



# 高考前千万不要吃榴莲，登上热搜

## 考前怎么吃 听听医生的建议

### “好小众的考前注意事项”学到了

网友表示,好小众的考前注意事项,学到了。高考临近,考生的饮食搭配直接影响身体状态,不止是不吃榴莲,这些饮食禁忌也要注意:

尽量不要去尝试新食物,也就是以前没有吃过,这时候也尽量不要去尝试。

少吃生冷食物,尽量不吃隔夜剩饭菜,降低肠胃炎发作风险。

不要自行服用补脑保健品、滋补汤药、安神类补品,部分滋补成分可能造成神经兴奋,引发失眠多梦等问题,反而影响健康状态。

不要食用短期刺激类饮品,包括浓咖啡、功能饮料,这些饮品能带来短暂的兴奋感和精力充沛的错觉,过量饮用可能会引发心慌、手抖、尿频,严重影响临场发挥和后续睡眠。

### 那怎么吃才科学?

三餐主食要定量。每餐主食量建议二两米饭为宜,家长煮饭时可适当掺入玉米、山药等杂粮,依靠复合碳水持续供能,避免血糖波动导致考生犯困走神。

适量补充优质蛋白质。肉类多选鱼肉、鸡胸肉、瘦牛肉、瘦猪肉,采用清蒸、清炖、少油快炒的方式烹制。减少肥肉、油炸食物、重油红烧菜肴摄入,过于油腻的饭菜会加重肠胃消化压力,使血液集中于胃肠道,脑部供血相对减少,容易出现反应变慢等问题。

适当摄入蔬果。比如绿叶蔬菜、西蓝花、冬瓜、番茄等,补充维生素与膳食纤维,缓解久坐备考引发的便秘、上火问题。

晚餐吃八分饱即可。晚餐口味需要更清淡,考生睡前一小时不要再进食,减轻夜间肠胃消化负担。

### 早餐建议食谱搭配

- 1.牛奶250毫升、鸡蛋1个、苹果1个。
- 2.牛奶250毫升、全麦面包200克、煮鸡蛋1个。
- 3.馒头1个、牛奶(或豆奶、酸奶)、鸡蛋1个、酱黄瓜、水果适量。
- 4.虾皮馄饨、牛奶250毫升。
- 5.牛奶250毫升、鸡蛋煎饼、生菜色拉。
- 6.菜包子1个、煮鸡蛋1个、小米粥。
- 7.牛奶(或豆奶、酸奶)250毫升、花卷1个、煮荷包蛋1个、水果适量。
8. 面包200克、豆浆250毫升、鸡蛋1个、卤五香豆腐干、水果(草莓或李子)5—6颗。
9. 玉米饼(或馒头)1个、豆浆250毫升、煮鸡蛋1个、炅白菜、咸菜、枇杷(或圣女果)4—5颗。
10. 包子(馅为猪肉、小白菜、香菇、海米)1个、绿豆粥(加枸杞子、莲子)适量、牛奶250毫升、桃1—2个。

### 午餐建议食谱搭配

- 1.米饭、鲜玉米、黄豆烧牛肉、拌三丝、冬瓜汆丸子。

- 2.大米黑豆饭、清蒸海鱼、豆腐干炒卷心菜、紫菜鸡蛋汤。
- 3.大米红豆饭、宫保鸡丁(加青椒、胡萝卜、花生米)、蛋炒洋葱、黄瓜香菜鸡蛋汤。
- 4.米饭、红烧鱼、白煮排骨、清炒瓢儿白、冬瓜豆腐汤。
- 5.米饭、土豆烧牛肉、干煸四季豆、金针菇紫菜蛋汤。
- 6.米饭、肉末茄子、葱花土豆泥、排骨海带汤。
- 7.米饭、香菇黄花黑木耳肉片、虾仁炒黄瓜、白萝卜海带排骨汤。
- 8.米饭、地三鲜(茄子、土豆、青椒)、糖醋小排、炒基围虾。
- 9.米饭、红烩土豆牛肉、炒菠菜、清蒸鳊鱼、三鲜豆腐羹。
- 10.米饭、糖醋鱼块、蘑菇炒青菜、鱼香肉丝、紫菜虾皮汤。

### 晚餐建议食谱搭配

- 1.绿豆粥、虾皮冬瓜、肉末炒茄子或饺子/面片。
- 2.米饭、干煎带鱼、木须肉、酱焖茄子番茄土豆汤。
- 3.米饭、红烧鸭腿、西兰花炒肉片、蚝油生菜、番茄蛋汤。
- 4.三鲜水饺、炒菜宽、油豆腐海带、榨菜肉丝汤。
- 5.小米稀饭、葱花煎饼、菜椒芹菜肉丝、西红柿炒蛋或拉面/面片。
- 6.糖醋带鱼、清炒菠菜、土豆丝或拉面/饺子。
- 7.大饼(或米饭)、清炒芥蓝、烧黄鱼、海米冬瓜汤。
- 8.米饭、黄焖鸡块、粉丝白菜、萝卜丝海米汤。
- 9.花卷(加黑芝麻)、熘大虾、菠菜豆腐汤、小米粥(加桂圆肉、莲子)。
- 10.馒头、鸡脯肉炒花菜胡萝卜、瘦肉炒芹菜(加平菇)、玉米碴粥。

### 如何缓解焦虑?

很多考生在备考期间都会出现焦虑失眠、注意力涣散等反应,如何缓解?

海南省人民医院精神心理科副主任医师康延海推荐“接纳、命名、重构”三步法。

第一步,坦然接纳焦虑。面对大考,紧张是大脑调动资源应对挑战的正常反应。

第二步,为情绪贴上标签,尝试具象化表达。比如“我现在对数学题心里没底”,这样能降低大脑杏仁核的过度激活程度。

第三步,进行认知重构。将“考砸了怎么办”转变为“高考是一次重要机会,但人生是场长跑,我的价值不由一张试卷定义”。

当紧张导致心跳加速、手心冒汗等症状时,康延海介绍,有几种经过验证的方法可帮助考生迅速平复情绪:

运用“4—7—8呼吸法”。该方法操作简便,在考场上也能使用:吸气4秒,屏息7秒,呼气8秒。重复3轮操作,能够激活副交感神经系统,帮助尽快平复因紧张而加快的心率。

打破睡眠执念。对于考前失眠,康延海特别提醒,务必摒弃必须睡够8小时的想法。如果躺下30分钟仍未入睡,可以听一段放松的轻音乐。

据中国新闻网综合中国蓝新闻、新华社、人民日报、首都教育等

## 辽宁高考期间 天气预报来了!

昨日,辽宁省气象台发布高考期间天气预报,6月7~9日,我省多阵雨或雷阵雨,8~9日局部伴有雷暴大风、冰雹、短时强降水等强对流天气;夜间中东部和南部地区局部有大雾。大部地区最低气温为11~15℃,最高气温为20~25℃。提醒广大考生密切关注最新天气预报预警信息,根据温度变化适时增减衣物,并防范强对流、降雨和大雾天气对高考的不利影响。

### 高考期间辽宁多阵雨或雷阵雨

预计高考期间,我省多阵雨或雷阵雨,8~9日局部伴有强对流天气,夜间中东部和南部地区局部有大雾。具体预报如下:

7日白天,全省有阵雨或雷阵雨;7日夜间,抚顺、本溪地区局部有大雾,其他地区多云有时晴。大部地区最低气温为11~15℃,山区为8~10℃;东北部地区最高气温为17~19℃,其他地区为20~24℃。全省大部地区西南风3~5级。

8日白天,全省有阵雨或雷阵雨,中南部地区局部伴有雷暴大风、冰雹等强对流天气;8日夜间,沈阳东部、抚顺、本溪、铁岭地区和沈抚示范区有阵雨或雷阵雨,大连、丹东地区局部有大雾,其他地区多云有时晴。大部地区最低气温为11~15℃,山区为8~10℃;东部地区最高气温为18~21℃,其他地区为22~25℃。全省大部地区偏南风转偏北风3~5级,阵风6级。

9日白天,全省有阵雨或雷阵雨,其中,抚顺、本溪、丹东地区有中雨,中南部和东部地区局部伴有短时强降水、雷暴大风、冰雹等强对流天气;9日夜间,本溪、丹东地区分散性阵雨转大雾,沈阳南部、大连北部、鞍山南部、抚顺、营口、辽阳、铁岭地区局部有大雾,其他地区多云转晴。大部地区最低气温为11~17℃;东部地区最高气温为18~21℃,其他地区为22~26℃。西部地区偏北风4~5级,阵风6级,其他地区偏北风3~5级;雷雨时风力可达7~9级。

### 对考生及相关人员的提醒

**公众健康:**高考期间白天温度较为适宜,早晚偏凉,建议考生和家长适时增减衣物,谨防感冒。

**交通出行:**夜间大雾将导致能见度较低,可能影响早间出行;降雨易造成路面湿滑或积水。提醒考生和家长携带雨具,提前规划路线并适当提早出行。建议加强交通安全管理,做好交通疏导和管控。

**户外安全:**当有雷暴大风、冰雹等天气发生时,应尽量避免户外活动,陪考人员不要在树下、电杆下、塔吊下避雨,防范可能造成的人员伤亡及设备损失;妥善保护易受冰雹袭击的汽车等室外物品或设备。

**大风防范:**雷雨时风力较大,建议做好简易房屋、高空悬挂物以及通信、电力等基础设施防风加固工作,防范大风对高空作业等的不良影响。

本报记者 韩涛 马巧慧