



海都记者
吴日锦
林良标

又是一年高考季,不少考生容易出现焦虑、紧张的情绪,甚至有些考生出现记忆力下降的情况。如何帮助孩子安神定绪成了近期家有考生家长的第一要务。27日,海都记者邀请医学博士、泉州市中医院副院长阮传亮为广大考生开出考前食谱良方。

健康迎高考 这些餐食要点要记牢

医生为广大考生开出考前食谱良方,建议考前,一定要让孩子健康饮食,不要随意改变平时饮食习惯

香蕉苹果宜多吃

内心特别紧张,心理压力大的孩子,不妨吃些香蕉。香蕉富含膳食纤维,适量摄入有助于刺激肠胃蠕动,促进消化,预防便秘问

题。另外,香蕉含有5-羟色胺物质,能够缓解焦虑情绪,提升情绪愉悦感。除了香蕉外,苹果也不错。苹果有“智慧果”、“记忆

果”的美称。吃苹果可以促进乙酰胆碱的产生,有助于神经细胞相互传递信息。另外也可适当食用葡萄,它含有矿物质钙、钾、磷、铁以及

多种维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素C和维生素P等,还含有多种人体所需的氨基酸,吃点葡萄对神经衰弱、疲劳过度大有裨益。

安神宁心很重要 适量服用孔圣枕中丹

因为焦虑、紧张出现失眠记忆下降等情况的,阮传亮推荐可以在医师的指导下,适量服用孔圣枕中丹。孔圣枕中丹主要成分为龟甲、龙骨、远志、石菖蒲。有补肾宁心、益智安神的功效,“常服令人大聪”。

阮传亮说,孔圣枕中丹

是一个健脑补肾、增强记忆的经典名方,也是治疗精神疾病的通用方,临床上不仅读书考试的学子能用,包括老年痴呆、儿童多动症,青年人的失眠、焦虑症、抑郁症等都可以辨证使用。

如果有因学习劳累及压力过大所致心烦失眠、健忘耳

鸣、心悸不安、五心烦热、头晕腰酸、神疲体倦可以试试。

另外,他还推荐了两个药饮:1.玫瑰解郁茶。选用佛手6克、玫瑰花6克。做法:沸水冲泡,代茶饮。本药饮有疏肝解郁功效。适合考前紧张焦虑、心情烦躁的考生。2.茉莉玫瑰花茶。选

用茉莉花3克,玫瑰花6克。制法:茉莉花、玫瑰花一同放入茶壶,沸水冲泡,盖上盖子焖5分钟后饮用。本药饮有疏肝和胃、安神解郁的作用。适合情绪不稳定,容易焦虑、抑郁的考生。同时,这两个药饮也适合平时有情绪问题,焦虑抑郁的人群。

别盲目过度进补 重点要健脾祛湿

阮传亮说,有些家长在考前恨不得天天让孩子进补,这将适得其反。进入夏季,天气炎热,盲目进补、过度进补,容易引起胃肠不适。

进入小满节气后,要注意清热祛湿防病。这个时候

节,一不小心就会引起感冒、咳嗽等呼吸道疾病,同时也是湿疹、风疹等皮肤病,腹痛、腹泻等胃肠病、风湿性关节炎、手足口等传染性疾病的爆发期。

这个时候,重点可以放

在健脾祛湿上,多吃健胃食物。常吃具有清热利湿作用的食物,如红小豆、薏苡仁、黄瓜、芦笋、荸荠、藕、番茄、西瓜、山药、鲫鱼、鸭肉等。

阮传亮建议,高考前,一定要让孩子健康饮食,合

理安排三餐,一定要吃早餐,不要随意改变平时的饮食习惯。食物上做到少而精,保证脑力需要。口味尽量清淡,少油腻,保证卫生、安全。重要的是,吃饭要适量,以七八分饱为宜。

打个喷嚏就骨折?

海都讯(记者 林宝珍)我们经常看到,上了年纪的人,身材会变小、变矮,还有很多人会有膝盖疼痛的情况,而且骨头变“脆”,严重的打个喷嚏都可能发生压缩性骨折。

骨质疏松症表现为疼痛、驼背和骨折等。骨质疏松的发生与不良的生活习惯

有关,治疗上需要一个重要环节,即补充钙剂。那么,如何补钙更有效呢?福建省第三人民医院骨科李昌宁主任医师提出了几点建议。

“首先我们要通过食物来补充钙。”李昌宁主任说,奶制品、蛋类、肉类、豆制品等,都是钙最好的食物来源,含量丰富且吸收率高。饮食

中钙摄入不足时,可给予钙剂补充。

李主任建议大于65岁、胃酸缺乏者服用有机酸钙如枸橼酸钙,普通人群的补钙当选含钙量高的无机钙如碳酸钙;葡萄糖酸钙不适用糖尿病患者;醋酸钙易致血压升高,不适用于高血压患者和心功能不全者。泌尿

骨质疏松症表现为疼痛、驼背和骨折等,骨科医生建议合理补钙

系统结石患者补钙,建议选用枸橼酸钙。此外,建议每3月检测1次血钙和尿钙浓度,如发生高钙血症应停药,尿钙增加需减少钙剂剂量。对需长期服用钙剂者,则以间断服用为合理。可采取服用钙剂2个月,停药或者减量1个月,再重复,这样效果会更好。

日春茶业
RICHUN TEA

真品质 不二价

分类信息

广告热线:泉州0595-22567990 13599101718

地址:泉州市鲤城区江滨南路南益鲤景湾三期A座4F(办理时间:上午9:00-下午17:00)

温馨提示:选择金融、二手车、加工、征婚等分类信息,凡涉及到现金、计息、转账等交易事宜,请注意防范,谨防受骗!

遗失声明

晋江市享到家网络服务有限公司(统一社会信用代码:91350582MACYP93J0J)不慎遗失圆形橡胶公章一枚,印章编码:35058210096918,声明作废。

遗失声明

晋江步步发鞋材加工有限公司不慎遗失海峡金桥财产保险股份有限公司企财险保险单,保险单号:6350542010120230000063,单证流水号:01PD0006C0001175,声明作废。

遗失声明

泉州市健鹏鞋业贸易有限公司(统一社会信用代码:91350582MA345PEP5J)不慎遗失圆形橡胶公章一枚,声明作废。

鲤城区香草园旅馆(统一社会信用代码:92350502MA2YJQBL8H)不慎遗失圆形铜质公章一枚,声明作废。

福建南安尚佳水产品有限公司(统一社会信用代码:91350583MA328TUN6L)不慎遗失圆形铜质公章一枚,声明作废。

租厂房,找中熙产业园

60万m²精装标准厂房出租,专业化、规模化、产业聚集

招租热线:0595-27551111(酒店、KTV同步招租)

地址:泉州台商投资区滨湖南路中熙产业园(离高速出口约3公里)