



# 请收好这份高考健康锦囊

## 作息健康

### 饮食健康

#### 记住“平衡规律安全”六字诀

平衡 主食粗细搭配,多吃深色蔬菜

家长为考生一天的饮食做安排,选择多样化食物种类和适当的进水量。

1.主食上,减少纯精米白面种类,做到粗细搭配,粗杂粮、杂豆或薯类比例适当增加,但也不必只吃粗杂粮。

主食主要为身体和大脑提供能量。白米饭、馒头、面条等精米白面主食,属于高生糖指数食物,能快速升高餐后血糖,引起餐后困倦,餐后约2小时后,血糖又很快降低,可能导致大脑能量供给不足,精力不济。各类点心蛋糕等甜食亦如此。

而糙米、全麦粉等全谷物,因富含膳食纤维,能缓慢升高餐后血糖,同时持久稳定释放能量,让大脑的能量供给不至于出现“过山车”的情况。此外,全谷物含有的维生素B1,在脑细胞利用葡萄糖转化为能量时会起到重要作用,被形象地称作能量代谢的“火花塞”。但维生素B1在体内储备量很少,不足时会导致大脑工作效率甚至记忆力的下降。

#### 规律 不要饱饿不均,清淡为宜

1.定时定量。

早餐务必吃,不可空腹复习或考试,否则大脑能量不足,效率会明显下降。午餐和晚餐可以较平时稍微减量,吃到七八分饱即可,避免过饱后消化负担过重。但是,不要饥一顿饱一顿。正餐之间可有水果、无糖酸奶等零食加餐。少吃甜食、甜饮料,以及油炸、膨化及色素香精等添加剂过多的加工食品。

2.蛋白质和脂肪别猛吃。

不少家长认为高蛋白就是高营养,为了给考生“大补”,考前会准备满桌子的大鱼大肉,可谓用心良苦。

但这并不科学,因为考生高负荷复习,大脑对血液和氧气的需求会随之增加,能量和各种营养素消耗也相应增加。而消化蛋白质类食物,需

2.蛋白质类食物,如蛋、奶、红肉、鱼、大豆等均衡适量摄入。

鸡蛋和大豆中的磷脂,是与记忆有关神经递质乙酰胆碱的合成原料,是大脑神经元之间的“通信兵”。红色瘦肉中的蛋白质属于优质蛋白质,是人体血红蛋白合成的重要物质基础,能预防缺铁性贫血,确保大脑氧气的正常供给。奶类中含有的钙,能适度降低神经兴奋性,从生理层面帮助考生平复焦虑的考试情绪。

3.适当增加新鲜蔬菜,特别是深绿色叶子蔬菜。

备考及考试期间考生用眼量大,维生素A快速消耗,深绿色和橙色蔬菜能提供β-胡萝卜素,在人体内可根据需求转化成维生素A,维持正常视觉功能。此外,夏季气温高身体水分流失大,水溶性维生素容易随之流失。维生素是人体诸多生物化学反应的重要辅酶,而体内的水溶性维生素普遍存储不多。适当多吃新鲜蔬菜,可以及时补充水分和水溶性维生素。

#### 安全 现做现吃,不“尝鲜”

1.避免生食剩食。

有的家长觉得生的蔬菜水果维生素损失少、营养更好,就给考生吃凉拌菜、沙拉等,或者到餐馆就餐时也点凉拌菜。夏季食物容易受细菌污染,冷荤加工的卫生要求非常高,稍有不慎可能会造成急性胃肠炎,带病复习或上考场,后果可想而知。剩食亦如此,备考和考试期间,建议每餐都用新鲜食材,现做现吃。

2.远离不熟悉的食品或补品。

还有的家长为考生购买一些据说高营养的稀有食品或补品,稳妥起见,

最好让考生吃平常熟悉的、安全的食物。千万不要出于补充营养、“尝鲜”等目的,去食用一些食物、补品,以免发生胃部不适、腹泻、过敏等意外事件。

3.慎重饮用兴奋性饮料。

为了给考生提神醒脑,有的家长会准备含有咖啡因的饮品,如咖啡、浓茶和一些功能饮料等。如果考生平时一直有这样的饮食习惯,可以保持不变。如果平时基本不喝,那最好不要突然大量喝,否则可能扰乱生物钟,导致睡眠障碍,影响精神状态。

## 考前可尝试调节生物钟

然后8点前吃完早餐。

上午(8点后):考生根据自已报考科目的具体时间安排,在上午和下午各科目对应时间段,模拟对应科目考场情景,做一次难度不大模拟试题,让大脑适应在这个时间段集中精力。

中午:午餐后,安排大约1小时午睡。

傍晚(约18点):晚饭后,做适

量有氧运动放松身体和情绪,然后做10~20分钟冥想,想想记忆中的快乐时光、优美的自然环境、展望美好的将来等。之后,不再做激烈对抗性体育运动或游戏,不喝兴奋性饮料,不大量饮水,可以复习考试内容。

晚上(约22点):上床睡觉,注意避免噪音和光线干扰睡眠,可以使用耳塞或眼罩。

## 心态健康

### 以顺其自然的心态做尽全力之事

#### ●设定客观准确的预期

其实,焦虑源于对未知的恐惧。考生担心自己考不好,上不了大学或者上不了心仪的大学,因而心生焦虑。这个时候,建议考生根据既往成

绩和当前水平综合判断,为自己设定一个现实可行的高考目标,若对自己期望过高便适当降低,不强求自己超常发挥,表现出真实和日常水平即可。

#### ●不做灾难化推断

考生可能会对高考存在一些绝对化的消极认知,在“高考没考好等同于人生完蛋”的认知模式下,任何人都会感到压力巨大。然而,我们仔细想一想高考是否能决定一个人的命运呢?当下我们已经步入了一个终身教育的时代,受教育的渠道越来越多,读心仪的学校和专业的途径更加宽泛。即便高考没有考取心仪学校,也可以通过其他教育方式,接触自己喜欢的专业。

还有考生会有灾难化的想法,比如“我肯定考不好”“我一考试就发挥失常”等。这种认知模式将未发生事情的结果灾难化,往往体现考生比较悲观的情绪,是一种情绪化的认识。因此,当发现自己有这样的情绪化认知时,要充分调动自己的理性认知,把自己拉回到客观世界中来。当我们用理性思维去思考问题的时候,情绪化的想法就会减弱。

#### ●接纳负性情绪,每天放松练习

当人们有了负性认知的时候,会产生相应的负性情绪,如焦虑、悲伤等,而陷入到某种情绪中,认知和行动就会受限,形成恶性循环。

当出现负性情绪的时候,不要过于担心,可以通过一些方法帮助自己更好地面对和处理。比如每天抽出一点时间做深呼吸放松练习,闭上眼,缓慢地、深深地吸气、呼气,将注意力放

在呼吸上,保证整个呼吸都是慢慢的。此外,还可以伴着轻缓的音乐,想象最能让自己感到舒适、惬意、放松的情境,比如海边、花园等。这样的深呼吸放松和想象放松可以帮助考生减轻焦躁情绪,保持平和心态,有助于考生打破“负性认知-负面情绪-负性认知-负面情绪”的恶性循环,及时跳出情绪陷阱,恢复正常的能力。

#### ●要做松松紧紧的“橡皮筋”

最后冲刺阶段,学习压力大、强度大,但也要注意劳逸结合,保持适度的运动和一定的休闲活动。不间断的学习会导致身心疲劳,考生要合理分配每天的时间,将学习和放松搭配起来,可以抽出时间到户外散散步或者做一点自己感兴趣的事情,比如听音乐、运动、唱歌、与人聊天等,既可以释放压力,又能提高学习效率。

同时,考生要注意保证规律饮食和睡眠,不要牺牲睡觉时间来学习。良好充足的睡眠不仅能消除疲劳,恢复体力和精力,还会使人的记忆力增强,思维更敏捷,大脑思路更开阔,判断力、分析力、综合思维能力提升。记住,只有将大脑养护好,它才能更加积极有效地运转,帮助我们更好地学习和考试。

#### ●随时倾诉,及时求助

考生在感到压力重重、情绪不佳的时候,可以找信任的同学、老师、家长、心理老师等人倾诉,把积压在内心的不良情绪释放出来,也可以得到他人的帮助和支持。如果发现当下焦虑

紧张的情绪已经严重影响到自己的日常生活和学习,完全学不下去、睡不着、身体极度不适、情绪特别糟糕等,要及时告知父母,寻求专业的心理帮助。

#### ●轻松上阵,顺其自然

等到进入考场准备开考前,考生可以尝试闭上眼,静下心,做几个深呼吸,将脑子里的杂念排空。答题的时候,将注意力集中在试卷本身,不去想太多,以顺其自然的态度迎接自己生命中的“大考”。

最后要说的是,人在一生中会遇

到很多挑战,高考可能是第一个但不会是最后一个,但这些挑战都有一个共通之处——对心态的考验。希望每个考生都能放下包袱,以顺其自然的心态做尽全力之事,祝你们都能收获属于自己的成功!

据《北京日报》