

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。



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。”

【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。



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。



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。”

【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、金玲子散。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)