

# 高考前勿突击进补 调整心态最重要

本报记者 马媛媛

随着中高考临近,从现在开始,“高考食谱”“迎考保健”成为许多考生家长之间交流的热门话题。许多考生家长整天照着菜谱做饭,掐着时间作息,给孩子服用多种保健品。对此,医学专家提醒广大家长,任何保健营养品都不是灵丹妙药,一些药品非但不能短时间奏效,还可能产生副作用,各位家长千万别盲目给孩子进补了,建议中高考生调整心态才是最重要的。

## 高考进补,不要盲目跟风

一年一度的高考即将来临,高考不仅是孩子们知识、心理素质的较量,考前的合理饮食、身体锻炼也很重要。如何让考生吃得好,吃得科学,吸收合理营养,以良好的状态迎接考试,这是每一位家长比较关心的问题。记者发现,潍坊几乎任何一家大型超市或者药店,都可以看到针对学生的各类补品,有的还专门标注了“高考专区”、“学生专用”的字样,还有的产品细分为文理科专用。尽管名

称不同,产地不一,但是这些保健品宣传的功能大同小异,都号称能让学生提高免疫力,增强记忆力,甚至提高智商等等。那么这些产品的销售情况又是如何呢?记者走访了几家药店,销售人员说高考前来光顾的家长很多,他们的需求也各不一样,针对不同的需求,他们这里都有不同的产品。

高考补品怎么吃才健康呢?潍坊市人民医院营养门诊张主任介绍,对高考的学生来说,他的整个

吸收能力是非常强的,我们平时的饮食基本上都能够满足我们需要的营养,一般没有必要再去通过其它的方式去补充。专家特别提醒,如果滥用医疗用品,不仅起不到应有的作用,还可能给健康带来风险。当长期服药,形成药物依赖,就会打乱正常的身体规律,影响青少年的身体发育,这样做是得不偿失的。



## 考前食谱, 听听专家的建议

以下的专家推荐营养食谱,可为考生高考期间的饮食安排提供参考:

**早餐:**多吃补脑的食物。如鱼类、豆制品、瘦肉、鸡蛋、牛奶以及新鲜蔬菜、瓜果等,少吃肥肉、油炸食品等。不要暴饮暴食,否则会使大脑灵敏度降低,影响考试成绩。早餐应该有粮食,干稀搭配、主副食兼顾。富含蛋白质的食物有咸鸭蛋、火腿、豆腐丝、煮黄豆、酱豆腐、煮花生米、小葱拌豆腐等。

**午餐:**摄入充足的热量和各种营养素,可选择吃些肉类、鸡蛋等食品。餐谱中应做到有粮、有肉、有菜、有豆,干稀搭配。

**晚餐:**忌吃油腻不易消化的食物。

## 调整心态,消除“考试恐惧症”

临考怯场,即“考试恐惧症”,就是害怕考试。潍坊市人民医院临床心理科赵约翰介绍,它的表现为考生考试前产生害怕心理,引起身心一系列不良反应。考试过程中往往表现为紧张焦虑、头晕出汗、思维紊乱、记忆模糊、反应迟钝、精神不集中等情况。除心理反应外,严重的还可能引起生理上的头痛、胃痛、腹痛。在这种情况下,考生在心慌意乱之下,甚至对平时烂熟于心的试题也会漏洞百出或答非所问。

赵约翰指出,真正患有严重考试恐惧症的学生不多,但是不同程度地

存在着类似症状的考生则不少。建议那些因过度紧张而出现身体症状、或烦躁不安、惶惶然学不进去的考生掌握一些放松入静的方法:

一是深呼吸。人在精神紧张时就会心慌气短,做几下深呼吸便能缓解。具体做法是:用力地吸气,吸满,让腹部膨胀起来,憋住气,再慢慢吐气,吐长气。这样连续做几遍,心跳就会变慢,呼吸就会变匀,心情就会逐渐平静下来。

二是放松肌肉。人的身心是一个整体,心理紧张会带来全身的紧张,

肌肉会僵硬,动作会不灵活。直接放松肌肉很难,我们可以采取“以毒攻毒”的方法,比如把全身所有能控制的肌肉都绷紧,紧到不能再紧,进而再放松,这样从头到脚反复做几次,便会感到全身松软,骨骼肌放松了,内脏也会放松,并使大脑入静。每当学习累了或课间休息时,不妨打打哈欠、伸伸懒腰,不但可恢复精力,还可提高学习效率。当考生在考场上遇到难题精神紧张时,也可以做几下深呼吸缓解心慌,或通过用手搓搓脸、挠挠头皮的方式放松一下。

# “携手灭烟,拥抱晴天”

## 控烟活动走进校园

本报5月29日讯(记者 马媛媛 通讯员 丁瑞英)2014年5月31日是世界卫生组织发起的第27个世界无烟日,本次无烟日的主题是“提高烟草税,保护下一代”。近日,市疾控中心开展了系列控烟活动。

5月27日,潍坊市疾控中心联合潍城、奎文区疾控中心在山东交通职业学院开展了“我要告诉你,因为我爱你——携手灭烟,拥抱晴天”创建无烟环境的宣传活动。

主持人与同学们进行了面对面的交流,就烟草危害知识做了互动探讨;学院学生会主席宣读活动倡议书;两位同学朗诵《有那么一天,无烟》的戒烟宣传诗歌,会后同学参观了烟草危害的宣传板牌,最后在“携手灭烟,拥抱晴天,从我做起”横幅上签字。

记者了解到,此次活动是潍坊市控烟宣传系列活动之一。潍坊市疾控中心专家介绍,控烟工作只有从学校



做起,从年青人做起,才能为无烟环境的创建打下良好的基础。

## 夏季饮食要多“吃苦”



夏季饮食以清淡、苦寒、富有营养、易消化的食物为佳,避免用粘腻碍胃难以消化的食物,勿过饱过饥;重视健脾养胃,促进消化吸收功能。

夏天气温高,出汗多,饮水多,胃酸被冲淡,消化液分泌相对减少,消化功能减弱致使食欲不振,再加上天热人们贪吃生冷食物造成胃肠功能紊乱或因食物不清洁易引致胃肠不适,甚至食物中毒,因此,夏季饮食应清淡而又能促进食欲,这样才能达到养生保健的目的。

要适当多吃一些苦味的食物,如苦瓜等。夏季酷暑炎热、高温湿重,吃苦味食物,就能清泄暑热,以燥其湿,便可以健脾,增进食欲。味酸的食物能收能涩,夏季汗多易伤阴,食酸能敛汗。如番茄具有生津止渴、健胃消食、凉血平肝、清热解毒、降低血压之功。

夏季食欲减退,脾胃功能较为迟钝,此时食用清淡之品,这有助于开胃增食,健脾助运。如果过食肥甘腻补之物,则致呆胃伤脾,影响营养消化吸收,有损健康。因此,夏季饮食宜注重选择绿豆、白扁豆、西瓜、荔枝、莲子、蚕豆、荞麦、大枣、猪肚、猪肉、牛肉、牛肚、鸡肉、鸽肉、鹌鹑肉、鲫鱼、乌龟、甲鱼、蜂乳、蜂蜜、鸭肉、牛乳、鹅肉、豆浆、甘蔗、梨等。

夏季暑热,肠胃功能受其影响而减弱,因此在饮食方面,就要调配好,有助于脾胃功能的增强。细粮与粗粮要适当搭配吃,一个星期应吃3餐粗粮,稀与干要适当安排。夏季以二稀一干为宜,早上吃面食、豆浆,中餐吃干饭,晚上吃粥。荤食与蔬菜配制合理,夏天应以青菜、瓜类、豆类等蔬菜为主,辅以荤食。肉类以猪瘦肉、牛肉、鸭肉及鱼虾类为好。老人以鱼类为主,辅以猪瘦肉、牛肉、鸭肉。

# 科学坐月子 早日恢复健康

支持专家:潍坊市妇幼保健院妇女保健科副主任医师王秋菊

本报记者 马媛媛

“坐月子”是中国的古老习俗,产妇由于分娩时出血多,加上出汗、腰酸、腹痛,非常耗损体力,气血、筋骨都很虚弱,这时候很容易受到风寒的侵袭,需要一段时间的调补,因此产后必须坐月子才能恢复健康。如何坐月子才算科学?潍坊市妇幼保健院妇女保健科副主任医师王秋菊为您解答疑惑。

## 产后“月子饭”能放盐吗?

民间有一种传统的说法,产妇在坐月子乃至哺乳期间不能吃盐,吃了会对产妇和宝宝都不好。这样一来,很多产妇在月子里吃的很多食物中都不放盐,弄得产妇没了胃口,食欲不振,营养缺乏,反而影响了产妇泌乳。

产后由于妊娠期的水分需要排出,所以在产后一周内会出现尿量增加和大量出汗的情况,这种情况下每

天充足的饮水和食物中盐分的补充显得尤其重要。如果产妇限制钠的摄入,影响了体内电解质的平衡,同时就会影响产妇的食欲,进而影响泌乳,就会影响到婴儿的身体发育。盐吃多了会加重肾脏的负担,会使血压升高,但也决不能不吃或吃得太少。

所以,月子里的产妇不能过多食盐,也不能“忌盐”。

## “坐月子”不能洗澡、不能洗头?

答案是否定的!产后一周内产妇会大量出汗,产褥期又是机体防御系统较为脆弱的时期,在此期间不洗澡、不洗头,只会增加感染机会!正常分娩的产妇只要体力允许,可以在任何时候洗澡。只需注意洗澡时环境温度及水温适宜。洗澡可使全身血液循环增加,加快新

陈代谢,保持汗腺孔通畅,有利于体内代谢产物通过汗液排出。

要注意的是:在产后四周之内子宫颈尚未闭合,不要进行坐浴或盆浴,以免引起子宫或盆腔感染。

## “坐月子”能刷牙吗?

当然可以!而且非常必要!“产后刷牙会造成牙齿损伤”,这是“老理”里面非常重要的一条。事实上正是不刷牙可以使大量细菌积存在牙垢里,增加了牙龈感染的机会。大量的食物残渣留在口腔内发酵变成酸性物质,也会腐蚀牙齿。另外,牙齿损伤的根由也与孕期和产褥期的营养缺乏(缺乏维生素和多种矿物质)及缺钙有关。

所以,在孕产期加强营养,均衡饮食,补充足够的钙质,及时刷牙清除积垢,正是保护牙齿的最基本的方法。