

不要贪凉畅快、不要食谱“变脸”、不要随意进补

营养专家分享

中高考冲刺秘诀

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林栩琪 刘文琴 黄睿

吃什么保持精力充沛？饮食上需要补充哪些营养？中高考临近，考生家长此时更在意如何提供周全服务，助力孩子们保持良好状态迎接“人生大考”。

“其实，越是高考越要放平心态，在考前和考中，饮食安全是首要的，营养均衡是核心。”营养学家提醒家长，让考生们充足休息、放松心态与适度运动，才是助力孩子考试发挥出最佳水平的法宝。

不求花样百出，营养均衡为好

西洋参炖鸡、虫草花炖瘦肉……不少家长总以为多给孩子补充“贵重”药膳就能给孩子补充足够精力。

中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科主任陈超刚主任医师表示，考试期间，家长不必费尽心思给孩子们从未吃过的食材或者滋补药膳，考试前的饮食应以安全、均衡、营养为首要原则，而且多样化的饮食能为考生提供全面均衡的营养。

专家建议，家长应结合考生的日常饮食习惯，合理搭配一日三餐。以谷类为主食，辅以新鲜水果、蔬菜，同时适量摄入鱼、禽、蛋、瘦肉等优质蛋白质，确保考生获得全面均衡的营养。

1.早餐吃好，活力一天

考试期间，早餐质量尤为重要。考生从吃完早饭到考试结束，通常需要3小时以上的时间，如果早餐马马虎虎，就难以保证血糖稳定，进而影响考试。陈超刚表示，合理的早餐建议包括充足的谷类，例如馒头、粉面或包子等，辅以少量的粗杂粮（玉米半根、燕麦2勺或红薯1小条等），再加上奶和蛋等优质蛋白质的食物，少量的坚果或蔬果等。

2.烹调要清淡，减轻肠胃负担

食用大量的高蛋白食物会给胃和肝脏带来较大的压力。而且，

脂肪多的食物排空慢，需要更多的胆汁来帮助消化。换句话说，考试期间，考生的压力较大，更需要食用清淡、简单的食物。因此，家长在烹调食物时，应尽量选择清淡的方式，减少煎炸、辛辣、重油等烹调方法，以降低胃肠负担。

3.饮食要注意卫生

考前饮食，食品安全排第一，保障身体不出现问题，考试发挥正常最重要。陈超刚提醒，高考临近，考前气候炎热，食物容易变质，建议家长们选择正规商超、市场，购买新鲜卫生的食材。家庭加工制作食材时，要注意生熟分开、烧熟煮透。同时，注意个人卫生，餐前洗手，尽量在家、学校食堂就餐，减少外出用餐，以防“病从口入”。

4.饮水量要充足，保持身体水平平衡

中高考期间天气炎热，考生应适当增加饮水量，以维持身体的水平平衡。白开水是最好的补水选择，宜少量多次饮用，避免一次性大量饮水。陈超刚指出，“功能饮料只适合特定人群或在特定条件下饮用，不主张考生饮用功能性饮料。若平时没有喝，中高考期间也不要尝试。饮用浓茶、咖啡等也需谨慎，避免其神经兴奋及利尿作用影响睡眠和考试的正常发挥。”

“龙舟水”湿重犯困

青少年备考犯困失眠有妙招

羊城晚报记者 林清清 通讯员 查冠琳 宋易倩

今年“龙舟水”将迎来多轮强降雨，临近高考中考，连日下雨湿哒哒的天气，会给考生带来什么影响？今年的“湿困”有何新特点？如何解决？羊城晚报记者采访中医专家和儿少精神心理专家，一一解答并给出解决妙招。

湿重易犯困

今年防寒湿

说到“湿气”，久经“龙舟水”锻炼的广东人都很熟悉。今年的“龙舟水”特别猛，湿气有何新特点？广东省中医院皮肤科主任医师闫玉红提醒，连日强降雨，要慎防寒湿入体。一方面要防脾湿困脾，令白天犯困，另一方面也要防升阳无力，造成晚上失眠。

为何天气潮湿会令人倍感困倦？闫玉红解释，当空气中湿度升高，脾受湿气困阻，运化能力减弱，又产生内湿，无法排出水湿与浊气。内外湿夹击，人就容易出现头身困重、四肢酸楚沉重、大便溏泄粘马桶、皮肤湿疹、下肢水肿等不适。

“今年多轮强降雨，寒湿较重，寒湿困脾后，还容易造成心阳不升。”闫玉红解释，“所以跟以往‘龙舟水’期间相比，今年人们感觉不仅容易白天犯困，还容易有胸闷、心悸、烦躁失眠、口腔溃疡等心脏方面的症状。年轻人尤其是学生备考更为突出，因为紧张压力本就易令心火旺。大家日常可以观察一下，出现这种症状的人通常舌尖比较红，这是心有虚火的表现。”

犯困或失眠

各有小妙招

面对寒湿带来的犯困和失眠，有何解决方法？“学生备考期

间如果不敢随意吃药，生活中就有一些小妙招可缓解。”闫玉红介绍，对于心阳不升，出现胸闷气短的人，时不时揉按膻中穴，便可缓解；用刮痧疏通肩颈和大椎穴，一方面可以缓解压力，一方面也有利于心肺的阳气上升，缓解心悸、心烦、胸闷、口腔溃疡及头晕。

而对于脾虚而犯困者，花椒泡脚简便有效。可用花椒5克、桂枝10克，加水煮5~10分钟，放温后泡脚。泡脚时还可以在脚盆里放两粒鹅卵石，边泡脚边按摩涌泉穴，引火下行，一举两得。

考前失眠能否吃药？

“战时如平时”

如果临考前一晚失眠怎么办？吃安眠药会否影响第二天考试状态？广州医科大学附属脑科医院副院长杨婍娟主任医师回答：“考试期间保持充足的睡眠，精力充沛才更有利于考试发挥。简单来说就是做到‘战时如平时，平时如战时’，不要过分紧张。”

杨婍娟表示，一来家长自己要注意疏导，不要把自己的紧张情绪“传染”给孩子；二来如果孩子此前一直受失眠困扰，有服用过且有效的助眠药物，此时在医生指导下，小剂量服用不会有太多风险。

备考期间，白天也可适当增加活动量，尤其在户外多晒太阳，让身体微微出汗，晚上睡前可以沐浴，进行正念、冥想或呼吸训练，给自己进行正面的自我暗示。

如果考试前临场紧张，杨婍娟建议，可以当即做个深呼吸或正念练习，利用两三分钟让自己摒弃杂念，回到当下，重新集中注意力，进入专心考试的状态。



考前饮食五“不要”

每年都有考生因吃错了食物导致身体不适，影响考试发挥的情况，从以往的经验看，陈超刚表示，留意以下五种情况，避免踩坑。

1、不要食凉“畅快”。过度食食冷饮和产气饮料可能导致胃肠消化吸收功能紊乱，出现腹痛、腹泻等。

2、不要食谱“大变脸”。在中考高前一个月养成合理搭配和良好的饮食习惯，保证营养均衡、胃肠耐受、食品卫生，有这三个要素，才能更安全放心。

3、不要随意进补。如果考生的确存在免疫力低下、精神状况欠佳等状况，需要进补食品或营养品，可找相关专家咨询，进行针对性补充。否则可能得不偿失。

4、不要太单一。必要时，可以到医院营养科请教营养师，拿一份专属的学生营养食谱，按照食谱计划和烹调。家长可多烹煮一些品种，让学生有更多选

择，例如早餐多几个种类的主食，不仅有包子馒头，还有炒粉炒面。午晚餐多几份菜肴，例如2-3种蔬菜类的菜肴，2-3种高蛋白菜肴，吃饱主食和各类食物，这样才能提供充足的营养。

5、不要吃路边摊。路边摊食材可能存在卫生问题，家长应亲自为考生烹调食材，确保食品安全。中高考期间还要特别注意饮食卫生，生吃瓜果要用开水烫洗或消毒，也勿随意购买和进食各类零食，以免造成肠胃不适。

暨南大学附属第一医院临床营养科主任叶艳彬提醒，考生忌主食不足。有些学生为了多吃肉鱼类就减少了饭量，甚至早餐不吃主食，只吃鸡蛋和牛奶。实际上，主食是提供能量的主要食材，它能维持血糖平稳，保证脑部能量供给，主食供应不足不仅影响体力，还容易导致低血糖、脑部供能不够，引起头晕、犯困等，影响考试发挥。

Tips：

安神健脑菜谱

为缓解紧张情绪和心理压力，专家推荐两款安神健脑食谱，助力考生信心满满迎考。

1. 莲子百合龙眼肉粥

莲子15粒（去芯），加入米中同煮，熟后，再加入百合若干、干龙眼肉5粒，煮熟后可食。若考生口味喜好偏甜，可加少量白糖。适合作为夜宵时加餐，可迅速补充能量，还可安神助眠。

2. 燕麦核桃奶昔

燕麦或麦片20克，加入核桃粒2小勺，煮熟后加入牛奶或酸奶。燕麦富含淀粉、膳食纤维和一定的蛋白质，有利于考生平衡营养，保持大脑活力。核桃富含人体必需脂肪酸、亚麻酸，后者可生成有助促智的DHA。且核桃含镁丰富，加上牛奶中含有丰富的钙，有助稳定情绪。适合作为晚餐后的甜品。

高考遇上“龙舟水”，

做好这些准备顺利“启航”

羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 白恬 伍晓丹 韩羽柔

提醒，考生应准备防蚊液、选择透气性的长袖长裤防止蚊虫叮咬，避免感染登革热等疾病。

“降雨对交通有不利影响，建议考生预留充足时间，尽量早点出发去考场。”潘兴飞建议，考生途中如遇雷暴大风等强对流天气，应尽快远离广告牌、棚架等临时搭建物，谨防高空坠物；避免前往隧道等地势较低处，行人在积水中行走时，要注意观察排水井位置，防止跌落、划伤，造成伤口感染。

阴雨心情低落

正念解压助调节

雨季也会让情绪波动。

“天气变化可对人的情绪产生直接影响。阴雨天气潮湿、光线较暗、视觉压抑，更容易让人陷入忧郁、烦闷、萎靡的情绪。”南方医科大学珠江医院精神心理科副主任医师葛鑫宇介绍，阴雨天气时，户外活动受限，有助于提升情绪的内啡肽、多巴胺等无法通过运动释放，也容易导致情绪波动。

此外，在阴雨天气中通勤，考生难免会遇到淋雨、湿鞋、拥挤、踩水等突发情况，进一步影响考试情绪。

如何改善情绪，减轻负面情绪对考试的影响？

葛鑫宇建议，首先应当做足考前准备：“考生在考前务必要保护好准考证、文具、雨具等用品，提前规划通勤路线，避免在雨天产生突发情况造成‘坏情绪’。”如果因为考前事务造成情绪低落，可以在考前上交手机前通过听音乐的方式，让情绪可以尽快疏解，可以看看绿色植物，将注意力从“坏情绪”中转移出来，尽早进入考试状态。

其次，可以通过改善环境来减少雨季对情绪的影响。考生可以在不影响考试的前提下开灯、开窗，保障室内空气流通、光线充足，让坏情绪“随风飘散”。

如果紧张、焦虑的情况迟迟无法缓解、难以进入考试状态，考生可以通过正念解压、深呼吸的方式，尽快将情绪平复下来。可以用30秒到1分钟的时间进行深呼吸，吸气时在心里慢慢从1默数到4，然后暂停呼吸2至4秒，再缓缓吐气，调整呼吸节奏让自己放松。

“考前有一定的紧张情绪是正常情况，各位考生可以把握生活、学习的节奏适当放松，将自己的生物钟调整到最佳状态。”葛鑫宇表示：“好心情是考试正常发挥的重要保障，祝各位考生金榜题名、得偿所愿！”



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

五月答问：

一到夏天就荨麻疹，怎么办？

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

问1

杰杰：天气一热就容易汗多、睡眠不好，请问如何调理？

答：汗出过多可分为自汗和盗汗。夜间汗多睡眠不好为盗汗，大多因阴虚，调理以养阴为主；自汗指自然汗出，活动后明显加重，多因阴阳失

调、腠理不固引起。您的情况应属于前者，调理应滋阴降火，平时可按摩涌泉穴降虚火。炎夏也可尝试睡前做瑜伽等舒缓运动，避免过度紧张和兴奋，以免点燃虚火，加重症状。

问2

晶贞：一到夏天就出现荨麻疹，有什么治疗方法可推荐？

答：夏天出现的荨麻疹，多因湿热蕴积于肌肤所致，但不能盲目使用清热除湿止痒药物，以免耗伤脾胃阳气。脾胃要运化水湿，若脾胃阳气耗伤，内湿与外界湿热结合，容易令疾病反复发作。因此应

用清热除湿药物时，可搭配薏苡仁、白扁豆、白术、山药等健脾祛湿的药材。

也可尝试用中药局部位外洗。用徐长卿30克、苦参20克、白鲜皮20克、地肤子20克，加适量清水煎煮30分钟，取药汁在患病部位局部外洗，燥湿止痒。

问3

安定愉悦：支气管扩张十多年，长期感到背寒、易着凉，怎么办？

答：支气管扩张患者背寒、易着凉，大多因肺脾气虚导致，调理要补肺脾气。支扩患者多

伴有阴虚，在炎夏可选用山药、太子参、五指毛桃等平补的药材来补气。还要注意远离“空调风”，不要对着空调直吹，长期在空调房内，要披上薄风衣或披肩保护肩部及后背。

问4

小雨：每次来月经，都会头痛或皮肤过敏，怎么办？

答：来月经时头痛或皮肤过敏，大多与气血亏虚无法濡养皮肤及脑窍相关。月经时经血下注，气血亏虚加重，头部容易因失去气血滋养出现头晕、乏力甚至头痛的症状。气血亏虚也会诱发皮肤过敏，

尤其夏季炎热潮湿，当没有足够的气血去清除湿邪，湿停留在肌肤，就会导致瘙痒、水泡等症状。如果伴有脸色苍白、常觉疲累，可尝试用药膳补益气血。如当归10克、红枣3枚（去核）、龙眼肉15克、党参10克来煮水代茶饮，健脾补气养血。

问5

玲玲：请问小朋友几岁不拉夜尿才正常？我家男孩4岁多有蚕豆病，晚上尿床。可以煲汤调吗？

答：一般情况下，孩子在5岁开始不拉夜尿。每个孩子发育情

况不同，时间点也有所差异。蚕豆病不一定与晚上拉尿相关。中医认为小朋友遗尿多由脾胃亏虚导致，可用猪小肚1个、黄芪10克、山药30克、白术10克，炙甘草20克来煲汤，帮助补益脾胃。

躲不过的“上班雨”？

出行饮食请留意

羊城晚报记者 朱嘉乐 通讯员 魏毅 罗炜

广东进入“龙舟水”时期，话题“广东人将挑战暴雨上班30天”也登上热搜。通常而言，凌晨到上午这段时间降雨较多，也就成了“上班雨”“上学雨”。淋雨容易引发多种疾病，躲不过雨，要如何防病？如何健康饮食增强自身抵抗力？专家给出建议。

雨水天易生病

两类人要注意

“雨水频发，气温每天时高时低，身体素质较弱的人群容易因免疫力下降导致生病。”中山大学附属第六医院全科医学科陈俊榕副主任医师告诉记者，近期感冒、呼吸系统疾病、皮肤感染疾病、风湿性关节炎等患者就诊相对有所增加，与雨季有一定关系。

如果躲不过，要如何应对？陈俊榕提醒，出门前要关注天气预报，准备好雨具、雨衣、鞋套等用品，还可以带一套备用衣服以便更换，保持身体干燥。

在季节变换的时候，患有高血压、糖尿病、风湿类疾病等慢性病患者要特别注意。陈俊榕建议，这类人群要监测好血糖、血压等基础指标，做好自我的健康管理。而上班族除了注意清淡饮

食、保持运动，还要注意不要经常熬夜，保持自身免疫力。

膳食需平衡

饮食宜清淡

雨水多发季节，需要特别注意饮食来增强身体抵抗力，预防感冒和其他疾病。

广州医科大学附属肿瘤医院临床营养科副主任黄瑜芳副主任医师建议，可多吃温热食物，例如用热牛奶、热豆浆、温茶、温汤水等代替冰镇水果和饮料；少吃生冷食物，如雪糕、凉菜、寒性蔬果（如苦瓜、芥菜、西瓜）等，以免影响身体抵抗力。

雨天湿度高且闷热，细菌病毒容易滋生，人们可能会感到黏腻不适、疲劳乏力，消化不良。黄瑜芳提醒，要注重平衡膳食，粗细搭配，食不过量。每天摄入适量的谷薯类、鱼禽蛋奶豆类以及新鲜的蔬果。同时以煮、蒸、炖、炒等方式烹调食材，制作清淡且易于消化的食物，避免煎炸、烧烤烹调方式。

“龙舟水”季节，体内容易积累湿气，黄瑜芳建议，可以多选择山药、茯苓、薏米、红豆等健脾祛湿的食材来做菜或汤，例如五指毛桃土茯苓煲瘦肉、赤小豆薏米粥。同时要注意补充水分，促进新陈代谢，其中温开水、姜茶、陈皮水、祛湿茶都是多雨潮湿天气时补水的不错选择。