

## 食补就像独孤九剑,打铁还需自身硬

### 名词解释

**独孤九剑:**主要以招式取胜。破尽天下兵刃武功,不过破掌式极难修炼,需要其他强大的内功为基础。是独孤求败的看家本领和独创。独孤求败以其他强大的内功为基础,自然武学当世无双。不过以后世令狐冲、风清扬来看,这门武功确实缺乏内功。试想夺去了令狐冲的剑,他就牛不起来了,或者遇到内功高强的对手,也难以发挥自身威力,在对抗东方不败和避邪剑谱的时候就可以看出,初练避邪剑谱的林平之都让令狐冲觉得难以取胜。虽然最高境界是无招胜有招,但是这其实是很多武学的最终境界,并不是独孤九剑的专利。



对考生来说,考试既是一场心理战又是一场体力消耗战,所以考生除了要心情开朗,同时也应有很好的营养支持。这个时期,家长除了能够在“外围”帮孩子一把,也想不出更好的办法了。于是给孩子吸氧、吃补脑胶囊、打营养针……寻找各种进补方式,以此为孩子的备考助力。但打铁还需自身硬,进补就像独孤九剑无招胜有招,强大的内功支撑才是最重要的。可为了让考生能量充沛,该补的咱还是不能省。

郑州晚报记者 唐善普

### 关于早餐

#### 牛奶能助人心平气和,克服烦躁不安

问:早餐是吃中式还是西式好?

答:早餐中如果淀粉食物、高蛋白质食物和蔬菜水果齐备,就是合格的。再加上一小把坚果仁,这样就适合考生。于是中式还是西式,并不重要。

问:早上喝牛奶会让人昏昏欲睡影响考试吗?

答:牛奶在晚上喝对安眠有帮助,不等于它是一种催眠食品。牛奶中大量的钙,以及牛奶蛋白分解产生的安神肽,能帮助人体保持一种心平气和的状态,正好有利于克服考试期间的烦躁不安感。人在钙缺乏时往往会过度紧张,耐性不足,这是考试的大忌。但平时不喜欢喝或是喝奶后腹胀腹泻就不要刻意去喝。

### 关于进补

#### 慎吃人参或孩子从未接触过的补品

问:考试时给孩子进补有用吗?

答:对于神经衰弱、失眠、食欲不振症状和体质较弱的孩子,适当的食补是必要的。但考前突击进补不可取,补错了会很麻烦。很多补品是孩子从未接触过的,家长根本不知道孩子的胃肠道是否敏感,突然给孩子吃,很可能引起腹泻、心慌、胃痛,甚至身体过敏。比如人参能有效改善循环系统,纠正人体糖代谢异常,但十几岁的孩子新陈代谢旺盛,盲目服用容易引发燥热失眠、兴奋过度、流鼻血等。

考前精神压力大,可适当服用复合维生素。但需按推荐剂量吃,过多摄入反而不利健康。

### 补养技巧

#### 讲究技巧与方法,谨记“七要”

问:给孩子补养有什么好的技巧与方法吗?

答:关键几天的补养要讲究方法与技巧,谨记“七要”。

**要巧补不可蛮补。**食欲不好,吃蹄髈、桂圆等滋腻补品易腹胀。喝点山药红枣粥非常适宜。

**要因时制宜。**春夏之交气温高,不宜多吃热性的补品,可准备鸡肉、海参、百合、白木耳等凉性补品,既滋补又祛暑。人参能兴奋大脑、活跃思维能力,早晨服用,则白天精力充沛。夜晚吃碗莲子红枣汤,宁心安神,能睡个好觉。

**要因人制宜。**太子参和黄芪都是补气药物,但用法不一样。如果是口干咽燥,大便偏干的,属热性体质,可用太子参煮粥益气养阴;如果怕风畏寒,易感冒,可用黄芪煮粥益气温阳。吃反了有副作用。

**要注意搭配。**枸杞子补肾益精、养肝明目,但性(温热)甘,内火重的人不可服用。白菊花醒脑平肝明目,但性味甘、苦、微寒,阳气虚的人不可服用。两者搭配泡茶,既平衡食材的偏性,又能相辅相成。

**要注意忌口。**咳嗽和哮喘患者不宜吃海鲜,如带鱼、黄鱼。感冒咽喉红肿的人不能吃桂圆、荔枝等温热的食品,会加剧咽喉充血。

**要注意适量。**营养补过了头不利于健康。

**要注意全面营养。**一日三餐正常合理的饮食是主要的营养来源,也是最常规的进补。

### 食谱推荐 中考期间膳食均衡最重要

问:有没有相对合理的食谱可以借鉴?

答:对于处于重脑力劳动中的考生,大脑比其他器官需要的能量更高些,若想的大脑运转更灵便,糖、蛋白质、脂肪的摄入不可少。家长千万别在考前改变孩子的食谱,让孩子吃平时没吃过或很少吃的东西,孩子有可能因为改变饮食内容而出现胃肠不适甚至消化不良和腹泻。

另外,考试这几天,考生要多吃健脑的小米粥、牛奶等;增进食欲促睡眠的红豆汤、玉米、红薯等;消除疲劳的海带、藻类等。少吃甜的、油腻的食物,甜的会产生疲倦感,油腻的让人消化不良。以下三天的食谱可以借鉴。

#### 6月24日

早餐:酸奶、白粥、生菜、菜肉包、香蕉或黄瓜

中餐:米饭、五香牛肉、家常豆腐、番茄蛋汤

晚餐:米饭、清蒸黄鱼、炒四季豆

加餐:饼干、牛奶

#### 6月25日(中考开始)

早餐:酸奶、豆浆、鲜肉包、水煮蛋、猕猴桃

中餐:米饭、青椒鸡丝、腐皮青菜

晚餐:米饭、清蒸带鱼、肉片炒茭白

晚上加餐:莲子百合粥

#### 6月26日

早餐:酸奶、黑米粥、刀切馒头、荷包蛋、草莓

中餐:米饭、炒猪肝、炒空心菜

晚餐:米饭、红烧鳊鱼、凉拌黄瓜

晚上加餐:小米粥



联大外国语® 语言教学国际化领导品牌

www.unedu.com

## 中学英语选联大 名师名课!高分高能!

捷报

2014省民办教育优质课大赛中,联大名师囊括初中组、高中组冠军!荣登行业最强师资!

## 暑期班6月钜惠 抢报中.....

- ▶ 初、高中名师预科
- ▶ 名师中、高考高分班
- ▶ 名师新概念1-3册
- ▶ 高考词汇速记营
- ▶ 考试专项题型提分特训
- ▶ 外教口语听说突破

预约试听专线 0371-63888585

联大文化路模具总校(东):0371-63888585、63888788

联大市总工会旗舰校区(西):0371-67962001、67962009

农大校区:63555663 VIP学习中心:65717788 郑东中央花园校区:88882676 测院校区:67503777  
轻大校区:63965899 省科技馆校区:65758998 省电视台校区:65758998 教育学院校区:86133833  
国花校区:86039599 紫荆山校区:86522626 市购书中心校区:66229799 普罗旺世校区:55073677

