

这份健康攻略助你备战高考

编者按:马上就要迎来一年一度的高考了,很多考生既有一种迎人生大考的兴奋感,也生出许多就要面对大战的忐忑心理,其体力消耗也较平时增加许多。如何让身体达到巅峰状态,从而轻松迎接挑战呢?对此,本版从饮食、作息、运动方面为考生支招。

【饮食】:走出高考饮食误区

高考即将临近,家长们望子成龙心切,都想在高考前夕为孩子改善饮食,增加营养,以便孩子养精蓄锐,以旺盛的精力,考出理想的好成绩,但是,不少家长又往往因为营养知识的缺乏,一不留神就陷入了某些营养误区,结果适得其反。专家表示,家长和考生应走出高考饮食误区,科学饮食很重要。

误区一:考前进补最有效

一年一度的高考就要到来,按照惯例,高考前夕,一些价格昂贵的保健品往往成为家长们的宠儿,他们甚至不惜斥巨资购买保健品,只为给孩子补补脑。

对此,专家表示,有的保健品为宣传夸大效果,其实用处不大,家长们千万不要太迷信保健品。从中医角度来看,推崇以形补形,家长可以适当炖些天麻猪脑汤给考生喝。

值得注意的是,保健品绝非万能,而且并非所有的考生都适合吃保健品,保健品也有因人而异、适不适合的问题。考生和家长不要期待那些标榜提神醒脑的产品会产生“特异”功能。如果考生不吸收、不适应的话,还会引发腹泻、过敏、感冒上火等病症,与家长的意图适得其反。在给孩子吃一些补脑方面的保健食



品或者保健药品,一定要注意不要滥用,要适可而止。

误区二:多吃肉类可补充营养

考前学习紧张,消耗大,营养一定要跟上。不少家长担心自家孩子营养不良,变尽花样,遍求良方,佳肴美味供应不绝,甚至整天以大鱼大肉“伺候”考生。

“天天大鱼大肉,可能会让考生的肠胃吃不消。”专家表示,一般的家长认为荤菜营养丰富。考试需要紧张的脑力劳动,给孩子提供充足的鸡、鸭、鱼、肉等荤菜,一定会对孩子的考试有帮助。其实,如果考前每日都是大鱼大肉、山珍海味,孩子的肠胃不一定习惯,弄不好反而导致腹泻、不舒服、食欲不振等。他认为,高考期间正处在炎热的夏季,过食油腻会伤脾胃。考前饮食以鸡鸭鱼肉为主并不明智,清淡低脂才是正确之道,要注意荤素搭配。此外,考生每天可吃鸡蛋,蛋黄里含有丰富的暖磷脂,具有增强记忆力的功效,而且可补充优质高蛋白。

误区三:特制食谱有益

有的家长喜欢在高考前夕为孩子准备特别的饭菜,制定特别的食谱,觉得对孩子有益。对此,专家表示,考前大换食谱,是考生饮食的大忌。原因在于,食谱变化大,肠胃需要一定的适应期,这反而容易影响身体状态。

日常的生活规律最好不要改变,应当保持平常饮食,尤其考前三天不要突然吃一些不熟悉的食物或不经常吃的食品。考前要少吃易上火的煎炸、油腻食物,由于考前考生精神紧张,免疫力偏低,吃上火的食物可能导致喉咙发炎的情况。此外,也不宜吃生冷的食物,以免消化道、呼吸道不适等,可以多吃新鲜蔬菜水果。

【作息】:应保证充足的睡眠时间

高考时间越来越接近,不少考生希望尽量缩短作息间,增加学习的时间。成永明提醒,现阶段,考生尽量不要再熬夜复习,应严格按照高考时间调整生物钟,保证应试时拥有旺盛精力。

备战高考时,有些“夜猫子”考生白天看不进书,越到晚上精神越好。随着考期临近,很多考生拼命熬夜复习,白天却昏昏欲睡精神不振。

对于这种情况,专家提醒,考生要注意调整作息间,尽力将平日作息间调整到与高考的时间一致。睡眠是人整理

学习记忆的过程,因此在考前几天,应保持良好的作息规律,保证充足的睡眠时间,才能使人有良好的记忆力和清醒的头脑。不要熬夜复习到深夜一两点,否则晚上睡不好,白天没精神,就容易形成恶性循环。

经常熬夜,还会造成身体免疫力下降,容易生病,这样反而得不偿失。

因此,在高考前,学生应该合理安排学习与休息间,最好控制在每晚11点以前进入休息状态,保证每天有8小时的睡眠间,还要注意劳逸结合,科学用脑。



【运动】:每天进行30分钟左右的有氧运动

对高三学生而言,面对高考的紧张心理由来已久,为了考出好成绩,不少学生放弃了应有的休息、锻炼、活动时间,埋头苦读。时间一长,不仅身体上吃不消,也易产生厌烦心理,造成复习时间虽长,但效率不高。

“学生在紧张的备考中,应每天抽出30分钟左右的时间,去做做运动。”专家表示,考生的大脑每天被公式、英文字母充斥,非常需要一段休息间,建议每天进行30分钟左右的有氧运动,让身体稍微出汗。这段“不用脑”的时间,可以让脑细胞、大脑皮层得到休息。

专家建议,考生可以选择

适当运动,但不要进行剧烈运动,可以选择慢跑、打乒乓球、打羽毛球,还可以听听音乐,不要积压学习的压力。他认为,规律的运动效果会好一些。考试前或考试间再紧张,也要有适当运动的时间,这对调整大脑和紧张情绪有很好的效果。不要认为这是浪费时间,恰恰相反,它往往会起到效果。

高考前,许多考生会出现各种各样的心理问题,考前失眠、心里紧张、焦虑、压力过大等情况是最常见的。成永明表示,运动可以缓解紧张的心情,考生还应进行心理调适与放松训练,如增强自信心、保持平常心,放松心情。

本版稿件均据新华网

家长要做好考生的后勤部长

高考前几天,家长最好也不要让孩子睡太早,比平时稍微提前一点就好,毕竟考生每天晚上都学习到很晚,生物钟已经适应了这种节奏,如果打乱了生物钟,反而考生会休息不好。在考前家长要少叮嘱,不要时时围着孩子转,不要可以改变原有的生活节奏,维持平常状态就好,不要让过度紧张的家庭气氛加重孩子的焦虑。

考试前家长千万不要时不时的对孩子说:“不要紧张!”因为这是一种不良的心理暗示,在这种暗示下,原本不紧张的孩子也会紧张起来。可以鼓励

孩子:“这次考试你做足了充分的准备,一定能考好的!”“你尽力而为,一定能考出自己的水平。”使孩子充满自信,以稳定良好的心境去面对考试。

很多因素影响,顺其自然,把考试当成一种体验、人生的一次经历就可以了。面对高考,考生有一些紧张是应该的,家长要引导孩子保持适度紧张而不过分焦虑。

家长在考试间鼓励孩子才是最有意义的,而不是问这问那,切忌与考生频繁谈考试,但也不要故意的回避,也不要故意强化。家长面对有写焦虑的孩子,可以对她说一些鼓励性的语言,比如“我们觉得你复习得很不错,考试只是检查你的学习状况而已,相信你能考好”等鼓励的语言。当然家长不要说“考不上没关系”、“考不上明年再来”等一些消极的暗示,这些语言无形中会给考生增加压力。

家长切忌出场就问“考得怎么样”

孩子在考完一科出场后,好家长会问:“考得怎么样?是不是都会?有没有没做出来的?”专家提醒家长,切忌问这些问题给考生增加压力,这些语言会让考生原本十分疲惫的神经更加脆弱,因为孩子总有没有答对的题目。家长可以告诉孩子:“只要尽力就可以了,至于结果如何,不要想那么多。”

家长要学会察言观色,注意聆听,多做事少说话,及时给孩子鼓励和安慰,家长要做孩子的减压师。要引导孩子认识到考试结果是多变的,受

