



今天是高考的第一天,全国1291万名学子踏上考场。高考期间,睡不好觉怎么办?怎么吃才营养又健康?考试焦虑如何预防?高考是人生大事,事关万千家庭,全国瞩目。本期健康问诊就广大考生及家长关心的问题集纳了专家的建议,请收好这份心态调整攻略。祝每一位考生高考顺利,金榜题名!

蔡富根/整理

高考焦虑失眠怎么办?

这份心态调整攻略请收好

焦虑可预防

调整认知,学会接纳就能缓解

当意识到自己焦虑时,考生会觉得害怕紧张,千方百计想让自己不焦虑。可是越控制越焦虑,越焦虑就越紧张,最后陷入一种恶性循环,导致情绪全面崩溃。焦虑不是什么大不了的事,人人都会焦虑,别控制它,学会接纳它、缓解它。

努力自信可减轻焦虑

增强信心,保持平和的情绪,让自己进入状态:

①**不要自我加压**,增加不适当的目标。应该按既定计划进行最后的冲刺。

②**不要攀比**。每个人的基础、能力不一样,考试成功是要正常发挥出个人的水平,而不是要超过某个人。

③**积极的自我暗示**。经常对自己说“我能行”,相信命运掌握在自己的手中。

减慢呼吸频率可缓解焦虑情绪

考生在考试前试试喉式呼吸,可缓解考场焦虑。

喉式呼吸:把注意力放在喉部,有意识地让声门紧张起来,然后通过鼻腔呼吸,延缓呼吸速度。吸气的时候能听到啾啾声,这种声音是气息从咽喉壁摩擦的声音。

做喉式呼吸时,通过鼻腔吸气呼气,尽量减少每分钟的呼吸速度,放松不憋气即可。

每分钟呼吸频率

| | |
|-------|--------|
| 正常呼吸 | 20次 |
| 焦虑时呼吸 | 30-40次 |
| 喉式呼吸 | 6次 |

失眠怎么办

考生如何自我调节

●调整生物钟

按照考试的时段起床休息,提早把生物钟调整到和正式考试时一致的状态。

●中午后忌喝茶和咖啡

有些考生养成了半夜熬夜学习的习惯,白天靠喝茶、喝咖啡来提神醒脑,以此来延长学习时间。如果考生有喝茶、喝咖啡的习惯,最好停留在上午时段,中午以后就不要再喝了,以免影响晚上的睡眠质量。

●锻炼身体

适当锻炼身体可以缓解紧张感,调整睡眠。但睡前一小时不要进行体育锻炼。傍晚是锻炼的最佳时间。

●听音乐、快入眠

入睡前听一些古典乐曲、轻音乐或大自然的声音,能给人宁静安全的感觉,使大脑皮层由兴奋渐入抑制状态,从而达到入眠效果。

家长、老师怎么做

●避免过分激励,用轻松语言安抚

家长和老师的安抚非常重要。孩子在高考时是想考好,才会感到紧张。除了鼓励外,家长和老师还要教孩子放松,不要过分地去激励他,要用轻松的语言安抚他。这对他的精神放松和睡眠都有好处。



应该怎么吃

干净卫生是前提

家长们需注意,避免出现孩子辛苦出去撮一顿的心态。饭店卫生存在隐患,饭菜结构不同于家常菜等问题容易导致考生肠胃不适。**考生在家里吃饭,父母能保证菜品卫生及考生适应的饮食结构。**

●营养搭配是关键

心疼考生的家长总会给孩子多加肉食。一味偏肉食,可能导致部分营养缺乏,影响考生精神状态。肉类、谷物、蔬菜、水果、豆制品等需**均衡搭配**。鱼肉、牛奶、各种新鲜蔬果是健脑良品。**生食、冷食和咸菜要少食,最好不食。**

●口味调配要清淡

有些孩子喜好辛辣,觉得吃点辣的特别过瘾。考生体力消耗大,**辛辣刺激可能会引起腹痛、腹泻等胃肠不适**,甚至影响考生精神状态。饮食还是口味清淡为宜。

●滋补养生要慎重

食疗有养生价值,但是盲目“大补”不仅补不了身,还会加重身体代谢负担。各类保健药品更要慎重选择,必要时请遵循医生建议。

名贵食材口味固然好,但是营养价值往往雷同于一般食材,没有必要一味追求。营养品不可替代食物。

●一日三餐需规律

早餐:**三餐中最重要的一餐**,注重营养很重要。午餐:要吃饱,变换食材种类和烹饪方法,可增进考生食欲。晚餐:按照午餐标准为宜,忌过饱困。

●提神醒脑忌过饱

饭后,人体血液更多集中在消化系统,以促进食物消化,脑部供血相对减少,考生更容易犯困,影响注意力。过饱过撑时,肠胃负担加重,抑制大脑皮层兴奋,不利于考试。

每餐吃到七八分饱为宜,餐后休息半小时适度活动一下。



高考期间三餐营养搭配

早餐:足够的蛋白质

推荐食物:牛奶、鸡蛋、豆腐脑、面包、酸奶等。

推荐搭配:1.自制三明治:孩子爱吃又简单的搭配,一片面包裹上一个煎熟的鸡蛋,再放上一片蔬菜,再配上一杯热腾腾的牛奶。2.八宝粥,黄瓜炒虾仁,肉包/菜包/花卷。

午餐:充足的能量

推荐食物:瘦猪肉、牛肉、鱼肉、豆制品。

推荐搭配:1.米饭,青椒牛肉,肉末豆腐,清炒苋菜;2.米饭,山药枸杞排骨汤,虾仁炒西兰花,蒜香茄子;3.米饭,清蒸桂鱼,芹菜香干,排骨海带汤。

晚餐:适量易消化

推荐食物:包子、杂粮粥、酸奶。

推荐搭配:1.绿豆粥,虾皮冬瓜,白菜猪肉包;2.杂粮饭,青椒土豆丝,香菇鸡汤。

建议:晚餐主食略减量,同时不要摄入太多肉类,多吃些果蔬纤维;两餐之间适时补充坚果、水果;依身体需求适量补充水分。