



冲刺高考 “食”力加满

营养专家给考生家长支招,为考生特别定制颜值和营养双在线的“一日三餐”

海都讯(记者 林宝珍) 高考期间的饮食一直是备受关注的课题。如何给考生准备既有营养、又有食欲,且对考试有帮助的一日三餐?我们请来福建医科大学附属协和医院营养科杨凌副主任营养师给家长们支招。

“高考前后,孩子都要遵循科学饮食原则,从而给大脑‘喂饱’优质‘燃料’,在考试中取得佳绩。”杨凌认为,考生在应考阶段应以清淡、均衡、易消化的饮食为主,避免过咸和过辣的刺激。过咸的食物不仅加重肾脏负担,还会促使口干舌燥,频繁喝水、上厕所,影响学生的专注力;而辛辣食物容易刺激肠胃,甚至诱发炎症,对本就紧张的考生来说无疑是“火上浇油”。此外,临近考试,不要刻意去更换孩子的食谱,选孩子平时常吃、爱吃的食材即可,并注意安全卫生。考生还应定时进餐,建议早餐用时15~20分钟,午、晚餐控制在20~30分钟。

杨凌为考生特别定制颜值和营养双在线的“一日三餐”。

“早餐应有优质的碳水。”杨凌说,根据我们福建人的饮食习惯,建议早餐选杂粮粥、小馒头、肉包、菜包、红薯、玉米等;优质蛋白质以蛋类、奶类为主,再搭配一些坚果和时令蔬菜。坚果是优质脂肪,有一定的平稳血糖的作用,可以助力孩子在考试时脑力充沛。家长可以在摆盘造型和寓意上增添一些仪式感,让孩子开启活力满满的一天。

“午餐要营养均衡。”杨



杰清/制图

凌说,考试期间,午餐时间比较短,选择清淡易消化的食物,既让孩子有充足的能量应对下午的考试,但又不要摄入太饱,以免考试时感到困倦。可以选择一些三色的意面或传统的面条,搭配优质肉类和鱼类(如含丰富EPA、DHA的三文鱼,有助于提高注意力),还可以淋上柠檬汁提味,让孩子更有食欲。

“晚餐尽量清新爽口。”晚餐同样要注意营养均衡,但可以把食材做得清新爽口些,特别是目前天气比较炎热。杨凌建议,晚餐主食可以来一些紫薯米饭,主菜选择核桃仁炒牛里脊,配番茄豆腐汤,再加上时令蔬菜,搭出个“彩虹晚餐”。“核桃可提供丰富的欧米伽3,番茄红素可抗氧化,能帮助考生尽快恢复体力和脑力。”杨凌解释说。

杨凌提醒考生们,临近考试了,千万别再熬夜,睡前可以来一杯牛奶,帮助睡眠、缓解压力,轻松应对第二天的考试。

考前肠胃“闹情绪” 专家教你“保胃战”

□小贴士

针对考前一些考生容易出现的胃肠道的问题,记者也请教了杨凌,其给出了建议。

问:孩子考前因紧张出现消化不良或腹泻等,该怎么办?

答:首先帮助孩子舒缓情绪,比如让其听一些舒缓的音乐,或者引导孩子进行简单的冥想,通过这些方式减轻紧张情绪对肠胃的影响。可以在脐周顺时针按摩,力度适中,每次按摩10~15分钟,有助于促进胃蠕动。还可适当给孩子摄入益生菌,缓解腹胀,改善腹泻的情况。如果孩子需要服用消化酶、促胃动力等药物,一定要在专业医生的指导下进行。

问:高考前如果孩子出现便秘,有什么解决办法?

答:便秘同样与情绪紧张有关,先舒缓心情。其次多喝水,每天至少喝1.5升水(差不多3瓶矿泉水),多吃富含膳食纤维的蔬菜(比如菠菜、西兰花)和水果(火龙果、西梅),顺时针按摩腹脐周,有助于通便。适当运动,对促进胃肠蠕动、缓解便秘也有帮助。

问:孩子平时喜欢吃零食,高考前应该如何控制零食的摄入,选择什么样的零食比较合适?

答:高考期间零食建议家长自制。可用燕麦加坚果,体重正常孩子可加蜂蜜烤制;超重或肥胖孩子用代糖替代蜂蜜。也可将酸奶搭配水果,口感丰富又营养,避免选择市售高糖、油腻零食,以防影响肠胃和考试状态。

绿色护考 守护“静”土

督导组现场“问诊”,为考生们撑起宁静的备考天地

海都讯(记者 唐明亮 蔡凯) 当夜幕降临榕城,一场为高考学子保驾护航的“绿色护考”行动正悄然展开。

6月3日晚,福建省生态环境厅分管领导和驻厅纪检监察组组长共同带队,联合省教育厅、住建厅等部门会同福州市相关部门,聚焦建筑施工噪声、社会生活噪声以及餐饮油烟扰民等问题,深入福州市仓山、台江、鼓楼、晋安四个城区,开展“绿色护考”暨巩固“点题整治”现场督导。

据了解,为给广大考生营造良好的备考及考试环境,日前,福建省生态环境保护综合执法总队发布《关于强化中高考期间噪声污染监管执法工作的通知》,明确中高考期间全省实施“绿色护考”,对重点管控区域、重要时段,严格实施执法监管,推动噪声和油烟问题的解决。据统计,截至目前,全省共出动1579人次开展“绿色护考”行动,现场检查点位1311个,监测点位23个,责令整改噪声扰民问题23个。

聚焦群众关切,当晚,督导组一行重点检查了金山中学改扩建项目和福州第七中学扩建提升项目。检查时,两处工地均处于

停工状态,现场安装的噪声监测仪器屏幕上,实时显示的分贝数值均在标准范围之内,未出现超标情况。

据了解,金山中学改扩建项目工地位于金山中学考场内,因施工噪声问题曾多次被周边居民和家長投诉。为确保考生备考不受干扰,福州市仓山生态环境局已要求施工方严格落实噪声防控措施,从源头杜绝噪声干扰。为全力护航中高考,施工方也郑重承诺,在中高考前后将全面停止产生噪声的施工作业。

晋安区环南新村拆迁工地曾因夜间施工的噪声和扬尘问题,成为居民们投诉的焦点。

“前期的噪声和扬尘,主要是因个别楼栋破拆引起。近期,已没有破拆作业施工。”当晚,督导组来到征迁项目部,有关负责人向督导组介绍此前引起相关投诉的原因。

针对未来破拆可能出现的污染情况,督导组要求施工单位进一步精细化管理,精心细化破拆方案,充分利用喷淋、雾炮车等降尘设备,切实落实各项降尘降噪措施,全力保障周边居民和考生的正常休息。

科学减压 轻松上阵

心理专家指导考生如何调整心态积极赴考

Z 海都记者 林宝珍

2025年高考已经进入最后倒计时,全力备考的考生们和陪伴的家人们,难免会有复杂的心态和紧张情绪,如何平稳度过这段时间?我们请福建省级机关医院双心门诊的林建珍副主任医师,和大家探讨考生的心理自我调节。

林建珍首先表示,考前适当的紧张和焦虑,是正常反应,研究证实,这有助于提高高考成绩。但过度压力和紧张,整天心慌慌的,晚上也睡不好,一些考生可能会出现肠胃反应,比如腹泻、便秘、腹胀等,也有的表现为头晕、头痛、胸闷、心悸。如果出现这些情况,就要赶紧调整,寻求解压良方了。对于解压方法,林建珍根据不同场景,“有所为”和“有所不为”。

四个场景 “有所为”地解压

“运动是解压‘良药’。”林建珍建议,如果考生感到压力大、情绪比较紧张,不妨每天花半小时慢跑;近期不时下雨,也可以在室内花几分钟跳绳、开合跳等有氧运动,达到有点累、稍出汗的程度就可以,能够显著解压。

其次是肌肉“放松”减压:找一个安静的环境,以轻松的姿态坐好,从上到下或

从下到上依次紧张肌肉—放松肌肉,然后感受肌肉从紧张到放松的感觉,每天1~2次,每次10~20分钟。

“积极想象”解压。考前在安静的时刻,闭眼积极想象:轻快进考场,行云流水答题,轻松自信出考场。多次积极想象,大脑会记住这种成功体验。到真正考试的时候,有助于快速进入考试状态。

呼吸“快速”解压。如果备考阶段的某个瞬间,或者考试时突然感到心慌、大脑空白怎么办?林建珍也介绍了一个简单快速的解压法。他建议,用“4-2-6深慢呼吸法”,即,鼻子吸气4秒→屏息2秒→嘴巴吐气6秒。重复多次,可以激活迷走神经,松解紧张的交感神经,快速平复心跳,让大脑恢复清醒。

三个场景 “有所不为”放松

林建珍同时提醒考生们,不要给自己加压,不能戴上“必须考多少分”“一定得上985大学”“绝不能出错”这些紧箍咒。不妨改成弹性的目标,如,“争取稳定发挥,把会做的题都拿下”,去掉“绝对化”的

思维,压力就会减轻,让自己轻松上阵。

此外,考试最重要的是确保发挥,此时节奏要慢下来,特别是睡眠时间要保证,高质量睡眠时大脑会把白天学的知识“归档保存”和“再加工”,比多

刷两套题更重要。

另外,考前电子设备不可多用,一方面多媒体信息引发情绪波动,游戏、视频使大脑持续处于兴奋状态,结束后又不能专心回到学习状态,此外,夜间使用,也会延迟入睡时间,影响休息。

静待花开 家长陪伴“不越界”

林建珍提醒,家长情绪稳定是陪伴的基石,要避免流露焦虑的蛛丝马迹,比如不经意的叹气、走来走去等。建议家长保持外松内紧的状态,用平静语气说话,以出门活动、倾诉等方式消化自己情绪,避免把紧张情绪“传染”给孩子。

“在语言方面也要注意。”林建珍提醒家长要避免“你肯定能考好”等语言,无形中给孩子透露压力;可以用“按你自己的节奏来”“考完一起去旅游”等中性词,淡化考试的话题。

家中物理环境要保持整洁、安静,但不必刻意停止日常正常活动。

坚持让孩子“自己做主”的原则,学习上不干涉孩子复习计划,生活上让孩子适当选择三餐菜谱和休息方式。

最后,林医师提醒,陪伴本质是“在场不逾界”,高考终究是孩子的战场,家长只需守护好后方,静待花开。