**考生如何兼顾饮食安全与营养？如何放松身心？如何保持“战斗力”？**

**【营养篇】**

**高考饮食保持“平常心”**

孩子“备考期”吃什么，最近成了考生家庭的头等大事。营养师建议，无论从营养还是食品安全的角度，考生饮食首要的就是保持“平常心”，考前大补不可取。食材新鲜、安全最关键；口味清淡，别加重孩子肠胃负担；荤素搭配，可选择多种颜色的蔬菜和水果。

苏北人民医院临床营养管理科主任医师赵绮华提醒家长，考期将近，不要频繁给孩子更换食谱。“各种大鱼大肉、滋补汤品轮番上阵，生怕孩子的营养不够。爱子心切可以理解，但这样的饮食对孩子并没有好处，很容易引发食物不耐受，引起身体不适，最后得不偿失。尤其不要引入孩子从没吃过的‘名贵食物’，更不要随便买外卖食品。”

作为营养师，赵绮华并不推荐所谓健脑保健品。“因为基本没什么用，没有哪一种神奇成分具备提高智力的效果。”

考生饮食要注意什么？这些“关键词”要记牢：

膳食平衡。注意瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆制品等优质蛋白质的供给，适当多安排一些鱼类，特别是深海鱼。主食粗细搭配，可以煮红小豆、黄小米与大米的“三合饭”，也可以少许薯类、玉米类补充主食。保证顿顿有蔬菜，天天有水果，足量饮水。

丰盛早餐。考生早餐应包括四类食物：谷薯类，面条、馄饨、水饺、全麦、燕麦、包子、馒头、花卷、山药、红薯、玉米等；肉蛋类，猪牛羊鸡鸭鹅鱼虾蛋类和豆制品其中一到两样；果蔬类，如小青菜、生菜、菠菜、西红柿、黄瓜、西蓝花、苹果、香蕉、樱桃等；奶豆类，牛奶、酸奶、豆浆、豆腐脑等。

营养师推荐食谱（仅供参考）

一日食谱1

早餐：燕麦片、煮鸡蛋、菜包、牛奶、香蕉；

午餐：清蒸鲳鳊鱼、茭白炒肉丝、冬瓜海带淡菜汤；

晚餐：红烧茄子、韭菜薹炒香干、萝卜枸杞鸭汤；

加餐：杏仁、酸奶、芒果。

一日食谱2

早餐：青菜肉丝面条、豆浆、水荷包蛋、荔枝；

午餐：蒜苗烧肉、卤香菇、青菜豆腐汤；

晚餐：开洋瓠子、苦瓜红椒炒干子、山药小鸡汤；

加餐：开心果、酸奶、香瓜。

**【用眼篇】**

**科学用眼，切勿用眼过度**

高考临近，不少考生的眼睛也进入了前所未有的高压阶段。长时间、高强度的近距离用眼，熬夜，缺乏室外活动，作息不规律等，容易出现视疲劳、眼干、近视加重等状况，严重的还会引发各种眼部疾病。往年就出现过考生因过度用眼造成视网膜脱离。苏北人民医院眼科主任医师陈放提醒，考生考前要注意科学用眼，切勿用眼过度。

保证学习环境光线充足。首先要尽量保证在柔和光线下学习，控制电子产品使用时间。看20分钟的电子产品，一定要休息20秒，尽量减少使用手机类小屏幕的电子产品。

保证适量的户外运动。冲刺阶段，不少孩子神经紧绷，情绪压抑，加剧眼睛疲乏。保持适量的户外运动，有利于促进眼部血液循环，帮助眼部肌肉和神经放松，起到很好缓解眼疲劳作用。

保证营养及能量补给。补充蛋白质和叶黄素，多吃富含维生素A、维生素D的食物以及深色的水果，比如樱桃、蓝莓、火龙果等，还有深色的绿叶蔬菜。

平时勤做眼保健操。科学、正确地做好眼保健操，可以有效缓解视疲劳，对保护眼睛有一定的作用。学习用眼1小时后，就应该闭目或远眺休息3—5分钟；如果复习时间紧张，可以选择在闭目休息时听听音频类的学习内容。

考生如果出现眼痒、眼干、充血等症状该怎么办？陈放表示，眼部出现症状可进行眼部冷敷以收缩血管、缓解炎症；热敷可以促进血液循环，带走代谢产物，让更多新鲜血液补充到眼睛，达到缓解疲劳的作用。若眼部持续疼痛、充血、畏光、流泪，休息后无法减轻，建议尽快就医。

**【心理篇】**

**家长要情绪平和做示范**

扬州市妇女儿童医院门诊，一位母亲说：“快考试了，我在家里都不敢开口说话，生怕哪句话说不好，给孩子带来负面情绪，或给他带来压力。感觉好像自己要上考场。”

“最近因为学生考前焦虑症前来咨询的家长不在少数。”扬州市妇女儿童医院群体保健科主任王静介绍，其实考前焦虑症大多是由于过度重视而导致的。

家长要做好情绪平和的示范。营造温暖淡定的家庭环境，给即将上考场的孩子助力而不是阻力。高考榜上有名是谁都希望的事，但人生并不是只有这一个转折点，所以家长们应用正确的心态来对待，不用特别期待。当家长真正做到用平常心面对孩子的中考高考，即去除了来自家长的压力。

解除孩子内心的焦虑、给孩子力量。家长们应经常与孩子沟通，让孩子倾诉内心烦恼、担忧、不快，释放压力。跟孩子一起听优美动人的音乐，营造轻松、愉快和舒适的感觉。保证孩子有运动的时间，去野外散步，打打沙包等，鼓励孩子短时间放下学习，做自己感兴趣的事情，这不但达到转移注意力，缓解压力的作用，同时可以使孩子大脑的功能得到改善和加强。

“高考对于一个家庭来说，并不是一次‘上战场’的历程，而是家庭父母孩子之间一次‘同甘共苦’的宝贵合作。”王静表示，家长们可以借助这一次难得的考前时间，与孩子建立一生良好陪伴和沟通相处的机制，让孩子真正成为人生赢家。

**考生热问**

1.紧张头晕胃痛怎么办？

不少家长担忧孩子存在紧张情绪，有些考生过度紧张会出现头疼、胃痛等不适症状，该如何缓解呢？

“出现紧张性头痛胃痛等，可以通过穴位按摩起到暂时性缓解。”苏北人民医院中医科主任卢开信建议，可以根据中医理论进行按摩治疗，会有一些疗效。紧张性头痛发作时，可以按摩颈背部的风池穴、天柱穴和前额的太阴穴，还可以按摩头顶正中线和两耳尖连线的交点处的百会穴。家人还可以协助提拿肩井穴，帮助缓解头痛症状。

针对胃痛，可以按摩足三里，此穴位于小腿外侧，属足阳明胃经。可采用正坐屈膝位，在膝盖下缘向下3寸（约4横指）处取穴；也可采用站立弯腰位，用同侧虎口包裹住膝盖，除拇指外其余手指向下，在中指指尖处取穴。

医生提醒家长，孩子胃口不好、胃胀、嗳气时，调整好心态是最好的“药物”，不要随便使用促胃动力药如胃复安、多潘立酮、莫沙比利、氯波必利、伊托必利等，这些药或多或少有一定的抑制中枢神经系统的副反应，可能会影响考试的发挥，可选择得每通、慷彼申、泌特、健胃消食口服液或片等助消化药来帮助改善症状。

2.考期撞上经期咋办？

扬州市妇女儿童医院妇科副主任医师王嘉薇提醒，可以使用口服短效避孕药，月经周期第1—5天开始口服，每晚一片，直到方便来月经的时候停药。一般停药后一周“姨妈”会光顾。

还可以选择口服孕激素，月经来潮前至少7—10天开始服，直到希望来月经的时候。其药效不如避孕药稳定，有可能推迟失败。这种方法更适合平常月经规律的女生。

无法避开月经或不能吃避孕药的女生也不要慌张，多喝热水、腹部热敷、贴暖宝宝、保证睡眠等，对缓解疼痛也有一定帮助。如上述方法无效疼痛不能忍受时，可口服止痛药，但须在月经来潮前服用，月经来潮后服用效果就打折扣了。此外，中医中药治疗如针灸也有独特疗效。

3.紧张引发便秘怎么办？

精神过度紧张，容易引起便秘。高考期间，除了注意多吃含纤维素多的食物外，还应吃些富含维生素B1的食物，如全麦面包、豆制品、水果、蔬菜、花生、南瓜子、核桃仁等。每天清晨空腹喝一杯温开水，对缓解便秘也有一定效果。

症状严重时可在医生的指导下，服用“通补结合”的通便类药物，增强肠胃动力，解决便秘而不伤正气，并且调养补益身体，让考生备考期间身心通畅不添“堵”。

4.咽痛、风热感冒、腹泻怎么缓解？

高考期间不要服用含有抗过敏成分的复方感冒药，这些药物可引起考生第二天嗜睡或注意力不集中。可以选用清热疏风，解毒利咽的药物如灵丹草（又名“臭灵丹”），它具有抗菌、抗炎、抗病毒等药理作用，对夏季易发的咽痛、风热感冒等症状有显著功效。

腹泻可以通过补充水分，适量服用抑菌、收敛肠道作用的药物缓解。如果不见好转，应及时去医院就医。