

考前一个月,如何调整饮食、作息?

看舟山医院专家给出的考前攻略

□记者 张莉莉



距离中考还有一个多月的时间,考生们已经进入冲刺阶段。

在这个关键时刻,家长们不仅要关注孩子的学习状况,更要关心他们的饮食健康、日常作息等,帮助孩子将身心调整至最佳状态,应战中考。

这一个月里,考生该如何调整自己饮食、作息以及心理状态呢?记者采访了舟山医院副院长张友定,为大家送上这份考前攻略。

关于饮食

这一月里,考生在饮食方面最应该注意什么?

张友定说,最关键的是确保饮食种类齐全,营养均衡。这段时间,每日膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类和油脂类五大类,做到荤素搭配,以清淡为主。不少考生可能会出现紧张情绪,影响消化功能,因此不建议食用油腻食品。

考试期间,三餐也有讲究。早餐要种类丰富,一顿营养搭配合理的早餐应该包括足量的蛋白质和碳水化合物、适量的蔬菜水果及坚果等。而午餐晚餐食物要多样,选择富含优质蛋白的食物,例如鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐等。

张友定说,备考及考试期间考生们大脑处于高度紧张状态,而大脑的主要能量来源是葡萄糖。家长要为考生每天保证充足的能量和葡萄糖供给,但要注意控制总量的摄入,避免饮食过饱。

今年中考比以往晚了一周左右,期间天气较热,考生在考试期间尽量避免冷饮,以免造成胃肠消化吸收功能紊乱,可以喝一些绿豆汤或西瓜汁、橙汁、苹果汁、番茄汁等鲜榨水果汁。

考前注意事项

“这一个月里,不要随意更改自己的饮食

关于睡眠

到了最后冲刺阶段,不少考生为了能多学一些,熬夜刷题。张友定说,这段时间,考生要合理安排作息时间,保持充足睡眠,可以慢慢调整至备考模式。

“要关注睡前状态。”张友定说,睡前要让大脑的运行速度逐渐慢下来,因此在睡前三四个小时要避免剧烈运动,不要饮用咖啡、茶等有精神兴奋作用的饮料,也不要做难度过高的题目。

躺上床后不要看电视玩手机,因为玩电脑刷手机时,交感神经系统会处于活跃状态,副交感神经系统被抑制,会影响褪黑素的正常分泌,让人因为过于兴奋而无法入睡。

如果考生出现入睡困难的情况,家长可以准备一些有助于调整情绪和睡眠的食物如香蕉、番茄、猕猴桃、莲心、红枣、百合、鸡蛋、牛奶、全谷类食品等,可能对缓解紧张的情

关于运动

每年中考前,张友定都会遇到一些因过度紧张而前来就诊的考生。

如何缓解紧张情绪?张友定建议考生可以在备考期间进行适当运动。

人在运动时会促进多巴胺、肾上腺素的分泌,会让人情绪稳定、注意力集中。运动能够提升“学习力”,这被证明是科学的。

他建议考生一周可以运动三次,每次半



小时左右。不管做什么运动,都要达到呼吸加快、身体出汗的效果为佳。慢跑、跳绳均可,最好是打篮球、打羽毛球等这类互动式的运动,效果更佳,不过也要小心运动时的运动损伤,注意适当运动,避免过于劳累。

另外,适当的放松例如人际交往对于提高复习效率也是有好处的。

不少家长会趁着这段时间给考生进补,张友定也建议进补要适度,均衡营养最关键,不是所有考生都适合用保健品。

考试期间,尽量在家就餐,如需外出就餐,要选择卫生条件可靠的餐厅,点餐时也要做到荤素搭配。至于舟山人喜爱的呛虾呛蟹等这类生腌制品以及其他刺激性食物,在这段时间,考生们最好还是避而远之,以免影响肠胃。

张友定提醒,吃一些以前没吃过的东西,最好选择自己平常较为熟悉和习惯的食物。”张友定提醒广大考生及家长,随意更改饮食习惯,可能会导致考生肠胃不适等。

张友定说,如考生原先就有人睡障碍且已在用药的,建议在考前一至两星期和医生沟通,是否需要调整剂量,将身体调整至最佳状态。

也有一些考生临时特别紧张,无法放松,始终无法入睡,担心影响第二天考试情况的,可以适当服用作用时间较短的安眠药。“但是药都有个体差异,有的人吃了以后,第二天脑子很清醒,但也有的人不然。”张友定说,考生如确有需要,可以在考前几天遵照医生医嘱试服一下。

助力中考

心理服务热线 时间调整了

□记者 张莉莉

每到考前,有的家长就会发现孩子这段时间特别容易上火,不怎么配合。也有的家长十分疑惑,孩子临近考试就容易拉肚子。舟山医院副院长张友定说,这些可能都是孩子存在心理压力的信号。

每年考前,舟山医院心理门诊就会遇到许多种情况,有的考生注意力不行,记忆力下滑,有的身体不舒服,出现不明原因的头晕胸闷手脚发麻。

“在排除器质性病变后,这种可能就是心理太过紧张焦虑,太希望自己能考好,导致巨大的压力。”张友定说,这些心理压力累积到一定程度,就会表现为外在的生理反应,例如有的考生临近考试,甚至是考试当天出现拉肚子情况,这种不一定是吃坏肚子,而是因为紧张情绪影响到了身体,出现了生理反应。

张友定提醒家长,如果考生出现容易烦躁、多思多虑、情绪难以控制或者对原本喜欢的事物丧失兴趣等情况,可能是过度紧张或焦虑,要及时纾解或寻求专业帮助。

为帮助考生合理排解压力,从容应考,舟山市中小学生心理发展中心针对考试月对心理服务热线2912345做如下调整。

5月22日~6月23日每天晚上6:30~8:30,周六、周日上午9:00~11:00,将安排专业的心理老师为考生和家长提供电话咨询。

在5月19日、5月26日、6月2日和6月16日上午8:30~11:30,安排一位心理医生和一位心理资深教师开展面询,有需要的家长或学生可提前通过2912345进行预约。

面询预约:周一至周五上午8:30~10:30,下午2:00~4:30;周六、周日下午2:00~4:30。

除了舟山市中小学生心理热线2912345以外,如有需要,你还可以拨打以下电话:

浙江省24小时心理援助热线:96525

希望24小时热线:400-161-9995

浙江康复医疗中心援助热线:

0571-86798248/400-900-3395

