

考前一月，如何科学调适身心？

专家：吃好、睡好、心态好，就是最好的备考



羊城晚报记者 何宁 林清清
实习生 吴铿毅

6月30日-7月2日，广州中考将正式开考。在最后的冲刺阶段，不少考生被失眠、焦虑、食欲不振等问题困扰。考前一个月，考生该如何科学调适身心？广东省人民医院临床营养科副主任医师肖本熙和多位心理老师为考生和家长支招。



AI制图

考前无需大补，早餐尤为关键

“无需考前大补，稳扎稳打才是正道。”肖本熙指出，5、6月的广州高温湿热，食物极易变质，她反复强调食品安全是首要原则：“食物现做现吃，水果现洗现切，尽量不要吃果切、鲜榨果汁这类存放时间不明确的食物。备考期间，考生应减少在外就餐，凉菜、烧烤更是避免。”

在营养搭配上，肖本熙建议家长可参考中国营养学会的膳食指南，每餐包含主食(米饭、面条、全麦面包)、优质蛋

白(鸡蛋、瘦肉、鱼虾、大豆)、蔬菜和水果，确保碳水化合物、蛋白质、维生素和矿物质均衡摄入。“适当增加全谷物、杂粮和薯类，有助于血糖稳定，为大脑提供持续能量。”

三餐定时定量，早餐尤为关键。“一份好早餐要有主食、蛋白质、蔬果和奶类或豆制品。”她特别提醒，“吃三餐，但也不要每餐吃得过饱，否则容易犯困，影响学习效率。”

烹饪方式以蒸、煮、烘、清炒为主，少用油炸、烧烤和麻辣。生冷和冰镇食物也要避免，以防肠胃不适。“广东孩子怕热，备考期间更要注意，别因为贪凉吃坏肚子，这样得不偿失。”肖本熙说。备考期间可以安排少量加餐，推荐

水果、酸奶、原味坚果。“每天饮水1500-2000毫升，少量多次，考试前不要大量喝水。至于咖啡、浓茶、功能饮料，除非非常常喝，否则考前别轻易尝试，以免影响睡眠或引起心慌。”

“考试当天的早餐不要省略。”肖本熙建议，选择容易消化、能量持久的食物，如全麦面包加牛奶和水煮蛋，避免过于油腻或糖分过高的食物。“不要因为赶时间就不吃早餐，空腹进考场容易头晕、注意力不集中。”考试中间如果饥饿，可以吃一小块巧克力或喝几口水，快速补充能量。

肖本熙特别提醒考生，考前及考试期间，绝对不要尝试从未吃过的食物。“有些家长想给孩子‘补一补’，反而可

能引发过敏或肠胃不适。保持日常熟悉的饮食习惯，才是最安全的选择。”

生理期不会影响发挥

考试恰逢例假怎么办？肖本熙给出了明确的建议：若平时月经规律且无明显不适，不建议调整周期，顺其自然即可。“目前没有医学证据表明生理期会影响智力和体力发挥，考生放平心态最重要。”

如果有痛经困扰，可在医生指导下使用止痛药，考前一周注意保暖，避免生冷辛辣。肖本熙建议，考试时正值经期可以贴暖宝宝(贴于内衣外侧)。对于月经量过大、严重经期综合征(明显焦虑、头痛、失眠等)的情况，可考虑药物干预月经周期。“需要特别提醒的是，药物调整至少需提前一个月以上。”肖本熙强调，“中考时间临近，确有需要的家长应尽快到儿保或妇科专科咨询，不要自行用药。”

考场紧张，一招呼吸法“急救”

珠海市夏湾中学专职心理教师胡金凤提醒，如果考生在考场上感到过度焦虑，可以先暂停答题，用呼吸冥想法调节：闭上眼睛，吸气2拍，屏气8拍，吐气2拍。感受腹部随呼吸起伏，心中默念“吸2；屏2、3、4、5、6、7、8；呼2、3、4”，做4-5遍，就能从过度紧张调整到适度紧张。

如果考生对陌生的考场有担忧，不妨通过提前踩点来缓解。佛山市南海区南海外国语学校专职心理教师夏青建议，看考场时，考生可以用平常写字的状态写几个字，和座位建立“联结”；晚上回家后在脑海中模拟考试情景，想

象自己自信、淡定地答题。“你只是去考试，按平常的习惯来就行，无需过度担心。”

佛山市南海区心理教研员施培君特别提醒家长，考前最重要的是给孩子创造一个安定、温暖的氛围。“不要频繁问孩子复习得怎么样了，也不要总是说‘你要加油’，这些都是无形的压力。”她建议家长多做少说，照顾好孩子的起居，尽量不要在孩子面前表现出自己的焦虑和担忧。“家长的心态很大程度上决定了孩子的心态。”

保证充足的睡眠和运动

深圳市坪山区心理教研员段宜指出，考前失眠是很多考生的共同挑战。她建议建立规律作息，每天同一时间上床和起床；睡前避免剧烈运动和刺激性活动，可以听轻音乐、泡热水澡或做正念身体扫描；若失眠严重，可在医生指导下适当使用助眠药物。“睡前不要刷手机，蓝光会抑制褪黑素分泌，越刷越精神。”她特别提醒。

运动则是缓解考前压力的“天然良药”。段宜建议，考生每天至少运动30分钟——慢跑、跳绳、拉伸、健身操都可以。“当学习状态不佳时，暂时放下课本动一动，大脑反而会重启，效率更高。”段宜说。

段宜还分享了几个实用的睡前放松小方法：睡前1小时关掉手机和电脑，避免蓝光刺激；用温水泡脚15分钟，促进血液循环；如果躺下20分钟还没有睡意，不要躺在床上翻来覆去，起床看一会儿书或做几个深呼吸，有了困意再回床休息。“万一失眠了也不用担心，人的身体有很强的调节能力，一两晚睡不好不会影响考试发挥。”她补充道。

家长看过来：六款“爱心汤”为孩子加油

想给孩子煲一碗营养汤水？肖本熙推荐了以下六款适合备考期间饮用的汤方：

- 核桃芡实黑豆猪腰汤**
食材：猪腰肉300克，核桃仁50克，芡实30克，黑豆20克，木耳10克，生姜5克，盐适量
功效：补脑益智，健脾祛湿
- 茯苓赤小豆鲫鱼汤**
食材：鲫鱼一条，茯苓20克，赤小豆15克，白扁豆15克，陈皮10克
功效：祛湿醒脾，缓解湿困
- 五指毛桃萝卜砂仁煲鸡汤**
食材：竹丝鸡300克，五指毛桃30克，红萝卜50克，砂仁10克，生姜3克
功效：补气健脾，祛湿和胃
- 山药熟地芡实石斛猪骨汤**
食材：猪尾骨400克，干淮山15克，熟地10克，芡实10克，石斛5克
功效：滋阴补肾，健脾养胃
- 莲子百合瘦肉汤**
食材：瘦肉200克，莲子20克、百合15克、淮山30克、蜜枣2颗
功效：静心安神，健脾开胃
- 参术石斛菌鸡汤**
食材：竹丝鸡300克，太子参30克，茯苓15克，白术15克，石斛15克，羊肚菌10克，生姜3克
功效：补气健脾祛湿，滋阴养胃生津

以上汤方供家长参考，可根据孩子体质和口味适当调整。
专家提醒：中考是人生的一站，但绝不是唯一的转折点。无论结果如何，每名考生的努力都值得肯定。在最后的冲刺阶段，吃好、睡好、心态好，就是最好的备考。记住，希望永远存在，关键在于你是否拥有勇气去追寻。祝愿所有广州中考学子从容应试，金榜题名，发挥出最好的自己！

天河职中综合高中再扩容：多一次选择，多元化发展

第四批次录取，天河公办高中“最后一站”

据悉，2026年天河职中综合高中计划招生500人，分设为计算机网络技术(300人)和金融事务(200人)两个专业方向招生。张毅介绍，这两个专业均为省级中职重点专业，属于学校的优势专业。最受关注的分数线与填报志愿策略，张毅也给出了明确指引。2025年，天河职中综合高中实际录取最低分为511分，平均分在580分左右。“去年扩招了200人，因此分数线较2024年有所回落。”张毅解释，“今年500个学位，预计分数线会保持稳定。天河区预估520分以上的考生，都可以把我们作为天河区公办高中的保底选择。”

如何让孩子的分数发挥最大价值？张毅给出了一套“黄金组合”填报志愿策略：前

面批次大胆填报天河区优质高中，第四批次第一志愿填报天河职中综合高中，同时将学校两个招生专业志愿一并填上，提高录取概率。

对天河考生而言，报考天河职中综合高中有其独特价值。据悉，天河区其他公办高中均为示范性高中，在第四批次没有招生计划。这意味着，以往天河考生若在第三批次遭遇滑档，第四批次只能填报民办高中。天河职中综合高中填补了天河区第四批次公办普通高中的空缺，为考生多提供了一条留在本区读公办普高的路径。“这给天河学子们多了一次升学机会，多了一条成长路径，多了一种未来选择，让每个学生都能找到适合自己的发展方向。”张毅说。

首届综高学生成绩亮眼，王牌师资托起“加工力”

试点两年，天河职中综合高中招生皆实现满档录取、一次性招满，“双轨升学”优势吸引了大量优质生源。在刚刚过去的高二上学期区检测中，2024年首批综合高中学生已交出了亮眼的成绩单。

张毅介绍，首届学生入学后成长势头很好，各科成绩稳步提升，相对中考入口，各项检测指标全面达成，充分展现了良好的学风和发展潜力。“原本可能没有机会上本科的孩子，现在在六成以上的概率冲击本科，这就是综合高中的‘加工能力’。”

张毅分享了一个案例：2024级一名学生中考成绩仅570分，入学时排名靠后，但在最近的区统考中，总分已进入全区前列。“这样的案例不是个例。学生在这里找到自信，学习状态完全不一样。”

高水平的师资力量，是天河职中综合高中的一张“王牌”。张毅告诉记者，天河区教育局对综合高中的发展高度重视，积极引导学校落实“职普融通”改革，为每个孩子提供

适合的教育选择，体现教育温度与民生担当。

近年来，天河区教育局不断增加综合高中教师编制，先后选派广州中学、89中、广奥等区内优质高中的高三把关教师12人次到校全脱产交流任教；区教研院全程重点指导，系统开展教师培训；同时，学校依托广州奥林匹克教育集团，不断促进优质资源共建共享，让更多孩子在家门口“上好学”，享有公平而有质量的教育。

此外，本校文化课教师也通过转岗实现提升。天河职中本就拥有一支优秀的职教高考文化课师资队伍，语数英教学实力雄厚，在往年职教高考中表现亮眼。近年来，这些教师先被安排到区内普通高中跟岗一个学期，再回校任教。“经过跟岗培训，他们完全能胜任普高教学。”今年天河职中还新招聘13名优秀在编教师，其中11人为研究生学历，毕业于中山大学、华南师范大学等名校，优质师资持续扩容，有力助推新学年教学质量稳步提升。



广州市天河职业高级中学学生正在上课

多一次选择 多元化发展

什么样的学生适合报读天河职中综合高中？张毅指出，对于普高线上超分不多、想读普高但怕滑档的学生，天河职中是“保底”的最佳选择；对未来方向还不明确的学生，综合高中则给了一年的缓冲期，让学生慢慢了解自己适合学术还是技能。“相当于多一次机会、多一条赛道，而非‘一次中考定终身’。”

张毅介绍，未来学校计划发展体育、艺术等多样化升学路径，为有特长但文化课一般的学生提供更多可能。目前，天河职中已开始布局日语课程，解决部分学生英语偏科的问题；同时正在对接奥体中心等校外资源，为体育特长生升学铺路。

张毅描绘了天河职中综合高中的长远图景——不只是“托底”，更要成为天河区“多样化升学”的特色基地。“天河职中是一座尊重个性、包容差异、提供选择的温暖校园。”张毅希望，每一个走进这里的孩子，都能找到适合自己的赛道。“一部分同学通过夏季高冲本科乃至特控线；一部分同学找到适合自己的方向后转入中职，借力职教高考实现升学；还有一部分同学走体育、艺术、传媒等特色发展道路。”

“综合高中尤其适合‘有要求、懂选择、会努力’的学生。”张毅表示，走进天河职中，不是妥协，而是拥有了更多人生选择权。“职普两条赛道都能成才、都能圆梦。高中不是终点，只是下一阶段学习的起跑线。无论走上哪条路，都需要持续付出、踏实努力。”

学籍互转，帮考生实现“换道超车”

今年3月，《广州市职业教育促进条例》正式施行，中职与普高学籍互转从“试点探索”上升为法定机制。而天河职中作为首批综合高中试点校，两年前就已在“学籍互转”这条道路上做出了探索。

据了解，综合高中学生入学注册普通高中学籍，高一阶段以普高文化课为主，辅修职业认知课加持；高一学年结束后，学生可根据自己学习情况自主决定是否转入中职学籍，选择职教高考赛道。

“学籍双向转换本身就是综合高中的固有特征，是正常且必然的制度安排。”张毅强调，转入中职并不意味着“掉队”，更不代表放弃，只是换一条更适合自己的成长赛道。“学生申请转入中职赛道，更多是在成长过程和职业体验里，找到了自己真正的兴趣、爱好和特长，主动选择更契合自身的发展方向。”

据了解，天河职中通过学籍跟

踪、生涯规划、家校协同，客观帮助综合高中学生评估学业能力与兴趣禀赋，理性做出适合自己的选择；而申请转学籍的学生，将对应回到入学时选定的专业方向(“计算机网络技术”或“金融事务”)就读中职，即“学籍变但专业不变”。

“职教高考同样有清晰的本科、高职机会。”张毅介绍，天河职中作为国家级重点中等职业学校，中职办学底蕴深厚，能够帮助学生通过另一条赛道同样实现升学梦想。“职教高考只需考语数英三科，且相较于夏季高考竞争更小。经过综合高中一年的强化训练再参加职教高考，考生的优势非常明显。”

据了解，天河职中2024级首届综合高中学生中，已有部分顺利完成学籍转换。“中职的升学通道是十分畅通的，一样有很好的未来。相信随着家长对职教高考认可度提升，这条路径会越来越热。”

文/郭子扬 图/学校提供

2024年，广州启动综合高中试点，通过职普融通的办学模式，为学生提供适合的、有选择的教育。作为首批五所试点校之一，广州市天河职业高级中学(以下简称“天河职中”)经过两年探索，今年迎来第三届招生——计划招收500人，较去年再增100个学位，专业方向调整为“计算机网络技术”和“金融事务”两大方向。

从200人到400人，再到500人，天河职中试点综合高中三年持续扩招的背后，是家长对“在家门口读公办高中”的刚性需求，也是综合高中这一新型办学模式逐渐被社会和家长认可的缩影。日前，天河职中校长张毅围绕招生计划、报考策略、升学优势等市民家长最关心的问题，一一进行回应。