 早餐不能省 油条要少吃

记者随机采访几位家长,发现不少家庭的早餐以油条为主。营养专家认为这种饮食习惯不宜提倡。因为长期过多食用油条、油饼等食物,可能会引起智力下降,影响考生大脑的思维活动。营养师提醒考生一定要吃早餐,因为早餐提供的能量占全天总能量的 30%。如果不吃早餐,考生上午就会出现饥饿、疲倦、胃部不适、头痛等症状,甚至发生低血糖晕厥,影响学习效率。

所以,考生的早餐非常重要,不仅要吃,而且要吃饱,这样才能保持旺盛的精力和较好的考试状态。考虑到早晨起床后,大脑皮层仍处于抑制状态,很多考生食欲较差,不爱吃饭,营养师建议早餐的质量要好,家长应提供鸡蛋、荷包蛋、牛奶、豆浆、面包、蛋糕、馒头、面条等。这样既有充足的富含碳水化合物的食物保证血糖的稳定,提供大脑活动所需的能量物质,又提供充足的蛋白质等保证机体代谢的需要,最好再搭配点新鲜水果、蔬菜,提供维生素、微量元素等调节机体新陈代谢。另外,不要把早餐搞得油腻,否则会加重肠胃的负担,影响大脑的思维活动。

## 午餐要吃饱 荤素要搭配

上午高三学生体内的热量和各种营养素消耗很大,不少家长认为早餐时间紧,饭菜比较简单,中午赶紧给孩子补充营养,大鱼大肉摆满了桌。谁料这样提不起孩子的食欲,加上气温升高,这些过于油腻的食品会让人感觉反胃。所以,午餐要让孩子吃些肉类、鸡蛋等高蛋白高热量食物,但烹调方式要尽量清淡。

有的家长见孩子喜欢吃某种食物,便顿顿做,以至于孩子吃腻了。所以,家长要变着花样给孩子准备食物,做到食物多样化。要以谷类食物为主,粗细搭配,荤素搭配,多吃蔬菜、水果和薯类。新鲜的海产品可提供有助于改善记忆的不饱和脂肪酸,让孩子适当食用,但切忌

一次吃得过多,以免给胃肠增加负担。一般来说,午餐有一份荤菜或豆制品,再加上两份蔬菜,主食再适当吃些粗粮,杂粮就可以了。另外,随着气温的上升,家长不妨给孩子做些冰糖绿豆汤和银耳莲子羹,既解暑还有营养。

## 晚餐七成饱 口味要清淡

考虑到学生吃过晚饭还要学习,所以在准备晚餐时应以谷类食物和蔬菜为主,有利于抗疲劳和养神醒脑。另外,口味尽量清淡些,吃到七八成饱最好,吃得过饱,大量血液涌向消化器官帮助消化,会使脑部缺氧,使人昏昏欲睡,很多人都有“吃饱了就犯困”的体会。

临近高考,家长可在饭菜上下点功夫。晚餐食谱最好搭配瘦猪肉、猪肝、鸡肉、鱼类、鸡蛋及多样新鲜蔬菜、水果,同时需要一定的碳水化合物类食物像豆制品、玉米等,对增进记忆、促进脑力、改善疲劳有积极意义,切忌荤多素少。主食除了米

饭、馒头外,可经常调剂花色如包子、饺子等。另外,很多学生不爱吃蔬菜,这个习惯非常不好。家长要在烹饪上做文章,让孩子多吃蔬菜,否则容易缺乏维生素 C、类胡萝卜素等营养素和膳食纤维。

## 宵夜别多吃

备考中的学生一般晚上 10 点后才上床睡觉,从晚餐至睡觉,一般间隔 4—5 个小时。这段时间里,晚餐所吃的食物已基本消化掉,可以吃些饼干、面包、喝杯牛奶或酸奶做宵夜,既补充了营养,又有助于睡眠。但千万不能过量,否则适得其反,影响睡眠质量。那些睡眠差的学生,可以喝些莲子百合粥、牛奶加蜂蜜等。(严台)

本版策划:马芯 杨雅萍

## 考生在高考冲刺阶段, 饮食方面应有——

## “三大纪律”

- 平衡膳食
- 清洁卫生
- 规律饮食

## “八项注意”

- 饮食多样化
- 食量要适中
- 清淡少刺激
- 新鲜避剩食
- 荤素巧搭配
- 酸甜勤变换
- 常规戒猎奇
- 早晚合理餐



张立云 编制 新华社发

一年一度的高考又临近了,许多考生家长都会为孩子考前的饮食犯愁。如何保证考生考前的饮食规律,科学安排一日三餐,帮助考生缓解压力……为帮助考生应对考试,本版特别刊出相关文章,帮助考生度过这一“特别时刻”。