

高考冲刺,心理减压健康饮食 一份健康食谱助力考生圆梦

实习生 苏哲哲

高考的脚步越来越近,考生们脑中早已储备了各科知识,但是在高考的“战场”上要想获得胜利,除了要有丰富的知识储备,还要有健康的体魄。而健康的体魄重在日常的饮食,对此,浙江省中医院中医内科主任中医师金涛来给考生们支招了。

对于考前的餐饮计划,金涛认为要根据考生的情况来量身定制食谱,“即将高考的考生压力普遍较大,频繁的脑力活动使得他们的精力容易消耗过度”金涛分析道,“而且因为情绪紧张等原因,考生容易生病或出现身体不适。”所以需要通过一些食物来缓解考生的紧张情绪。

金涛提出,备考期间应以五谷杂粮为主,易消化且不易发生壅滞,而且要适当食用水果。“水果中含有丰富的维生素及矿物质,不仅可清除因用脑过度产生的氧自由基,亦可保护脑细胞。”金涛说,在复习备考时可以适当食用猪骨头汤,有利于脑力的恢复,栗子和核桃这类坚果也有健脑的效果。此外,莲子与百合煮水可以清心除烦,消除备考期间的焦躁失眠,缓解焦虑。“家长也可以给考生熬制甘麦大枣汤,代茶饮,主要材料有大枣、甘草和浮小麦,对于缓解紧张情绪有较好疗效,若有上火、失眠倾向等,酌情添加百合。”金涛从中医角度总结道:五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。

“考前不宜吃得太丰盛,特别要注意少吃油腻和难消化的食物。”金涛特别提醒说,尽量选择像鱼肉这样营养高且不易油腻的食物,但是在烹饪时须采用清淡的烹调方法。此外,蛋类里面的卵磷脂对大脑非常有益,每天最好能吃一个蛋,而且要连同蛋黄一起吃。“不喜欢吃蛋的考生可以



吃一些豆腐来补充蛋白质。”金涛补充说到。

金涛表示在应考期间最重要的还是“维持日常”,就是保持日常的饮食习惯和结构,“应考期间不宜进食平日里不吃的东西,以免身体发生不适。”金涛说,给考生补充营养,应该在日常饮食结构的基础上适当的加一些食物,而且要尽量少吃生食,避免引发食物中毒。对于平日胃肠比较虚弱的人,金涛建议食物和饮料不要过冷,水果宜常温食用,冷饮要严格控制。

金涛建议考生们每天晚餐最好吃八成饱,以便餐后尽快投入复习当中。“如果孩子复习到较晚,家长可以做点容易消化的夜宵,比如鸡蛋蔬菜汤面、八宝粥、小米粥、酸奶等。”

“脑力的疲劳还需体力劳动来释放,备考期间可每天早晚运动半小时,以微微出汗为度。”金涛说,运动不仅可消除大脑皮层紧绷的状态,亦可缓解焦虑,有助于睡眠。除此之

外,运动可促进机体新陈代谢,从而保持大便通畅。

而对于考试当天的饮食,金涛表示早餐非常重要,“如果只吃一点面包馒头或者粥的话,很可能在10点前就会感觉饿,从而影响考生的水平发挥。”他建议,早餐最好要有蛋类、面包馒头等主食、搭配牛奶或者豆浆以及坚果,这样就能保证在几个小时的考试中有充沛的精力。

同时,考试期间的午餐也要注意不宜油腻重口,要以清淡饮食为主,油腻食物可能会引起胃部不适,而且也不能吃得过饱,容易让血液全部集中胃部,导致下午犯困疲乏。

除此之外,金涛还特别提醒考生在复习期间要劳逸结合,尽量不要用浓茶、咖啡和功能饮料来增强精力。这些虽然能让人暂时不困,但会影响夜间的睡眠质量,打乱身体的作息节奏,让人不能及时感觉到疲劳的信号,最终反而不利于学习和考试。

健康|百|科

洗澡也有“黄金时间”

本报综合报道

美国国家生物技术研究中心研究员称,早晨是白天洗澡的最佳时间,在这一时间洗澡有助于提高工作效率。心理学教授谢莉·卡森也表示,早晨洗澡可以激发人的创造性思维,有助于开始一天的工作。

此外,早晨洗澡还有一个好处:有些人喜欢一边洗澡一边刮胡子或脱腿毛,这时一旦不小心弄出小伤口,将更容易愈合。因为早上6点至9点时人体的血液更容易凝固。

报道称,晚上最佳的洗澡时间是睡前。洗一个舒服的热洗澡可以放松身体,有很好的助眠作用。



每天跺脚延年易寿

本报综合报道

有一种方法,非常简单易行,却能给老人带来健康长寿的功效,它就是跺脚。

补助肾气。脚跟与人体的肾经关系密切,跺脚实际上刺激了肾经穴位。人过了30岁后肾气就变得虚弱,肾阳不足,往往有畏寒、足跟冷痛、下肢浮肿等症状。跺脚可补助肾气,尤其在寒冷的冬天,是非常好的扶阳方法。

消除闷气。脚背有“消气穴”,比如太冲穴。它是肝经上最为重要的穴位,有补虚泻实的双向作用。经常跺脚,可震动穴位,有助于平息肝阳,跺走身体闷气。

小便通畅。小便不畅是由于膀胱气化不利造成的,而脚跟外侧即是膀胱经循行之处。如果坚持跺脚,就可运行膀胱,使小便通畅起来。

纠正驼背。这是因为脊椎两侧肌肉通过膀胱经与脚后跟相连接,通过刺激脚后跟就可有效纠正驼背。

跺脚的具体方法是:穿着平底鞋,首先将大腿尽量抬高,和小腿呈90度,然后放松、慢慢地踩下,直到身体发热。接着再用力踩,直到出汗。重复以上动作3次。

值得提醒的是,跺脚不适合骨质疏松的老人,易给身体造成损伤。

健康|贴士

蜂蜜虽好,两类人不能喝! 专家告诉你不喝“糊涂蜜”

蜂蜜既是食品,又是滋补品和天然药品。它是蜜蜂采集植物花蜜后,经充分酿造而储存在蜂巢内的甜性物质,含有约35%的葡萄糖、约40%的果糖和约8%的蔗糖,以及人体所需的多种成分。

现代医学临床研究证明,服用蜂蜜可有促进消化吸收,增进食欲,提高机体的免疫力等功效。

不过蜂蜜虽好,两类人最好别吃:
一、1岁以下的婴儿

一方面是不宜让婴儿养成嗜甜食的习惯;另一方面,由于婴儿的胃肠功能发育还不健全,蜂蜜虽然可以润肠通便,缓解便秘,但同时可以增强肠道蠕动和缩短排便时间,所以容易引起婴幼儿腹泻。

此外,蜂蜜容易被一种叫肉毒杆菌的细菌污染。这是因为蜜蜂在采蜜时,会采集到含肉毒杆菌孢子的花粉,在酿蜜过程中,肉毒杆菌孢子可混入蜂蜜中。

大多数成人吃下这些孢子安然无恙,因为成人的肠道拥有强大的免疫和防御系统,可以消灭这些孢子。但婴儿的肠道抗病能力和屏障功能差,食入的肉毒杆菌毒素在肠道中繁殖,并产生肉毒杆菌毒素而引起食物中毒。

其实,蜂蜜并不是婴儿营养的必需品。所以,育儿专家建议,1岁以下的婴儿最好不要喂食蜂蜜。

二、患有糖尿病的人群

高质量的蜂蜜含有多种营养素,但从本质上看,蜂蜜的主要成分仍然是葡萄糖和果糖,两者占70%~80%,这两种糖都是单糖,极易被人体吸收,所以对血糖的影响是很大的。

因此,并不建议糖尿病患者吃蜂蜜,在血糖还没有得到控制时,更不要吃。

当然,如果经过规范治疗,血糖持续正常,少量进食蜂蜜,或者因为需要进食其他含蜂蜜的食物、药物,



也并非完全不可。但食用蜂蜜后应该同时扣除当天淀粉类食物的量,以控制当天糖的总摄入量,以免引起血糖波动。

对于一般的健康人群,蜂蜜还是比较良好的保健食品。服食蜂蜜的方法多种多样,最简单的服用方法,莫过于早晚用温开水冲服一匙。当然,也可以把蜂蜜加在面包、蛋糕、牛奶等食品里面。

(通讯员 周瑞云)