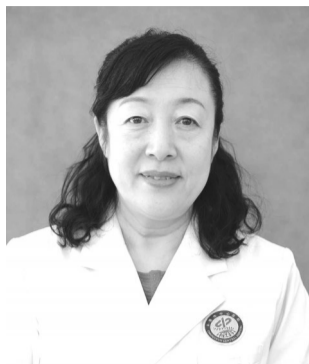


高考饮食宝典,专家来支招

指导专家>> 裴智梅

长春市中心医院中医科副主任,主任医师。2010年评为长春市名中医,2014年评为吉林省名中医。获吉林省第十三批有突出贡献的中青年专业技术人才称号。吉林省中医药学会络病专业委员会常委。吉林省中西医结合皮肤科专委会常委。省风湿学会常委,长春市中医学会儿科学专业委员会副主任。



兵马未动,粮草先行。如果将高考比作人生一场重要战役,科学合理的营养饮食,就是保证胜利的重要前提。如何让考生“吃”出好状态?记者采访了长春市中心医院中医科副主任裴智梅。

小米粥营养丰富,但不适合当早餐

“一日三餐都讲究营养搭配,五谷杂粮都需要摄入,米面豆均衡地吃。尤其是早餐,要多吃能量高、优质蛋白高的食物及富含维生素的蔬菜。”裴智梅提醒考生,早餐尽量不要吃小米粥,中医认为小米“煮粥食益丹田、补虚损、开肠胃”,其功用在于健脾、和胃、安眠。“小米粥营养丰富,更适合晚餐食用。”

“午餐要多吃一些蛋白质高的食物。”蛋白质是一切细胞的基础,其中的谷氨酸还能起到活跃

脑细胞的作用。瘦肉、蛋类、乳类、豆制品、鱼等食物中均含有大量蛋白质。此外,建议午餐还要摄入足够的蔬菜和水果,富含维生素的蔬菜水果有缓解疲劳的功效。“水果的种类可以丰富一些,但不要过量,每天吃200克左右的水果为宜。”需要注意的是,午餐不要过饱、过度饮水,尤其是脾胃虚弱的考生,最好吃易消化、容易吸收的食物,尽量不吃硬的、粘的、过酸、刺激性大的食物。

香蕉、黑巧克力,都是很好的考场间食

“高考下午的考试时间15时至17时,午餐的时间建议和平时

一样,考前可以吃些间餐,香蕉、黑巧克力、坚果都是很好的选

择。”裴智梅表示,香蕉里富含维生素A、C和B以及8种主要氨基酸,铁和钙等矿物质和钾、镁等微量元素也很丰富,是一种很好的临时补充物。钾能防止血压上升及肌肉痉挛,还能缓解紧张情绪,而镁则能消减

疲劳。黑巧克力富含镁、钙和多种抗氧化剂,能使大脑产生血清胺,让人心情放松。此外,吃巧克力可以使头脑变得更敏锐,有助于提高注意力,让认知能力得到短期的提高。

晚餐不要过饱、过油

晚饭可以选择一些清淡的饮食,并且还要有优质蛋白,有利于晚上的睡眠。“每餐最好都是家里做的新鲜食物,尽量减少吃外卖和在外面卫生条件差的饭店进食,减少肠道感染的风险。”裴智梅提醒,考试期间最好不吃以下食物:过于辛辣、过于油腻的食物,比如麻辣烫、水煮鱼等,都不建议食用;过于寒凉的食物,比如雪糕、冷饮等不建议食

用。寒凉食物易伤脾胃,避免考试时腹痛腹泻,女生尤其注意腹部保暖避免受寒,受寒后易在经期痛经或引起腹部不适;少吃过热的南方水果,比如榴莲、菠萝蜜等,多吃梨、苹果、西瓜等水果,蔬菜可以多吃黄瓜、白菜、苦苣、茼蒿等。“恰逢经期且血量过多的考生,可以适当吃些木耳蘸醋,如果血量正常就不要额外方法进行干预了。”

备考期间汤水推荐

“很多食物尽管营养丰富,或是功效显著,如果以前没吃过,我也不建议考生在高考期间尝试。”裴智梅告诉记者,以药食同源的薏米为例,中医认为它的性味比较甘,稍微有一点苦,入肺和胃经。在日常生活中,好多人用薏米煮粥、煲汤喝,主要是因为它可以利湿、健脾。但如果考生平时没有吃过薏米,高考期间也不建议吃,否则会因为尿频而影响考试。下面一些汤水,都是用寻常食材制作,考生们可以根据自己的实际情况适量食用。

大枣姜糖水

适用:恰逢经期的考生

功效:具有温经散寒功效,适用于寒性痛经。

材料:3片姜、2枚大枣、白糖适量(注意不要用红糖,红糖有活血化瘀的功效,会让经期血量加大。)

冰糖白梨汤

功效:梨性寒、味甘、微酸,入肺、胃经,有生津、润燥、消痰、止咳、降火、清心等功

用。

材料:适量冰糖,2个白梨,去核切成小块,加适量枸杞、银耳,加水同煮。建议晚饭后喝。

冬瓜汤

适用:湿气大的考生

功效:冬瓜味甘、微寒、无毒,有清热利尿、止渴除烦、消痰止咳的功效。同时含有丰富的蛋白质,可以补充人体的营养,促进人体细胞的新陈代谢,提高机体免疫功能。

材料:鲜冬瓜500克,切片煮汤,建议晚上喝。

小米粥

功效:安心养神、健脾益气

材料:对于脾弱、爱拉肚子的考生,可以加些山药;常有痰的考生,可以加些百合……百合、莲子等食材富含膳食纤维和低聚糖,又不难消化,是很好的夜宵食材,和小米一起煮粥,清爽又好喝,有利于平缓情绪。

/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

把“兴奋点”保持在高考时段,合理安排作息!

指导专家>> 任吉祥

主任医师,硕士生导师,医学博士,中西医结合专业博士后,长春中医药大学附属医院治未病中心主任,中内教研室副主任,中医内科学学科后备带头人。担任吉林省中医药学会青年中医发展委员会副主任委员,吉林省中医药学会治未病专业委员会副主任委员;中国民族医药学会慢病管理分会副秘书长;中华中医药学会内科分会青年委员会常委。



吃不香、睡不实、心发慌……高考临近,很多考生都会出现各种各样的考前综合征。这时,科学合理的作息安排可以帮助考生更好备考,长春中医药大学附属医院治未病中心主任任吉祥给考生支招啦!

把兴奋点与高考时间完美契合

2020年高考已经进入倒计时,本周开始,各个学校基本都已停课,进入复习答疑阶段。“调整作息时间,把自己的‘兴奋点’与高考的时间点完美契合,是本周,尤其是考试前三天的重点内容。”任吉祥表示,今年高考的时间是从9点到11点30分,平时学生上课通常是从8点左右开始,把自己的“兴奋点”挪到9点以后往往不难。下午从15点开考到17点结束,这需要一定的调整。“按照学生一贯的作息时间安排下午1点半上课,下午3点刚好是学生的困

顿期,所以保证中午半个小时的午休时间就显得很重要。”任吉祥建议考生可以在中午选择小憩或闭目养神,一定要在13:30左右结束午休,午休的时间最长不要超过1个小时!13:30以后可以适当做做题,想想事情,将考生的精气神调节到最佳状态。

“高考期间最怕打破规律,作息时间最好和平时一致。”考试期间,最好在考前一个半小时之前用餐完毕,不要吃得过饱,否则,过多的血液还在帮助消化,大脑就会相对缺血,影响考

生在考场上智力的发挥。考试的前一个晚上及考试期间,一定要与平时一样的时间睡觉,切记不要过早睡觉,否则睡不着或醒得过早都会影响考试状态。如果这时按时睡觉也睡不着,顺其自然即可。“不要担心是否会对明日的考试有影响,其实

人体的应激能力很强。考场上,我们的注意力将专注于考试,失眠的影响其实微乎其微,更重要的是心态!”任吉祥表示,高考是一个平均选拔人才的机制,大家都是一个起跑线,稳定良好的心态会帮助考生事半功倍。

敢于面对考试焦虑,不回避、不掩饰、安神定志

高考前心理状态调整的好坏,对考试时水平的发挥有十分重要的影响。“考试焦虑是一种临考前常见的内心感到紧张的情绪反应。”任吉祥表示,焦虑程度过高和焦虑程度过低时的效率都很低,而中等焦虑时的效率最高。所以,适度的考试焦虑有利于提高学习效率和学习成绩。考生要敢于面对考试焦虑,不回避,不掩饰,安神定志,做到心态平和。

建议考前考生每天进行低中强度的体育锻炼,散步、快步走、慢跑等,对放松大脑、

舒缓压力、心情稳定都有好处。注意不要做剧烈的运动,也不要用过长时间进行体力消耗大、易产生疲劳感的篮球、足球、羽毛球等球类运动。“每天考试回来,不要立刻吃饭看书,先散步对考生稳定情绪大有裨益。”任吉祥提醒考生,不用特意按照网上的高考攻略说的那样通过做操、八段锦、太极等方式缓解情绪,“八段锦、太极拳的功效都需要经过长期训练,才能起到效果。如果平时没有打拳的习惯,为了舒缓压力而现学现练,反而得不偿失。”

深呼吸可以帮助考生转移紧张情绪

“第一天考试如果紧张,可以用深呼吸的方法放松心情。”任吉祥告诉记者,将注意力转移到呼吸上,可以帮助考生缓解紧张情绪,但不要做得过于频繁,否则反而适得其反。深呼吸法:闭眼,将气深深吸入,然后慢慢呼出,反复5-8次,可有助于缓解紧张情绪。不要刻意或反复做此动作。

“不要吃平时没吃过的药物、食物。”任吉祥提醒考生,高考期间需慎用安眠药物、咖啡、中药。在门诊中,经常会碰到考试前因睡不好而吃安眠药的人,平时没吃过安眠药的考生一定不要服用安眠药助眠,因为安眠药会产生类似宿醉的状况,头

昏沉沉的影响考试状态。“睡前可以用35-40℃的温水泡脚8-10分钟,听听舒缓的音乐,都有助于考生有个好睡眠。”

另外,建议考生考前不要喝咖啡、红牛、茶等提神饮料,尤其是平时没有喝提神饮料习惯的考生,喝过之后反而会影响生物钟,甚至还会产生心慌的症状。临考前不要使用中药调理身体,中药调理的效果需要时间的积累,“中药调理最佳时间是刚进入高三或考前一两个月。如果错过这些时间,临近高考不要用以往没用过的中药了,因为每个人对药物反应不一样。”

/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道