

中高考已经进入倒计时,在这个充满希望与挑战的季节,本报特别推出中高考特刊——“助力中高考 梦想新起航”。在这里,我们将聚焦中高考的每一个重要环节,从备考的紧张与坚持,到考试时的拼搏与专注,再到考后的思索与展望;在这里,我们将为大家带来实用的备考攻略、学霸的成功经验、师长的暖心寄语。



一年一度的高考马上就要到了,学生和家都在精心准备。针对考生和家长关心的问题,记者采访了心理、营养等方面的专家,为高考期间考生的饮食营养、睡眠、运动等诸多环节支招,帮助考生以最佳状态迎接高考。

□文/图 本报记者 马妍 王劲凯

均衡饮食注意卫生 考前饮食不需太特别

高考进入倒计时,在考生紧张备考的冲刺阶段,家长也同样紧张,作为“后勤部长”的家长们都希望能通过饮食和营养改善助孩子一臂之力。那么,高考期间应该如何科学为考生调理饮食呢?

据内蒙古医科大学附属医院营养科主任医师林靖介绍,高考期间,要保证安全又营养的饮食,应该注意以下几点:忌暴饮暴食。应该尽量选择比较容易消化的食物。例如各种蔬菜、水果、蛋类、乳类、豆制品、鱼类、瘦肉等。注意饮食卫生。五六月的呼和浩特气温飘忽不定,此时大量瓜果上市,考生们在大快朵颐之时,一定要小心病从口入,如生吃瓜果,食用前一定要注意洗净,用清水浸泡或用开水烫过,既能杀菌又能减少农药残留。另外夏季室内温度升高,食物霉变指数较高,一定要及时冷藏保存,注意卫生。切记不要因为饮食问题引发肠胃疾病,影响备考和考试。

林靖还表示,高考前,考虑到考生体力、脑力消耗都非常大的特殊身体状态,大脑的能量来源是葡萄糖,而葡萄糖主要来源于碳水化合物。因此,要保证高质量足量的优质主食,每天5两左右的优质主食,并且粗细搭配,还要补充新鲜蔬菜、水果,蔬菜每天5两左右,水果5两左右。要保证足够体力需要摄入足够的优质蛋白质,肉、蛋、奶缺一不可,每天要保证3两瘦肉、一颗鸡蛋、500ml左右牛奶。同时,还要摄入一定比例的豆制品和一些干果。这样合理搭配饮食能够保证考生充沛的体力。

林靖也提醒各位考生家长,高考期间的饮食最好不要做特殊安排,只要能够满足考生的能量和营养需求就足够了。最好不要改变考生的饮食方式,尽量选择考生经常食用的食材。如果突然食用之前没吃过的食物,可能会造成未知的风险,如引起胃肠不适。饮食一定要清淡,少油少盐,蛋白质的摄入量也不要太多,但也要保证一定的摄入量,因为蛋白质摄入量过多,可能引起餐后犯困。

备战中高考 饮食与作息这样安排

加班加点学习不可取 规律作息很重要

充足的睡眠不仅能让人的身体得到休息,还可以保证第二天拥有饱满的精神状态、敏捷的思维迎接学习和工作,这对考生来说也是非常重要的。那么对于每天学习强度都比较高考生来说,该如何科学地调整作息呢?

据内蒙古心理咨询师协会会长孙雅智介绍,最好按照考生平时的作息规律休息。

但是一些家长依旧希望孩子可以在考前调整作息,那么什么时候调整作息比较好呢?孙雅智表示,考生备考一定要保证睡眠质量。许多考生因为忙于复习,在高考前会出现睡眠不足的情况,甚至好多考生都养成了凌晨休息的睡眠习惯。针对这样的情况,建议要在考前一周左右开始调整考生的作息时间。尽量让考生在每日23时前入睡,睡前要尽量放松,不要做非常费脑子的事情,不要在临睡前给自己过多的压力。午饭后可小憩,时间控制在20至30分钟,午睡可为身体及时“充电”,也能保证下午有良好的精神状态。但是如果作息时间怎样也调整不过来,

那么也没有必要强硬调整,最好顺其自然。

孙雅智介绍,并不是所有人都能做到“沾枕头就着”。“睡眠分四个阶段,第一阶段是入睡阶段,大脑从清醒状态逐渐进入睡眠状态,大概10分钟,此时呼吸逐渐平稳缓慢,这个过程很容易被唤醒。第二阶段是浅睡阶段,大概有20分钟,很难被叫醒。第三阶段是熟睡阶段,大概有40分钟。第四阶段是深度睡眠,大概90分钟,此时可能会翻身、会清醒,而很多失眠者就是在这个阶段醒来后再难以入睡。所以,对于一些难入睡的孩子,家长一定要为其创造良好的睡眠环境。”孙雅智说。

很多考生在考前会有失眠多梦的情况,应对这样的问题,建议考生可以适当进行运动,在确保安全的情况下,散步、慢跑或者游泳都是不错的选择。“值得注意的是,切莫在高考期间突然服用助眠药物,因为每个人对药物的反应程度不同,如果药物代谢时间长,反而会影响到考生第二天的精神状态及反应速度。即使用药,也需要提前几天适应,确保不会影响第二天的精神状态。”孙雅智提醒。

