

# 高考生考前吃什么好



临近高考与考试期间考生该怎么吃才能健康?医生来给考生家长支几招。

**怎么吃才对?**

**摄入营养要全面均衡**

江苏省人民医院营养科李群主任介绍,中学生学习负担重,尤其经过高负荷的复习过程后,很容易用脑过度。大脑对氧的要求随即增加,于是对考生来说不可或缺的能量和各种营养素(如蛋白质、磷脂、碳水化合物、维生素以及矿物质等)的消耗都相应增加,因而家长要注意让考生全面、均衡地摄入营养。

除了饮食的“全面”之外,“对症”也很重要。考前考生压力较大,睡眠可能比较少,胃口也可能有欠佳的情况。家长可以针对孩子的情况准备“对症”的饮食。

比如孩子有失眠的情况,就可以多吃一点富含色氨酸的小米或在睡前喝一杯牛奶,镇静、安神助眠。睡前适当

服用一些红枣,其中含有丰富的蛋白质、维生素C、钙、磷、铁等营养成分,有健脾安神助眠的作用,还可在晚间喝碗龙眼莲子百合羹,莲子能养神,治疗夜寐多梦,使人安睡。

如果孩子胃口不好,则在菜肴的“味”上下点工夫。一些糖醋、酸辣的菜肴都有开胃的功效。醋溜白菜,西湖醋鱼,茄汁类菜肴,比如茄汁鸡丁、茄汁鱼片等,也可以帮助增加食欲。此外,大麦茶可以帮助消食开胃,饭前喝一点酸辣汤刺激消化液分泌,提高食欲。

**吃多少合适?**

**每餐七八成饱就够了**

南京市第一医院消化科主任医师张振玉介绍,高考之前,考生日常生活规律最好不要改变,尽量保持平常饮食,尤其考前3天不要突然吃一些不熟悉的食物或不经常吃的食品,避免引起身

体不适,影响考试。可吃些肉类、蔬菜、鸡蛋等含能量较高的食品,摄入充足的热量和各种营养素,饭菜尽量丰盛。

另外,考前的补养是必要的。不应该一概否定营养品,因为高考冲刺的过程确实让大脑消耗很大,但一定要科学选择营养品,科学进行考前保健。比如,考生长时间复习功课,容易造成视疲劳,引起头痛,需要神经传导的介质;再者,长时间坐着看书不运动,大脑容易缺氧,因此一些耐缺氧保健品、增加视力的产品是可以起到一定的改善和调节作用的。高考期间关于孩子膳食营养的关键词并不在“量”,而在于“质”,只有提供合理的饮食才能真正给孩子以较大帮助。

另外要注意的是,考试前切勿饮食过饱。考生在考试期间还是应该遵循少食多餐的原则。每天应保证4餐至5餐,每顿饭吃七成至八成饱就可以了。合理掌握进餐时间,考前可适量补充水果和坚果。

**水果怎么加?**

**富钾水果最合适**

李群主任建议高考期间最好由父母亲自选购食物,为孩子制作三餐,少吃冷饮和凉菜;如果孩子消化不好,就不要给他吃油腻煎炸的东西;如果孩子容易上火,就要吃得清淡一些。凡有可能发生过敏的食物,或者引起胃肠不适的食物,都应当慎重。有些考生选择中午在考场附近吃饭,需要谨慎选择,最好能到环境卫生有保障的地方就餐,确保食品安全。

如果家长要给饮食中加上水果的话,最佳的选择是香蕉、猕猴桃、苹果、橙子等,它们富含钾元素,有镇静安神的作用,可以提高考生临场的应急能力。而在夏天颇受欢迎的西瓜,就不推荐了。主要是因为西瓜性凉,并且有利尿作用,所以不适合考前食用。(高苗)

父母的一些说话方式,会影响孩子性格的形成。改变说话语气,能让孩子乖乖地听从教导,事半功倍。

**少说“别”,正面讲** 美国哈佛大学社会心理学家曾做过一个试验:他要求参与者尝试不要想象一只白色的熊,结果人们的思维出现强烈反弹,很快在脑海中浮现出一只白熊的形象。这就是“白熊效应”,体现了一种心理暗示。同样的,家长越是告诉孩子“不要打翻”,越会在孩子的脑海中勾起“打翻东西”的场景,以及爸爸妈妈暴跳如雷的画面,心中一紧张,水杯就真的被打翻了。家长不如一开始就告诉孩子“少接点水”,那样更直截了当。另外,用“保持安静”代替“不要吵闹”,用“慢慢走”代替“不要跑”,用“离开那里”代替“别靠近”。简言之,“警告”太难理解,“直接鼓励”效果更好。

**少质问,多引导** 爸妈动不动就问孩子“为什么”、“怎么又”,这背后通常隐藏着指责、焦躁、不耐烦。而质问会让孩子害怕,选择“说谎话”。其实,让孩子思考“怎么做”,比质问更好。家长心平气和的语气、建设性的态度,能让孩子学会解决问题的方法和理念,今后遇事不会火冒三丈,更不会用撒谎来逃避责任,从而成为一个有教养的人。

**多画√,少画X** 直接进行人格、品行等方面的否定,是造成孩子不乖的重要原因之一。正确的做法是指正孩子的错误行为,而不是人身攻击。只有纠正行为而不否定人格,孩子才知道错在哪里,才会进步。建议家长批评时对事不对人,要说“在墙上乱画是不好的行为”,这句话针对的是不好的行为,孩子本身不是坏的。幼儿园之所以会用“小红花”来鼓励孩子,是因为针对幼儿的正向刺激往往能起到非常好的效果。因此,家长也要多给孩子画√,少画X。(邓国)

## 让孩子听话 从改变语气开始

## 自己洗车

### 注意四个死角

**雨刮器**

这是在洗车房经常被忽略的一项。如果洗不干净,上面的脏东西会随着雨刮器来回摆动,不仅脏,更会缩短雨刮器使用寿命。

**车内玻璃**

洗车往往只会擦玻璃的外面,不擦车内的那面,更不会擦玻璃的截面。不少车主都吃过这样的亏:上高速取卡时,车玻璃的截面把干净的新衣服蹭得都是灰。

**安全带**

有很多车主的汽车副驾驶及后座安全带基本没有使用过,但说不定哪天就会用到。建议每次洗车时把安全带抽出来擦一遍,很简单的动作却能起到很大作用。当别人拒绝系安全带的时候,你还可以开个玩笑:“别怕,不脏。”

**中控台上的水杯座、储物格**

很多车主都会把早餐、咖啡等东西放在水杯座处或储物格内,食物残渣和饮料会不经意地洒落在里面,如果长时间不清理就会变得难以清洁。因此,趁着这些东西还没和水杯架“融为一体”,及时擦干净才是最好的选择。(车东)

## 治疗腹泻胃胀方

**【处方】** 炮姜10g, 黑附子(炮)10g, 莲子肉(炒)15g, 柯子肉15g, 白术(炒)15g, 白扁豆(炒)15g, 炒山药15g, 木香5g, 炒麦芽15g, 陈皮7.5g, 大枣3枚。

**【制用】** 每日1剂。首次煎药加凉水1500毫升,浸泡半小时后,煎取药液75毫升,第二、三次煎药均加凉水1000毫升,各煎取药液75毫升,将3次药液合在一起,分3次(早

饭前,午、晚饭后)温服。

**【功能】** 理气温中, 健脾止泻。

**【主治】** 脾胃虚寒引起的脘腹胀冷, 胃痛肠鸣, 得热痛减, 恶寒怕冷, 大便稀溏, 或伴有食少纳差。

(白城市中医药老科协:王文卿)

每周一方

花生滋养补益,有助于延年益寿。中老年人补充营养除了必要的鸡蛋、牛奶,每天可吃点花生。下面介绍4种花生做法。

**老醋花生:阻止血栓形成** 花生营养丰富,含脂肪40%~50%,尤其富含人体所需要的不饱和脂肪酸。醋泡花生有清热、活血的功效,对保护血管壁、阻止血栓形成有较好的作用。长期坚持食用可降低血压,软化血管,减少胆固醇的堆积,是防治心血管疾病的很好食品。

**盐水花生:防肿瘤天然药** 花生中含有一种生物活性很强的天然多酚类物质——白藜芦醇。它是肿瘤疾病的天然化学预防剂,同时还能降低血小板聚集,预防和治疗

动脉粥样硬化、心脑血管疾病。白藜芦醇也被列为最有效的抗衰老物质之一。

**豆腐干炒花生:心血管必吃** 花生和豆干之间的营养能互相补充,更加营养美味。无论是开胃,还是帮助我们稳糖、降压、降脂,都是不错的食物。

**鸡脚花生汤:补脑防痴呆** 花生中的锌

## 怎样知道是否感染艾滋病病毒?

要想知道人体是否感染艾滋病病毒,都必须到艾滋病检测机构抽血化验,才能确诊。

人体感染上艾滋病病毒后,在相当长的一段时间内,没有明显的症状和体征,因此,从自我感觉和外表上无法确认是否感染。但感染后体会产生艾滋病病毒抗体,此种抗体不能保护人体,只表明人体感染了艾滋病病毒。无论谁想知道自己是否感染艾滋病病毒,都必须到艾滋病检测机构抽血化验,检查血液中的艾滋病病毒抗体。只有确认试验结果呈阳性,才能诊断为艾滋病病毒感染。(乔春风)

## 花生的四种养生吃法



元素含量普遍高于其他油料作物。锌能促进儿童大脑发育,能增强大脑的记忆功能,可激活中老年人脑细胞,有效地延缓人体过早衰老,具有抗衰老作用。(昌化)

营养快线