

# 科学调理促食欲 规范作息助发挥

随着高考的临近,长时间处于高强度脑力劳动、精神高度紧张的考生,容易出现食欲不振、腹胀、神疲乏力等不适状态。在备考及考试期间,规律的作息和合理的饮食安排能帮助考生拥有良好的应考状态。下面我将分享一些饮食和作息方面的建议,希望能对学子们有所帮助。

## 合理搭配促食欲

### 1. 膳食均衡多样化

眼下已进入备考最后阶段,家长该如何安排孩子的一日三餐呢?我的建议是:早餐应安排富含优质蛋白质的食物(如鸡蛋、牛奶、瘦肉等),以及碳水化合物(如全麦面包、包子、馒头等),以确保孩子大脑正常的能量供应,避免血糖水平下降影响学习效率。

午餐是一天中营养和能量需求最多的一餐,家长在做安排时应保证孩子可以摄入充足的热量和多种营养素,包括肉类、蔬菜、谷物、水果、豆制品等,但需要注意不要过量。

晚餐则应秉持“清淡营养,不宜过多”的原则,可选择易消化的汤羹粥类食物。这样既有助于减轻孩子身体的疲劳感,还能助其保持晚间良好的复习状态。

### 2. 注重安全与卫生

已过小满节气,天气开始变得炎热,食物容易变质,家长在为孩子备餐时要注意卫生,制作食物过程中要经常洗手,食材、厨具生熟分开,避免混用餐具。不要在卫生条件差的路边摊点、大排档等地就餐,尽量不让孩子吃辛辣、油腻和生冷的食物,以减少肠胃负担,避免因感染急性胃肠炎影响考生生活节奏。

### 3. 避免突然做改变

无特殊情况下,家长无需在备考冲刺阶段和考试期间突然改变孩子原先的饮食结构,以免增加孩子的心理压力和胃肠道不适。此外,现阶段还要避免让孩子尝试新的食物,以免引发过敏或其他身体不适。

### 4. 适量加餐补营养

对于复习到比较晚的考生来

说,家长可在距离睡觉前2小时,为有进食需求的孩子准备小米粥、百合粥等作为晚餐后的加餐,这样既不会给孩子增加过多的胃肠负担,还有助于其改善睡眠。

### 5. 适当增加饮水量

天气转热之后,考生应当适当增加饮水量,白开水是日常补水的最好选择。大脑中含有85%以上的水分,如果水的摄入量不足,会影响认知能力,出现烦躁、注意力不集中等情况,进而影响平日学习和考场发挥。

### 6. 过度进补不可取

现阶段,不建议家长给考生盲目进补或服用保健品、补品,以免增加孩子肠胃负担或引起其他不适。营养品的精神安慰作用可能大于实际效果,对于大部分考生来说,只需安排好日常饮食,他们就能从中获取均衡的营养。

## 作息时间表规律

高考在比拼智力的同时,也在考验考生的身体素质。考期渐近,考生应逐步养成规律的生活习惯,每天按时睡觉和起床,逐步调试出适合自己的应试“生物钟”。考生要尽力保证每天有足够的睡眠时间,熬夜会严重影响第二天的学习

效率和身体健康,应该尽量避免,建议晚上11点前睡觉,这样有助于考生保持良好的精神状态,以便提高学习效率。如果偶尔需要熬夜学习,考生要及时调整作息,保证接下来的几天自己能够恢复正常的睡眠时间。

保持良好的睡前习惯对于改善睡眠质量至关重要,在此提醒大家要避免在睡前饮用含咖啡因的饮料,如咖啡和浓茶。此外,不要在临睡前使用电子设备,可以喝一杯热牛奶或听舒缓的音乐,帮助自己放松心情,这样可能更容易入睡。

## 身心调适两手抓

考生在备考期间,心理压力通常较大,容易产生焦虑情绪,如出现上述状况,可以尝试听音乐、做深呼吸练习的方式进行缓解,另外还可以学习一些放松技巧,如瑜伽、冥想等,这些方式都可以帮助大家放松身心,减轻压力。此外,

与家人和朋友的交流对于缓解压力非常重要,考生可以和同学、朋友分享学习经验和压力感受,互相鼓励和支持。现阶段,来自家长的支持和理解对于考生来说非常重要,家长应该提供一个温馨的家庭氛围,避免给孩子过多的压力。

释放心理压力的同时,考生的身体状态也不容忽视。适量的体育运动能够帮助考生释放压力,提高身体素质。大家可以结合自身实际情况,选择散步、慢跑、打球等运动方式,适度参与运动后不仅有助于自己放松心情,还能提高学习效率。

## 解压食谱推荐

### 1. 天麻鱼头豆腐汤

**材料:**鱼头1个(约500克),豆腐300克,天麻10克,枸杞20克,姜片少许。

**做法:**将鱼头除鳃洗净血水,下锅稍微煎一下,然后把其他材料与鱼头一同放入砂锅,加入适量清水,武火煮沸,文火煲1小时左右,加盐调味,饮汤食鱼头。

**功效:**益智健脑,疏肝明目。适合平时用脑过度、头昏眼花、记忆力下降、学习效率低的考生。

### 2. 淮山芡实粥

**材料:**淮山50克、芡实50克、

莲子20克、茯苓20克、大米100克。

**做法:**将全部材料入锅,加水煮粥,待煮软烂后加少许油、盐调味即可。

**功效:**健脾固涩止泻。适合平素脾胃虚弱、容易腹泻的考生。

### 3. 宁心安神茶

**材料:**酸枣仁30克、麦冬15克、远志5克。

**做法:**以上三味药以500ml水煎至50ml,睡前服用。

**功效:**宁心安神,镇静助眠。适合长期熬夜、阴虚、心烦不眠及考前紧张、心悸失眠的考生。

### 4. 玫瑰解郁茶

**材料:**佛手5克、玫瑰花5克。

**做法:**沸水冲泡,代茶饮用。

**功效:**疏肝解郁。适合考前紧张焦虑、心情烦躁的考生。

### 5. 红糖山楂生姜饮

**材料:**红枣10个、生姜30g、山楂15g、合欢花5g、红糖50g。

**做法:**将红糖、山楂、红枣煎煮30分钟,加入生姜(切片)再煎5分钟即可。

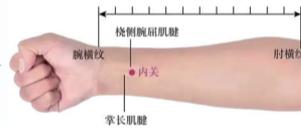
**功效:**补气暖宫、温经养血。用于月经期保健,尤其对宫寒引起的月经推迟、月经色暗、下腹冷的考生更为适用。

## 解压穴位按压图解

### 1. 内关穴

**位置:**

位于手臂内侧,腕横纹上2寸,两肌腱之间。



**按摩法:**用拇指点按3分钟,左右各一穴,局部觉酸麻胀为度。

**功效:**有益心安神、和胃降逆、宽胸理气、镇定止痛之功,适用于胸闷、心慌、气短、胃痛、心情抑郁、烦躁的考生。

### 2. 足三里穴

**位置:**位于小腿前外侧,外膝眼下3寸,距胫骨前缘一横指。



**按摩法:**用拇指指面着力于足三里穴位之上,垂直用力,向下按压,按而揉之,产生酸、麻、胀等感觉,每次按压5分钟。

**功效:**有调理脾胃、补中益气、增强免疫之效。适用于体质虚弱者,尤其是肠胃功能差、抵抗力减弱者宜用此法增强体质。

### 3. 涌泉穴

**位置:**足五趾用力弯曲时,足底前凹陷处为涌泉穴。



**按摩法:**将拇指或食指的指端放于足心涌泉穴处,用力按揉,每次揉100次为宜。

**功效:**有补肾温阳、促进睡眠等保健养生作用。适用于腰酸无力、下肢发凉、失眠者。

以上按摩方法,每晚睡前进行一次即可。