

■毛海萍

一年一度的高考即将来临,考生们进入了最后的冲刺阶段,因大脑处于高度紧张状态,大脑和身体的能量消耗大,加上时间的紧凑,考生们容易过度透支体力,导致身体抵抗力下降而生病。为了提高考生学习成绩保证其良好发挥,家长纷纷为孩子们购买补脑营养品。

区中心医院营养科主任乔德丽指出,高考前,考生膳食需合理科学,以保证考生的身体和大脑处于良好状态,但不要盲目给孩子补充营养品。



# 又是一年高考时: 轻松备考 家长考生需减压

## 保持饮食习惯 膳食清淡巧搭配

天气较热,容易影响考生食欲,家长认为学习时消耗多就要多补充,于是精心准备加餐,让孩子增加食量。乔医生认为,大量进食会让血液转移到胃内进行消化,造成大脑供血不足容易犯困,反而会影响迎考状态和学习效率。

乔医生建议,三餐安排要合理,早餐要讲究营养,鸡蛋、牛奶或豆类食物不能少,如果不吃早餐,上午上课血糖水平降低,就会出现饥饿感,从而降低学习效率。中餐最好到学校食堂就餐,保证荤素搭配,提供下午学习所需的能量。晚餐宜食用清淡易消化的食物,可在中途加一个水果补充维生素和矿物质,有利于脑组织对氧的利用,增加记忆力。

乔医生还特别强调,饮食和营养最讲究均衡、适量,不要吃平时不吃的食物,以防机体不适应和过敏。例如,有些孩子不喜欢喝牛奶,平时也不喝牛奶。为了给考生补充营养,有些家长强迫孩子喝牛奶,结果考生因突然喝牛奶发生乳糖不耐受,出现腹胀、排气、腹泻、腹痛等症状,适得其反。所以,考前不应为孩子盲目进补。

总体来说,考生的膳食搭配应有荤有素,有蔬菜,有水果,每天应摄入一些鸡蛋、瘦肉、动物肝、牛奶、鱼类、大豆及其制品等。此外,花生、核桃仁、葵花籽和芝麻等食物含有丰富的蛋白质,也可适量食用。

## 考知识也考心态 适当减压从容迎考

高考学生在考前由于学习过度紧张、焦虑、恐惧等,干扰了人体高级神经系统的正常活动,造成神经兴奋和抑制过程紊乱,引起肠蠕动增强和分泌功能障碍,出现腹痛、腹泻,还时常伴有失眠、手心出汗、厌食等症状。

有研究认为,长期处于焦虑、不安、紧张等情绪之下,会使人出现消化道反射性痉挛,从而造成腹泻、腹痛等问题。现代医学将这种腹泻称作“肠易激综合征”。它的主要症状只是腹泻、频繁排便,经常有紧急排出大便感,或者便秘、排便困难、排便减少,或是腹泻、便秘交替出现。其发病和精神因素有直接关系。

“考生出现肠易激综合征的症状时,不要凭以往经验乱服止泻药和抗菌素。还可以服用一些较温和的、没有副作用的微生态制剂,以避免肠道功能发生紊乱。”消化科主任李力建议,在饮食上,应选择清淡少油易消化的食物,少食多餐,少吃生冷和能引起胀气的食物,比如韭菜、洋葱、爆米花等,不喝咖啡、浓茶。

除此之外,家长更要帮助孩子调整心态,预防腹泻的发生,千万不要给孩子增加心理压力。可以让孩子通过听音乐、看小品等自我调控,来缓解紧张情绪;劳逸结合,保证8小时睡眠,提高睡眠质量;或适当参加一些体育锻炼和体力劳动,增强身体素质;如果孩子压力太大,家长要尽量与孩子沟通,多给予赞美和肯定,使他们保持平和的心态、稳定的情绪。



## 女生例假急坏母亲 不可乱吃药

“医生,我怕女儿高考那几天来例假,影响考试正常发挥,能不能开点药推迟例假?”最近区中心医院妇产科经常会有考生母亲提出这样的要求。

“其实,女生来例假是有一定周期的,吃药物延迟或者提前例假都会打乱周期。”妇产科医生瞿晓燕告诉记者,真正因为例假而影响考试状态的考生是少数的,大多是心理因素作祟。

“这些要求绝大部分来自家长。学生的社会阅历没有那么深,反而是家长有意无意间给考生添加了许多压力。”瞿医生说,女生如果没有严重痛经、经前期紧张综合征、经期大量出血而导致贫血这三种情况的,一般不主张考生吃药。

距高考还有X天

