



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，越是大考越要放平心态，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，减轻胃肠负担

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，保持水分平衡

中高考期间天气炎热，考生应适当增加饮水量，以维持身体的水分平衡。白开水是最佳的补水选择，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。”

5、不要贪凉“畅快”。过度贪食冷饮和汽水饮料可能导致胃肠道消化吸收功能紊乱，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，需要进食补品或营养品，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。家长可多烹调一些品种，让学生有更多选择。

考前饮食五“不要”

每年都有考生因吃了错误的食物导致身体不适，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、不要贪凉“畅快”。过度贪食冷饮和汽水饮料可能导致胃肠道消化吸收功能紊乱，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，需要进食补品或营养品，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。家长可多烹调一些品种，让学生有更多选择。

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。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，勿随意购买和进食各类型零食，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、选择穿透气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。阴雨天空气潮湿、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。

如果考试前面临紧张，杨婵娟建议，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。

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



德叔
医古系列
415



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，多因阳虚所引起。

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

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

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。

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。

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，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。可以煲汤调理吗？

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肾亏虚导致，可用猪小肚1个、黄芪10克、山药30克、白术10克、芡实20克来煲汤，帮助补益脾肾。



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 魏彤 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强，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。

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：“好情绪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！”

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。