

宁波营养师整理的 “备考菜单” 考生家长速看

一年一度的高考开始了。昨日,宁波市中医院的营养师为考生们推出了一组“备考菜单”。

如何用美食为考生们的大脑“充电”,吃出考场“最强大脑”?一起来看看。

高考饮食 一定要均衡

《黄帝内经》云:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”高考饮食,贵在均衡,不可偏嗜。想要在考场上超常发挥,考生先要搞定胃。饮食均衡具体要注意3条法则:

主食要温润。以小米、粳米、燕麦等谷物为主,可健脾益气,助消化吸收。

荤素搭配要合理搭配。鱼肉、鸡肉性平,可补益气血,但忌油腻煎炸,宜清蒸炖煮。绿叶蔬菜如菠菜、芹菜等可清肝明目,缓解眼疲劳。

冷饮? NO! 姜枣茶? YES! 高考正值初夏,易贪凉饮冷,但寒凉伤脾,易致腹泻、食欲不振。可饮姜枣茶(生姜两片、红枣三枚煮水),温中和胃。

养心补脑之食 有哪些

《千金方》言:“心主神明。”学子思虑过度,易耗伤心血,故当以食养神。

这里推荐桂圆莲子粥。桂圆补心血,莲子安心神,加粳米熬粥,有助于睡眠,缓解焦虑。

核桃黑芝麻糊也是不错的选择。核桃形似脑,中医谓其“补肾益智”,黑芝麻滋阴润燥,合而为糊,可增强脑力。



应考当日,轻清饮食,助力专注

考试当天,饮食宜“轻清”,荤素搭配,补而不腻,避免饱胀昏沉影响考试状态。

早餐——养胃醒神,助思维清明。

宜:山药红枣粥(健脾养胃,补气安神)、蒸鸡蛋(柔润养阴,易吸收)、全麦馒头(健脾益气),佐以少许坚果。
忌:油腻煎炸、糯米类难消化食物。

午餐——补气益血,稳心神。

宜:清蒸鲈鱼(补虚健脾,利水不腻)、百合炒芦笋(清心安神,润肺降燥)、枸杞炒鸡丁(补肝明目,温和滋补)、莲子猪心汤(养心安神,缓解紧张),杂粮饭,七分饱即可。
忌:辛辣刺激、过咸过甜。

晚餐——安神助眠,调养气血。

宜:黄精炖乌鸡(补气养血,增强体力)、清炒菠菜(补铁养肝,舒缓眼疲劳)、木耳炒肉片(滋阴润燥,增强记忆力)、酸枣仁排骨汤(宁心安神,助深度睡眠)、杂粮饭。
忌:油腻煎炸、咖啡浓茶。

饮品

可备蜂蜜水或淡竹叶水,清热生津,避免咖啡过量致心慌。

饮食“黑名单”:这些坑千万别踩

1. 肥甘厚味

烧烤、炸鸡等易生痰湿,使人头昏沉。

2. 生冷瓜果

西瓜、冷饮等易伤脾胃阳气,导致腹痛、乏力。

3. 提神误区

浓茶、咖啡虽可短时提神,但过量易耗伤心血,反致疲惫。

营养师特别提醒:高考饮食,不必刻意进补,只需顺应自然,清淡平和,使脾胃健运,心神安宁。

进考场后 心如擂鼓怎么办?

专家:这样做可以缓解紧张

2025年高考,今日开考。

进了考场,心如擂鼓怎么办?会不会考“崩”了?擅长的科目考砸了怎么办?带着考生和家长们普遍关心的问题,记者采访了宁波大学附属康宁医院儿童青少年心理科李广学副主任医师。

进考场后很慌、手抖怎么办? 用力握紧拳头再放松

进考场后,心如擂鼓,情绪紧张怎么办?

李广学说,从进入考场到考试开始,有一段准备时间。在准备时间里,可以在座位上坐着做几组腹式呼吸,也可以尝试渐进式的肌肉放松。具体来说,可以依次用力让颈部、肩部、手部、腹部、臀部、腿部的肌肉用力收缩,维持数秒的紧张状态,再突然放松。

考虑到考场座位、环境等具体因素,李广学建议可以做四肢的肌肉放松训练——先调整好座位和坐姿,双手握拳,双臂屈曲贴紧自己的身体。这个时候,腹部用力,将双腿伸直,双脚勾向自己,处于用力紧张的状态,坚持住,维持这个状态5秒-10秒。当你感觉到疲累,再放松。重复这组动作,有利于感受松弛的状态,一点点放松下来。

会不会考“崩”了? 一旦开始了,焦虑就会减轻

寒窗苦读,一朝应考。一些考生担心考砸了怎么办,会不会考着考着就“崩”了,没法考下去了。

李广学说,这样的担忧可以放下。

每位考生都或多或少会有考前焦虑,这是正常的情绪变化,适当的焦虑也有助于积极备考和考场发挥。

和所有的情绪一样,考试焦虑也会和海浪一样有起有落。有个规律是:一件事情开始前,往往是最焦虑的;一旦真正开始了,焦虑就会减轻。行为是改善焦虑最好的办法。

因此,考生也可以放心,随着考试正式开始,焦虑情绪往往会自然回落。

这门好像考砸了? 别对答案,其他人可能更差

考试进行中,最怕一门考砸了,影响心态,更影响后面科目考试的发挥。

对此,李广学给出的核心建议是——考完不要去对答案。随着这一门结束,成绩已经尘埃落定,对答案更多是负面作用。

如果自我感觉这门没考好怎么办?

李广学说,这时候,不妨用上阿Q精神,说服自己——“我肯定不是那个最差的,我没考好,别人可能考得更差。这题出的有问题,我不会别人也不会”。

记者 王颖 通讯员 孙梦璐

记者 陈敏 通讯员 吴佳礼 文/摄