



2009 高考特刊

饮食

吃得好,才能考得好

专家建议:高考期间早餐一定要吃,但不要乱吃补品

如何在高考这两天保持最好的状态是考生和家长最关心的问题,其中饮食调节尤其不能马虎。日前,郑州市中心医院消化内科主任吴慧丽在接受记者采访时说,考前饮食调整“动作”别太大,不要乱吃补品,早餐一定要吃好。

晚报记者 唐善普

忌
高考期间大换食谱
“高考期间,往往有一些家长为了孩子的营养,会对考生大换食谱,这对考生来说是大忌。”采访中,吴慧丽一再强调这一点。
究其原因,吴慧丽解释说,如果食谱变化过大,考生的肠胃就需要有一定的适应期。这个时候如果家长给孩子配备大量高脂肪高蛋白食物,反而增加了孩子的消化负担,容易导致身体不适。日常的生活规律最好不要改变,家长应该根据考生平时的饮食习惯,适当调整品种和花样,确保考生以最好的身体及精神状态顺利完成高考。

用补品为考生补充营养
为给考生做饮食调整,有的家长甚至盲目把各种营养品全都买回家,还有的顿顿给孩子做大鱼大肉“补充营养”。针对这种情况,吴慧丽提醒家长:不能因片面追求营养而过度食用高蛋白、高脂肪的食品和营养品,这样有可能造成营养不均衡。同时还会增多体内酸性物质,导致大脑疲劳,反而影响考生做题。只有考生因偏食出现较严重营养不良问题时,才可以考虑增加一些营养制剂。

“另外,我郑重地提醒考生家长,不让买所谓的补品,是因为有诱发过敏的可能。”作为消化内科专家,在吴慧丽看来,白开水就是最好的饮品,家长只需为孩子提供凉开水或绿豆水就行了。对希望通过喝咖啡来提神的说法,吴慧丽表示,上午可适量喝一点但不宜过浓,尤其是晚饭后不要喝,否则睡眠不好影



响第二天考试。

另外,高考期间考生出现不想吃东西,除了在心理上做些调整之外,在饮食上应以易消化、膳食纤维、新鲜蔬菜为主,这样胃肠道蠕动会快一些。不要吃易上火的东西,也不要太多大鱼大肉。

宜
三餐搭配要合理
早餐:考生早餐不仅要吃,而且一定要吃好。早餐基本要求碳水化合物要充足,蛋白质要适量,另要搭配适量的蔬菜和水果。如1.牛奶+

面包+水果;2.豆浆+包子(馒头或油条)+小菜(或水果);3.粥+煮鸡蛋+面点+小菜。

午餐:主食米饭或面食均可。菜最好两荤两素,搭配好营养。汤要清淡可口,如鸡汤、鱼汤,也可为银耳百合汤或绿豆沙等甜汤。

晚餐:应清淡好消化,营养适中。建议喝点粥。注意不能吃得过晚,不能太油腻。

另外,每顿饭不要吃得过饱,否则食物在肠胃中消化需要大量血液,脑内血液供氧减少,会导致大脑迟钝,思维不敏捷。少吃凉拌菜,外面加工好的饭菜如卤肉,以免诱发食物中毒或急性胃肠炎。

2009 高考特刊

心理

过于紧张,会影响临场发挥

笑进考场 可能“涨”分

后天,高三学子就要走上考场。考场如战场,许多考生担心自己在考场上出现问题,不能发挥出自己的正常水平,抱憾终生。对此,我们采访了河南省实验中学心理健康教育中心主任王丹蕊,就往年考生在考场上容易出现的问题提出应对策略,希望广大考生自我调整,笑对考场,赢在六月。

晚报记者 吴幸歌

进入考场:暗示自己一定行
考生进入考场后,先在自己的座位上坐好,自然放松,把视线集中在教室前的某一个点上,凝视1分钟左右,什么都不要去想,让情绪稳定下来。根据自己的情况,进行积极暗示,自我打气,如对自己说:“我行,我一定行”“我潜力大”“我喜欢挑战”“我一定能赢”等。

拿到试卷:先易后难,增强自信
拿到试卷,按照自己习惯的顺序阅卷,寻找容易做的题目,一旦找到易做的题目即全身心投入,一连做了几题之后,自会增加信心,又分散了对考试的担忧。一般对5道以上问题感觉很难,或试着做题目一题都未成功时,考生的忧虑和紧张情绪会上升。此时可不看也不做,停下来先让自己缓解一下,轻闭双眼做三次深呼吸,迅速作出“放弃”这门课的决定。在自己接受了“放弃”的决定后,心态也就自然趋于平静了。立足于失败,放松了心情,原来不会做的题反而全会做了。

身体出现异常:轻轻转头并深呼吸
在考试中间,如果考生觉得浑身有焦虑和紧张带来的如“头脑空白”等异常感觉时,可以马上停止答题,将双手平放在桌面集中精力感受桌面的凉爽,轻轻转头并深呼吸。也可以用两拇指用力按揉双侧太阳穴,会有一种清新感,沉浸其中可以逐渐放松。个别考生一到大考就会出现腹痛或腹泻的(这是躯体焦虑症状,也称肠激惹综合征),需要在医生的指导下,服用一点药物以保证考试的顺利进行。

考试中间:不要受他人影响
在考试中间,如果考生看到周围人转笔,听到别人的呼吸和翻卷声,或者监考老师在身边走



动时就紧张头晕,应闭眼调整自己的呼吸,将注意力高度集中在自己的身体上,暗示自己:忘记周围的干扰,用心做就可以了。然后再投入到考试中去。在考试最后,如果有人提前交卷,也会影响考生的心理。不管别人怎样,我们自己应该知道,把时间用足,时间就是分数,尽量不要留空题,坚持到最后交卷。

考试结束:暂时遗忘,不要对答案
每一科考完之后,有些考生就急着和同学对答案,因为对错而产生一系列的情绪问题,影响了下一场的考试。建议考生在考完一门学科后,将其暂时遗忘,不要对答案,尽量保持大脑的清醒,好好休息,恢复体力,备战下一科。最有效率的准备是提前冥想,将下一个考试的科目从进入

考场到开卷、阅卷、如何进行考试、如何检查、直到交卷等细节清晰想象,做到心中有数,这样会更有利于临场发挥。

特别提醒
微笑可以滋长自信
心理学研究表明:人的表情与内心体验是相互促进的。笑与自信的体验是一致的,相互促进的,充满信心使人微笑,微笑使人增强信心。考生如果在考前与考中经常微笑,内心就会自然滋长自信的体验。建议考生在考场上遇到其他同学要面带微笑,打招呼就会相互鼓励,遇到监考老师也要面带微笑,主动问好。这样在不经意间对考场的陌生感、紧张感就消失了。