

吃好喝好睡好才能考得好

专家支招“舌尖上的高考” 助您安神定志

2016 年 高
考近在眼前,考
生和家长都进入
了最后的备战状
态。科学、合理、
安全地安排好饮
食,为孩子顺利
高考做好后勤保
障,是众多家长
关心的话题。今
天,我们就请名
老中医和营养
师,为高考冲刺
的孩子如何调理
身体、营养膳食
如何搭配支招。



吃

银耳红枣冰糖熬汤 效果要比吃燕窝好

名老中医吴逸华认为,考前给考生进补是必要的,但要平补,不宜燥补。她推荐的食疗方是:温和进补炖汤。用瘦肉、排骨、鸭肉、牛肉等加入枸杞或是黄芪。或者用冬瓜炖汤。

热性的食物不宜吃,尤其是羊肉、虾蟹、榴莲等。饮食要以清淡为主,不要吃太油腻的东西,不随便改变以前的饮食习惯,可以

适当多吃些蔬菜和新鲜水果。

听说一些家长高考期间给考生炖燕窝,吴逸华不提倡。她说:“燕窝跟银耳如果从营养学的角度看,其实是差不多的。另一方面,燕窝虽然可以活跃身体各项机能,但它能活跃好的细胞,也能活跃坏的细胞,所以还是慎食。用银耳配红枣冰糖等熬制的甜汤,经济实惠,营养价值也会比燕窝更好。”

喝

煮点凉茶清热降火 加冰糖蜂蜜口感好

名老中医罗昌根推荐, 高考期间要防暑气湿热,甘草、金银花、菊花都是煮凉茶

的常用材料,清热降火,再加入冰糖或蜂蜜,口感更佳。

睡

酸枣仁远志煎水喝 帮助考生安神定志

罗昌根说:“高考前夕,如果睡眠不好,可将煎制过的酸枣仁 15 克、远志 8 克合起

来煎水喝,连喝 3 天缓解焦虑紧张的情绪,帮助考生安神定志。”

【链接】

国家一级营养师推荐食疗调理方

高考在即,部分考生会出现失眠、肠胃功能紊乱、长痘、心烦意乱等问题。国家一级营养师许少雄认为,这些问题几乎都可以归到压力综合征的范畴,需要在饮食上做适当的调整。

睡眠不佳:莲子肉 15 克,薏仁 8 克,香附 10 克,猪心 1/3 个,一起炖汤吃。莲子肉健脾润肺安神,薏仁健脾燥湿,香附疏肝,猪心养心气,一起炖汤既简单又有效。

胃肠功能紊乱:桃金娘 6 克,生山药 20 克,陈皮 6 克,炒麦芽 10 克,一起炖瘦肉

汤。桃金娘健脾疏肝养血,山药补脾胃,陈皮理气降胃气,麦芽养胃,同样简单易行。

满脸长痘:长痘的机理比较复杂,但对于中学生而言,其原因离不开肺火、肝火、胃火等的作用。滋阴降火是主要措施。鱼腥草 12 克,蒲公英 8 克,生地 6 克,蚕砂 8 克,陈皮 5 克,一起煮水当茶喝。

心烦意乱:用浮小麦、茯苓、茯神、生山楂、红枣、炙甘草一起冲水当茶喝,能有很好的缓解作用。当然,正确的心理宣导必不可少。

【相关新闻】

考试期间痛经按医生指导服药

不少女生会担心考试期间来例假,会影响发挥。吴逸华说:“之前不少女孩子来找我,想吃点药将经期推迟或是提前,这对身体是很不好的,会导致周期紊乱。”她建议,尽量避免通过药物改变月经周期,如果考试期间会出现痛经情况,可服用少量止痛药。

中医专家何宽其说:“针对高考期间痛经的考生,可据证选用当归四逆类方、乌头桂枝汤、温经汤、失笑散、金铃子散。另外,女生来例假长痘痘一般是心肝火旺所致,我一般是用丹栀逍遥散来治疗,熬夜对痘

痘的治疗非常不利,所以如果要根治痘痘必须要改变熬夜的不良习惯。当然看诊后方能提供准确的治疗建议。”

妇产科专家黄秀敏说,许多女性深受痛经折磨,如果排除常见的子宫内膜异位症等病因引起,很多人寄希望于止痛药、避孕药、黄体酮等药物来调经止痛。另外现在有一种中成药叫丹莪妇康煎膏,也常用于缓解月经不调的痛经。总之,我们建议痛经严重的考生,最好在医生指导下服药治疗缓解。

(何崇梅)