

考前吃得好——被神化了的的高三逻辑？

高考“食补”进化论

文/本报记者 赵磊 片/本报记者 孙国祥

从上个世纪高考制度刚刚恢复至今，高考的分量不断增加着。当高考的压力扑面而来，不论是考生，还是家长，总希望找到一种途径去排解，去找到一种寄托和安慰。考前的“食补”渐渐成为一种习惯，并且愈演愈烈。

1978年高考“食补”案例： 青岛饼干、白菜水饺

1978年，是我国高考制度恢复后的第二年。那时候人们对于高考的理解，还是懵懵懂懂。人们重视它，却并不像现在这样的看重它。高考“食补”的概念，也只是“能够吃上肉”。

1958年出生的王怀成，恰恰赶在这一年参加高考。在改革开放刚刚开始的时候，王怀成的家境在当时来说，已经算是中等偏上。

1978年，王怀成准备参加高考，并且开始了最后的冲刺。“那时候能吃上青岛饼干，就感觉是很幸福的事儿，晚上熬夜复习，也有动力。”

现在的王怀成，已经即将退休，经济条件也不错，各种美食、补品也吃过不少。但是，当他回忆起当年的高考时，记忆最深的还是那一包包的青岛饼干。

王怀成当年考试的内容是政治、语文、数学、物理、化学五门。除了数学和语文是强项，其余的三门都差强人意。学校里赶不上进度，就只能晚上回家“开夜车”。

当时，家里的菜谱基本上就是窝头、粘粥和地瓜，王怀成的父亲害怕他复习吃不下，特意从平时的花销中节省出来几块钱，买了几包当时颇受欢迎的青岛饼干，作为王怀成晚上复习时的“夜宵”。对于王怀成来说，这一包包的饼干，就意味着甜蜜的奖励，也让他更加坚定了考试的信心。

在高考前一天，为了给王怀成考试加油，家里破天荒地包了饺子。“饺子是白菜肉馅儿的，那时候肉很缺，基本上都是白菜。但是那个时候吃着就是香，感觉考试的待遇像是过年。”王怀成说。

几包青岛饼干、一顿白菜肉的水饺，就成为了那个年代高考食补的全部。

1998年高考“食补”案例： 在家“点菜”加上“脑黄金”

转眼过去20年，高考在人们心目中的地位也渐渐变得重要起来，而高考前的“食补”也开始初见端倪。

现在大虞街道工作的缪樊，1979年出生于黑龙江省。上小学一年级的的时候，缪樊跟着家人一起搬到潍坊居住。1998年夏天，已经19岁的缪樊，在潍坊参加了当年的高考。

缪樊的父母都是石油公司的职工，在同龄人中，她的生活条件算是不错的。高考前，家人为了让缪樊有好的状态去迎接考试，总是想尽办法给她做喜欢吃的饭，家里吃饭都是“点菜”。

“我早上出门的时候跟我妈说，‘妈，中午我想吃什么什么。’到了中午，家里就给做好了，回家就能吃。”缪樊说，母亲做饭特别好吃，考试前的一段时间，经常可以吃到喜欢的小排骨、小鸡炖蘑菇和各种凉菜。

“当时一家就一个孩子，都把高考当作大事，特别大的事儿，有什么条件全都用上。”当时电视上疯狂地宣传一种叫做“脑黄金”的补品，缪樊一家也

商量着是不是要买。

为了高考，家人不管“脑黄金”的价格是多少钱，硬是为缪樊买了一盒。“当时的感觉就是，只要有点用的，全部都买上。”

一盒“脑黄金”，缪樊喝了一个多月。但是，最终她也没有觉得这盒“名贵的脑黄金”起了多大作用。“当时花多少钱买的忘了，反正是不便宜。吃了以后发现，根本没啥用。我同学里面吃的也没几个。”最终，缪樊考上了潍坊学院。

上个世纪末，“脑黄金”作为少数几种考试补品，进入市民的视线。尽管各种宣传铺天盖地，但是买账的考生也仅仅是一小部分。大多数的人，对于“补品”还是怀着不感冒的态度。

2011年高考“食补”案例： 每天一只海参不能少

到了近几年，保健品、补品已经渐渐开始成为高考经济的主角。“羊群效应”开始让大多数考生从“食补”上进行攀比。有时候，补品并不一定是为了进补，也许仅仅是追求一种心理安慰。

1992年出生的闫秀梅是青岛莱西人，2011年参加高考，并且进入了潍坊学院计算机工程学院。在高考前的几个月，家人为了保证女儿的营养能够跟上，各种海鲜、水果从来没有间断，而且每天让女儿吃一只海参。

闫秀梅的父母都是从事个体经营行业，平时工作很忙。但是，在女儿临近高考的半年里，他们尽最大的努力抽出时间，陪着女儿，同时也从饮食上，不断地给女儿增加营养。

起初，闫秀梅在学校住校，后来因为学校食堂伙食太差，家人害怕高三复习时女儿营养跟不上，所以“特赦”闫秀梅可以走读。

“水果、牛奶、海鲜从来没有间断过，而且每天吃一只海参，坚持了大约半年。”闫秀梅并不知道海参的价格，只是知道很贵。即便如此，家人还是让备考的女儿，享受了“孕妇临产”的待遇。

闫秀梅的母亲曾经多次提议，要给女儿买保健品。“她都是听到同事说，谁家谁家的孩子高考前都吃保健品，效果多么多么好，所以也想着给我买。我都不同意，心里很排斥这些东西，觉得都是迷信，考试就要靠自己的努力。”闫秀梅说，就像别人吃保健品是一种心理作用，她拒绝保健品也是一种心理作用。

因为如此，闫秀梅却是成为了同学眼中的“特例”。闫秀梅的大部分同学，都会买各种各样的保健品、补品。然而，这些保健品并没有立竿见影地起到效果，只是让这些处在考前紧张状态的高三学生，心里有了一点点的安慰和寄托。

不只有一个专家分析过、提醒过，保健品要慎用，由于不同个体体质、生理状况存在差异，可能会打乱正常的身体规律，甚至会出现副反应，适得其反。

考前进补或许是有一些益处，但是却需要慎重对待。补品不是考试的“神器”，也吃不出大学的录取通知书。不若适度进补，还是将更多的精力放在真正该用到的地方。

