

## 走向高考系列之二 饮食平安篇

□ 记者 赵夏楠 通讯员 路书斋

离高考还有半个多月时间,家长操心:孩子吃什么才好? 考生关注:怎么锻炼才能放松身心? 专家建议——

# 高考冲刺稳为先 饮食均衡运动减

距离高考越来越近,考生如何均衡饮食,合理锻炼身体,成为家长和考生比较关心的问题。为此,记者咨询了营养专家和医生,为大家答疑解惑。

## 校长跟您聊 中招那些事儿

□ 记者 杨寒冰

从去年开始,初三学生考高中需要填报志愿了。今年中招招生政策有何内容? 学生如何根据自身情况填报志愿?

如果您想了解,请关注教育大讲堂第三十六讲,市二中校长胡玉敏将为您详细解读。

洛阳市的“三驾马车”“四小龙”分别是谁? 普通高中、艺术高中、技校等如何招生? 本期教育大讲堂将为您一一揭秘。

时间:5月25(周六)9:30

地点:市二中(涧西区联盟路18号,涧西小商品市场东侧)化育楼4楼大礼堂

乘车路线:乘坐21路、25路、29路、35路、46路公交车到洛阳市二中或江西路口站下车。

无须预约,免费听讲。欢迎有意讲课者电话预约。



● 栏目主持人  
杨寒冰  
● 联系电话  
13838833119  
● QQ:1294209925

### 几点误区,您要多留心

#### 误区一:学习耗神须滋补

不少家长担心,孩子没日没夜地学习,用脑过度,营养跟不上,于是给孩子买营养品吃,还买来滋补性中药,给孩子熬汤。

市医学会营养专业委员会主任委员、郑州大学附属洛阳中心医院营养科主任王朝霞表示,日常的均衡饮食就足以供给考生营养,一般不建议给考生额外补充过多的营养,这些“大补”的食物容易使考生上火,出现流鼻血、头疼等不良反应。

如果考生身体实在虚弱,一定要在医生指导下进补。

#### 误区二:大鱼大肉添动力

“多吃牛羊肉,有劲儿;吃鱼补脑。”家长普遍有这个想法,认为大鱼大肉有营养,劝孩子要多吃。

王朝霞说,如果考生平时不经常吃肉类,不建议现在突然改变饮食习惯,否则会给肠胃造成负担。

#### 误区三:常喝冷饮人清醒

天气越来越热,学习到头昏眼花时,一杯冰凉的饮料下肚,顿觉神清气爽,精神百倍。很多考生贪图一时爽快,常喝冷饮、吃冰糕。

“食用过多生冷寒凉性的食物,易伤脾胃,会导致腹泻。”王朝霞说,“临近高考,考生一定不能喝过多冷饮,建议多喝温开水。”

#### 误区四:饱餐夜宵补体力

在最后冲刺阶段,很多考生喜欢挑灯夜读,难免饥肠辘辘,体力不支,

以致吃起夜宵来毫无节制,一下子吃到撑。

王朝霞说,充足的睡眠是保证高考冲刺阶段有充沛体力的关键,睡前吃多了会影响脾胃、影响睡眠,建议考生选择易消化的米粥、稀面条、牛奶等作为夜宵。

### 专家支着儿考生饮食

#### 住校生多吃蔬果

住校的考生不比走读的考生,可以由家长按个人喜好准备饭菜,考生在食堂吃饭,应尽量让自己的主食、副食丰富一些。

王朝霞建议家长可以多买些水果让孩子作为加餐,水果最好去皮食用,也可以隔三差五到学校给孩子送一顿做好的饭菜,增加蔬菜、蛋白质的摄入量。

“有不少学生觉得食堂饭菜单一,常到学校外面的小摊买饭吃。”王朝霞说,“外面的饭菜卫生难保证,再加上天气炎热,食物易变质,尽量不要外出就餐。”

#### 推荐饮食作参考

王朝霞为学生推荐了一些饮食。

1. 主食可选米饭、面条、饺子、馒头、鸡蛋饼、面包、蛋糕、包子等;

2. 副食推荐:黄瓜虾仁、清蒸鲤鱼、葱烧海参、蘑菇土鸡、番茄鸡蛋、羊肉胡萝卜、酱肉、余肉丸子、青椒肉丝等;炒青菜、拌素三丝、凉拌木耳、炖豆腐、豆腐干等;

3. 汤类:鱼头豆腐汤、海带排骨汤、紫菜蛋花汤、酸辣肚丝(肉丝)汤等。

### 考前避免剧烈运动

每年高考,几乎都能看到有考生拄着拐杖,手臂缠着绷带进入考场,郑州大学附属洛阳中心医院骨科主任魏戎提醒,高考前,考生切勿剧烈运动。

“高考前因运动受伤的考生,打篮球、踢足球的占了很大比例。”魏戎说,考生觉得考前要放松身心,就去玩篮球、足球,但这些都是剧烈运动,冲撞之下,易扭伤、骨折。

魏戎提醒,一旦受伤,先要限制活动,同时采取冰敷、用凉水冲等措施,以降低局部软组织温度,减少出血、水肿,并尽快送医。

不能剧烈运动,魏戎建议考生可以散步、跳绳、远眺或者是做一些肌肉静态收缩运动,在锻炼身体、放松心情的时候,也能确保安全。

下面是魏戎教给考生的3个运动方法:

1. 双手缓慢做伸开手掌,然后握拳,再伸开手掌的动作;
2. 两个胳膊伸平,保持一段时间,之后,两个胳膊举起变成“10点10分”方向,做画圈的动作,十多个小圈为一组,可根据自身情况决定做几组;
3. 坐在椅子上,缓慢抬腿,或者固定大腿不动,前后活动小腿。



绘制 茜文

热本期

洛阳国际学校 协办

电话:65861111  
网址:www.lvss.cn