



吃好喝好睡好，轻轻松松迎考

中高考即将来临，这些饮食攻略请收好



1. 食物的安全性比营养更重要
2. 选择考生爱吃的食物
3. 早餐要营养丰富
4. 食物多样化，不要吃太饱
5. 足量饮水

1. 认知调整
2. 放松训练
3. 体育运动
4. 规律饮食
5. 按时作息

1. 找“过来人”聊一聊
2. 家长多跟孩子聊天
3. 适当的参加运动
4. 注意力转移减压法
5. 睡眠消除压力法
6. 听音乐疗法
7. 把压力写下来

忙提醒

考生莫盲目服用中药

高考前夕，一些家长为了给考生进补，不仅购买保健品给考生服用，还青睐于给考生一些安神、滋补的中药。专家提醒，高考前，考生面临压力，易造成精神紧张、焦虑、失眠，主要是心理因素引起，考生应保证睡眠、注意营养、适度运动，不要盲目服用中药或保健品。

湖南中医药大学第一附属医院主任药师刘绍贵告诉记者，有的家长为了让孩子振奋精神，购买人参、西洋参、麦冬等给孩子服用。其实这类药物用得可能有点好处，用得不对，可能适得其反。

刘绍贵说，无论中药还是西药，都是用来治疗某种病症的，均存在不同程度的不良反应，考生在没有任何病症的情况下，不宜盲目服用中药和保健品。

专家建议，考生在考试期间尽量不要服药，如果需要用药，在用药前要咨询有经验的医生，让医生根据具体病情开处方，不要随意在网上购买药物，万一买到假冒伪劣药品，造成的危害更大。

冲刺阶段考生应该怎么吃？

每年中高考都是家长最紧张、忙碌的时候，千方百计地给孩子补身体补脑子。那么到底该如何安排考生的饮食呢？来看看合肥市五院的国家二级营养师程圣鸿的5点建议：

1. 食物的安全性比营养更重要

程圣鸿说，在高考冲刺阶段，一定要为考生选择新鲜、卫生的食物。吃煮熟的食物，尽量吃自家厨房里的食物，避免吃街边的小吃烧烤，以免让不卫生的食物、细菌影响考生的身体健康。

2. 选择考生爱吃的食物

这个关键时期，尽量满足考生的口味，选择他/她平时爱吃的食物，因为熟悉的口感可以放松考生的心情，使其心情愉悦，增加食欲。

3. 早餐要营养丰富

家长要为考生准备营养丰富的早餐，以便储存足够的能量来维持一上午的脑力活动。高考前食谱可以选择：牛奶+面包+鸡蛋+时令蔬菜一小份；米粥+包子(荤素可搭配)+半个苹果。

4. 食物多样化，不要吃太饱

主食可以为考生提供维生素B族，可以促进食欲，还可以给大脑提供能量，使大脑不短路。

肉类可以为考生提供充足的蛋白质，提高记忆力，建议选择深海鱼类，其含有的DHA，可以帮助增加记忆力，提高用脑效率。

蔬果类可以提供大量的维生素C，预防便秘，缓解紧张情绪。

如果吃得太过，全身的血液就集中到胃部，会引起大脑短暂性缺氧，对考生不利。

5. 足量饮水

高考冲刺期间天气比较热，出汗等体液流失比较大，因此考生要喝足量的水，大约1200ml左右。

营养师为你推荐的高考一日三餐

高考食谱选什么？国家二级营养师程圣鸿说，有营养又不油腻的才是最佳选择。

营养早餐

考生的早餐一定要吃好。如果早餐吃不好，不但上午学习没精神，还极易造成午餐吃得过饱，进而影响到下午的学习。早餐中的碳水化合物一定要充足，蛋白质和脂肪则要适量。早餐能量和各种营养素的供给量应占全日供给量的30%左右。

推荐食谱：鲜牛奶一杯，煮鸡蛋一个，鲜肉包一个，蔬菜沙拉一份(生菜、紫白菜、小西红柿、豆芽、洋葱等)。

鲜牛奶里可以适当加一点儿麦片，蔬菜沙拉拌好之后可以撒一些炒熟的黑芝麻或核桃仁，这样既增加了蔬菜沙拉的美味，又丰富了营养。

营养午餐

经过整整一上午的备考，考生的身心都容易疲劳，因而急需补充能量。所以午餐要丰盛一些，食物种类尽可能多样化，力争各种营养素齐全。午餐能量和各种营养素的供给应占全日供给量的40%左右。

推荐食谱：清蒸鱼一份，五香酱鸭一份，蒜蓉菠菜一份，拌腐竹一份，金银卷一份，绿豆汤一份。

五香酱鸭还可以换成酱牛肉、酱猪肉、酱鸡肉等，吃两小块即可，不要多吃；蒜蓉菠菜一定要注意把菠菜在沸水中焯一下，去掉草酸，菠菜中最好加一些黑木耳、绿豆粉丝等；拌腐竹里可以加一点儿煮花生米、胡萝卜块、洋葱丝、藕片、芹菜茎等蔬菜。

另外，考生在三餐之间，还应该少量的加餐。一般应选择在上午9点~10点和下午3点~4点，此时吃一个苹果、猕猴桃或者其他新鲜的水果都是不错的选择。晚上喝上一碗百合莲子银耳汤，则能起到宁心安神、促进睡眠的作用。

营养晚餐

经过一整天的紧张备考，考生已经感到很疲惫，晚餐时间不宜太晚，在6点到6点半比较合适。晚餐要适量，不包括脑细胞。

考生补充营养记住七要素

考生复习考试期间，由于生活和学习节奏较快，大脑活动处于高度紧张状态。此刻，大脑对氧和某些营养素的需求比平时增多。国家二级营养师程圣鸿提醒家长，给孩子补充营养要记住7要素：

1、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。

2、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、豆浆等等，在考试期间，应该多吃一些核桃、芝麻、花生、猪肝、木耳等等，有助于记忆力的提高。

3、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。

4、少吃或不吃含糖和脂肪高的食物，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。

5、适当给孩子吃一些粗粮杂粮，如红豆、绿豆、糙米、标准粉等等，这类食物含有丰富的维生素B1和膳食纤维，维生素B1可以帮助大脑利用血糖产生能量，使大脑更好地工作。

6、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、蛋花汤、馄饨等。

7、不要喝特别浓的咖啡，适量喝一点是可以的，但是晚饭以后，建议不要喝咖啡。

睡得香

高考期间怎么才能吃得好睡得香？

中高考冲刺复习阶段，不少考生产生失眠症状，采用以下药膳疗法会有助于睡眠。

● 桑椹子30克，珍珠母30克，麦冬15克，水煎。每次1小碗，每日临睡前服1次。适用于口干心慌，失眠多梦。

● 百合30克，龙骨24克。龙骨先加水煎1小时，再放入百合煎熟，饮汤食百合，每次1小碗，每日临睡前服1次。适用于失眠心烦，阴虚盗汗。

不妨考虑这6种助眠食品

1. 牛奶：牛奶中含有一种能使人产生疲倦感觉的生物物质色氨酸，它是人体中不可缺少的一种氨基酸。

2. 糖水：人喝糖水以后，在体内会产生一系列化学反应，最后生成大量的血清素，使大脑皮层受到抑制而安眠。

3. 水果：把橘子、橙子或苹果等水果切开，放在枕头边，闻水果的芳香气味，便可安然入睡。因为水果中的芳香气味有较强的镇静安神作用。

高考前睡不好怎么办？

在高考这样的大事面前，很多考生很难安然入睡。虽然我们强调高考期间要保证充足的睡眠，但是如果很难睡着，也不用刻意强迫自己。当睡眠不好时，考生可先放松，不要刻意纠正睡眠，以免产生副作用。考前睡眠不好时，考生要先放松身心，才能调整好睡眠。主要可从以下几个方面入手：

第一，认知调整。考生不要去想自己要考取哪所大学，以免增加压力，可以情绪好时就复习，否则就休息，不必试着突破新的知识点。

第二，放松训练。考生如果感到紧张，可以每天临睡前听一些放松的音乐，做一些专业的放松训练。考生可在这种状态下停留一会儿。此时，考生会头脑平静，全身轻

● 酸枣仁10克，白术10克，粳米50克。先放入酸枣仁、白术，水煎取汁，再放入粳米煮粥，加糖调味食用，每次1碗，每日2次。适用于心悸两虚所致失眠健忘，纳呆乏力。

● 莲子(去芯)20克，百合20克，瘦猪肉100克，加水适量同煲，肉熟烂后加盐调味食用，每日1次。适用于熬夜后失眠、干咳、心烦、心悸。

4. 小米：小米性微寒，味甘，功用健脾和胃、养心安神。用小米加水煮成粥，临睡前食用，可使人迅速困倦，入睡。

5. 食醋：在一杯冷开水中倒入一汤匙食醋，临睡前喝下，不但容易入睡，而且帮你睡得很甜。

6. 面包：人吃了面包，胰腺就会分泌胰岛素，对面包所含的氨基酸进行代谢，而其中有一种五羟色胺的氨基酸代谢物能镇静神经，引人入睡。

新闻链接

五花八门的快乐减压

合肥一中2万只气球1分钟踩爆

今年5月24日，合肥一中举行“高三BOOM”为高三考生解压活动，2000余名高三学生涌入学校操场“尽情狂欢”，在此起彼伏的“啪啪”声中，2万余个气球不到1分钟全被踩爆。此外，学校还为学生们准备了泡泡水和羊角球，大家兴奋地吹起泡泡，还有不少学生互相抛羊角球。

厦门一中枕头大战帮学生减压

今年5月11日，一组厦门一中高三师生枕头大战的照片在网上流传，网友对此纷纷点赞，并表示羡慕。现场照片和视频中，穿着校服的学生人手一个枕头“互打”，甚至对于加入“战场”的年级长群起而攻之，一边互相追逐，一边开怀大笑。通过挥舞枕头、互相打闹的方式，宣泄学生在备考中产生的各种负面情绪并释放压力。

□ 据新华社、《人民日报》《生命时报》

减压力

7种方法可以有效减轻压力

临近高考，考生的压力也会变得越来越大，这种压力不仅来自于社会、学校和家长，更多的是来自考生自身心理的压力。适当的压力有助于取得好成绩，但是压力过大很容易造成发挥失常。那高考期间怎么帮助考生缓解压力呢？不妨试试下面7种方法。

1. 找“过来人”聊一聊

“过来人”是指在校的大学生或者参加过高考的人，跟他们聊一聊高考的心得，听一听过来人的建议，面对高考的压力看看他们有什么好方法，有哪些注意事项，有哪些提升成绩的秘笈。

2. 家长多跟孩子聊天

很多家长朋友刻意回避高考话题，害怕给孩子增加压力，其实这个时候需要您更多地跟孩子进行沟通，除了学习上的问题，还可以聊一聊在校有没有什么有趣的事情，聊一聊家庭成员中有意思的故事。当然你也可以在孩子休息前帮他做个按摩，也能有助于缓解压力。

3. 适当地参加运动

除了保证孩子均衡的饮食外，家长也可以陪孩子一起参加一些体育锻炼，比如打打羽毛球、打打篮球、踢踢毽子、散散步，适当的户外运动可以保证孩子的精力充沛，也有利于缓解压力。

4. 注意力转移减压法

高考前，考生精神会高度紧张。家长要及时地发现孩子的情绪变化，多与其沟通，帮助他从这个压力点转移一下注意力。

5. 睡眠消除压力法

有研究证明，考生的“考前焦虑”很大程度上都是因为学习过度疲劳、睡眠不足造成的。每天充足的睡眠可以有效地缓解精神压力，能很好地克服考前焦虑。

6. 听音乐疗法

音乐能影响人的生理机能和情绪行为，轻松舒缓的音乐可以帮助考生从心理和生理上得到放松。

7. 把压力写下来

当面对一些无法抗拒的压力，又无从找人说起时，那就试着把压力记录下来。然后把你能想到的解决办法也一并写上，无论最后能不能达成，这种宣泄的方式确实能够帮助你减轻内心的压力。

专家心理话帮您轻松减压

北京儿童医院顺义妇儿医院精神心理中心崔永华，结合自己多年来为高考学子减压的经验，从心理学和实战的角度，告诉考生及家长如何自我调整和对才是最重要的。

八句心理话(心理学建议)

1. 要明白不只有你一个人焦虑，高考前每个人都会焦虑，这是每个人在面临重大事件时的正常反应。

2. 健康饮食，规律作息，适度运动。其中适度运动非常重要，建议每天运动不少于1个小时。

3. 正常交往，多与同学或其他考生沟通。在和别人沟通的过程中，可能会了解到大家都有“焦虑”的感觉，就不会再为自己的“焦虑”感到羞愧和紧张。

4. 父母平静从容胜过千言万语。父母和孩子一样都要有一颗平常心，切记不要“围着孩子转”。

5. 记住睡眠永远是人的本能。

6. 顺应自己的情绪。如果你紧张、害怕、生气、厌恶或者疑惑，那就坦然接受这些情绪的存在。

7. 掌握一项“放松”的技巧。每天练习1~2次，用途：在过度紧张焦虑时快速放松。

8. 必要时果断向专业人员求助。如果焦虑过于严重，严重影响了学习和生活质量，就要第一时间向专业人员求助，切忌拖延。