

# 临近高考怎么吃?专家来支招

□本报记者 陈蔚

再过14天,西海岸新区的高中毕业生们就将迎来人生历程中具有重要意义的高考。如何在这最后半个月的非常时期,保证孩子的身心健康,成为了家长们的头等大事。为此,新区的专家给出了几点建议。

区第二中医院脾胃病科主任 张莲

区人民医院保健科主任 李霞

区中心医院营养科主任 王炳莲

## 饮食清淡是首选 营养均衡最关键

高考前的饮食要以清淡为主,忌食煎炸、烧烤、油腻之物,忌暴饮暴食,过食生冷。

根据中医理论:饮食入胃,则周身气血向胃聚集,以助消化。若饱食无度,大量气血聚集于胃部,头部气血反见不足。气血聚于脑能使人思维敏捷,气血聚于腹则令人疲惫。

张莲表示,清淡的饮食可以减轻肠胃的负担,使其迅速排空,让气血归于脑,保证考生高效的学习效率。

夏季暑湿偏盛,脾胃的运化功能受到制约,容易出现腹泻,外感湿邪侵袭,留滞难除,考生日常可多按揉合谷穴:发汗解表,阴陵泉穴:健脾利湿;神门穴:养心安神;太冲穴:疏肝理气,调节情志,缓解紧张情绪。

张莲建议,高考前的饮食要保证营养均衡,如果营养没有及时跟上,很容易出现疲劳、记忆力下降等情况,可食用五谷杂粮,蛋白质含量丰富的牛奶、瘦肉、鱼虾、豆腐,以及各类新鲜蔬菜一级性质平和的水果如苹果、桃子等。

## 起居有常不熬夜 慎重增补保健品

考生在紧张的备考过程中,应尽量保证在晚间十一点之前入睡,不要熬夜。高质量的睡眠可以扫除一天的疲惫,保证学习效率,缓解紧张焦虑情绪。端正考试态度,化压力为动力。进行积极地自我暗示,如“考试并不可怕”“不要慌、沉着应对”等。

考生还需培养“考试生物钟”,即在与高考考试时间相同的时间段,根据考试节奏做出一套模拟试题,以利于大脑在这个时间段内集中精力,发挥最佳水平。

考生应考期间建议要以平常心对待饮食,避免油腻,规律饮食即可,不要迷信保健品。没有科学依据表明食用进补、健脑保健品能提高考试成绩,保健品要在医生的指导下食用,盲目进补不仅会增加肠胃负担,还可能造成身体营养元素超标,适得其反。

李霞特别提醒女性考生,如果月经周期痛经严重的话,可以咨询妇科医生,调整药物将月经延后。如果没有上述情况,建议不要用药物刻意扰乱生理周期,顺其自然。

## 基础营养要保障 “7+1”正确补脑

考生要关注两个方面,一是免疫力,二是脑营养。首先,要保证基础营养,如足够的糖分可以保证大脑的能量供应,足够的蛋白质、维生素和矿物质可以维持机体的免疫力、神经活跃的消耗等;可选择含有卵磷脂的食品如蛋黄、大豆、坚果等,选择含有 $\omega-3$ 脂肪酸的食品如深海鱼以及亚麻籽油等。瓜子、花生中维生素B1、B2含量非常高,能缓解学生的压力和疲劳感。

王炳莲说,家长可以给孩子用“7+1”补脑法,“7”是指碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质、维生素、膳食纤维和水。“1”指能量。

一日三餐要保证摄入充足的主食,最好做到粗细搭配。推荐奶类每天250ml,鸡蛋每天1个,鱼虾类每天100克,肉类每天50~100克。肉食要清淡,尽量用炖煮、焖、蒸、炒等烹调方法。为缓解视疲劳,平时多吃胡萝卜、草莓、西兰花、枸杞等。要适量增加富含膳食纤维的摄入,提高人体免疫力。夏天出汗多,要保证水的摄入,推荐喝温开水,也可喝点绿豆汤,可清热去火。

## 打疫苗网上预约 3分钟轻松搞定

□记者 陈蔚 报道

本报讯 为方便辖区群众,黄岛街道社区卫生服务中心儿童预防接种自6月15日起开通并实行网上预约服务,并将于7月1日起逐步取消自今年2月以来实行的电话预约。

家住黄岛街道盈泰嘉园小区的郝女士是该中心的第一批网上预约的宝妈,日前她按照预约时间带着3岁的儿子来到中心接种疫苗。她给记者展示了网上预约操作步骤:通过支付宝扫描二维码进入疫苗接种预约界面,选择省市区后点击“黄岛区街道社区卫生服务中心预防门诊”,再选择时间,填写宝宝姓名和家长联系方式后点击提交,显示6位数预约确认码后即预约成功。记者看到,从扫描二维码到预约成功只用了3分钟。

黄岛街道社区卫生服务中心党支部书记宋芬介绍,“电话预约会出现占线的情况,且中心需抽出专门的医务人员进行预约、电话通知,费时费力。网上预约则能更有效地缓解越来越大的接种需求。”

## 家门口享就医实惠 做CT提速又省钱

□记者 陈蔚 报道

本报讯 近日,薛家岛街道社区卫生服务中心引进飞利浦大型螺旋CT,并正式投入临床使用。

该大型螺旋CT设备实现了超清晰成像,提高了小病灶、早期癌症和小血管病变等疾病的敏感率与诊断率,减少了就医群众的等待时间,降低了收费,为广大患者带来了福音。

为保证医疗技术质量,该院影像科医务人员分批到健共体中心医院进修,并借助远程医疗技术指导、远程培训等互联网技术,优化医疗服务水平,让辖区及周边百姓在家门口能够享受到优质、准确、高效的诊疗服务。

## 防疫教学两手抓 科学务实备高考

□记者 陈蔚 报道

本报讯 2020年高考进入半月冲刺阶段,自毕业年级学生复学以来,西海岸新区实验高级中学以最高标准、最严要求,通过前移排查关口、排除潜在风险等措施,全力确保在校师生的安全,疫情防控和备战高考两手抓。

该校严格落实《核验细则》要求,制定疫情防控工作方案、应急预案;建立学校、年级、班级、家长四级联系网络;设立四类体温检测点(校门口、教室、宿舍入门处、食堂入口),每处都有专人负责检测并记录;加大人员间距,避免人员聚集。

该校还多次开展教研讨论,认真落实日教学、周研考、月分析等促进教学质量提升的特色举措,全面细致做好疫情防控下备战高考的各项工作;各任课老师专心教学,耐心解疑,不遗余力为学子圆梦保驾护航。

### 小贴士

## 考试前最好少吃或不吃哪些食品?

考试之前,除牛奶外,不要进食液体,如粥、汤或饮料等,紧张本身就会使尿意增加,如果再摄入大量水分,很容易导致频繁去卫生间,影响考试。考前不要喝咖啡,会影响

大脑注意力的集中,对思维有负面影响。浓茶和一些提神饮料也有类似的问题。油炸食物最好不要吃,油炸食物热量很高,不容易消化,会增加胃的负担,影响大脑的血液

供应。还有一条需要注意的是,像蟹、鱿鱼、花蛤、贝类等海鲜类食材,由于其性凉,稍不注意,就容易引起胃肠道情况,因此一定要慎食。

