

家长学点“技巧”，让考生吃好睡好

■饮食调养

中午在外就餐 午休有讲究

高考期间，有些距离考点较远的考生，会在考点周边的餐馆就餐，或者在附近开个钟点房午休。在外就餐或者午休时，怎样才能做到卫生安全？记者近日随同南京市卫生监督部门对考点、定点食住单位进行专项检查时，卫生监督专家提醒家长和考生，选择就餐单位和钟点房时，一定要选择正规的单位，不要随意到街头小摊点吃饭，更不要到街边的摊点购买卤菜等食品。

当前正值高温食物中毒高发季节，南京市卫生监督所近日部署考试期间卫生保障工作，除了监督人员开展高考考点以及定点食住单位的卫生监督检查外，卫生监督部门还将在高考期间派驻卫生监督员到考点现场监督。从目前的检查来看，高考考点以及定点食住单位的卫生状况较好，但家长和考生还是要注意饮食和住宿的卫生，以防生病影响到考试。

南京市雨花台区卫生监督所所长蒋宁卫介绍，首先要

尽量到卫生条件较好、设施较完善、有卫生许可证的餐馆用餐，不要到不正规的街头小摊点吃饭，更不要到街边的摊点购买卤菜等食品。购买新鲜食品最好当天制作当天食用；从冰箱取出的食品一定要重新充分加热后再食用；生吃瓜果要做到洗净、消毒，从而主动预防夏季食物中毒。

在餐馆点菜时，有些食品不要选择，比如熟卤菜、凉拌菜、蛋糕、海产品、水产品、河豚鱼、鲑鱼、青条鱼、金枪鱼、毛蚶、织纹螺、荔枝螺、泥螺、狗肝、鲨鱼肝、青鱼胆、野生蘑菇、杏仁、枇杷仁、木薯、发芽马铃薯、牲畜甲状腺及其他不明动物的器官、组织等。还有一些食品需要慎重食用，其中需强调烧熟煮透的食品有白果、豆浆、四季豆、扁豆、鲜黄花菜、较大的肉、整鸡、整鸭（鸭）等。

据介绍，考生在选钟点房午休时，也要到有资质的宾馆，正规的宾馆在床单消毒、环境卫生等方面有专门的要求。 快报记者 张星

临考前大换食谱要不得

高考临近，有些家长盲目地给考生购买保健品服用；最近几天前往医院咨询考生饮食问题的家长也明显增多，不少家长迫切希望为孩子换换食谱，为考生临考关键时刻再助上一臂之力。专家认为，任何保健品都比不上科学饮食；而高考前大换食谱完全没必要，说不定还可能适得其反。

保健品比不上科学饮食

专家提醒家长，任何保健品都比不上科学饮食，家长和考生不要走进考前保健的误区中。很多家长将服用保健品视为补充营养的最佳途径，其实保健品并不是营养素，它没有直接疗效。对于考生来说，均衡饮食科学保健比任何保健品、滋补品的效果都要好得多。

江苏省中医院医学博士、南京科普创作协会秘书长史锁芳介绍，考生的一天三餐，不要刻意为了增加营养而选择一些油脂比较高的食品，只要每天含有一些荤类就可以，同时可以换不同的花样。从营养学角度来说，绿色、黄色的蔬菜含有大量的维生素，饮食上要有多样化。在早上和晚上，可以熬一些汤，像核桃糊，把核桃仁和椰子仁、芝麻、红枣碾碎，用糖调匀，每天晚上吃100克；家长可以给考生煮八宝粥，主要成分有莲子、桂圆、红枣、枸杞，加一些百合在里面。这些对考生的身体都有好处。

临考前大换食谱要不得

国内著名食疗专家、东

南大学附属中大医院中医内科窦国祥教授认为，考生及家长不要打乱正常的饮食规律，可在原来饮食基础上适当增加营养，切忌搞突击，猛增营养，否则会引起反作用。考生可适当多吃含有不饱和脂肪酸食物，如麻油、鱼油、核桃、花生米、瓜子仁、松子仁等。因为人大脑中的脂肪50%至60%是由不饱和脂肪酸提供的；为保持头脑清醒，考生可适当进食富含卵磷脂的食物，如动物脑、蛋黄、豆制品、鱼肝油等。

要做到合理饮食，考生还须注意以下几点：首先主食不能少；甜食不宜过多食用，以免引起疲劳；蛋白质摄入量要充足，这样可以增强记忆，平衡大脑兴奋抑制作用。瘦肉、蛋类、乳类、豆制品、糖醋鱼等食物中均含有大量的蛋白质，平时还要多吃新鲜水果、蔬菜、西红柿、黄瓜、冬瓜、芹菜等，既可供丰富的维生素、矿物质，又可促进肠蠕动，防止便秘，还有清热解暑之功效。

清淡饮食利于思考

临考前饮食不宜过于油腻。因清淡饮食易使头脑冷静有利于思考，应避免食用辛辣、温燥食品，忌烟酒，补充水分以凉开水或清茶为好。窦教授说，考生早餐一般吃一杯牛奶、一碗稀饭、一个鸡蛋、一段黄瓜、一两豆制品即可，食量大者可加一个馒头；午餐一荤两素一汤，饭后可吃点西红柿、西瓜；晚餐原则上与中餐相同，夜间复习功课较晚时，可加杯酸牛奶或吃点水果，以保证考生得到充分营养，以最佳状态考好每一门。 通讯员 程守勤 快报记者 张星

■情绪呵护

专家建议家长做孩子的“粉丝”

昨天下午，南京教育部门专门24小时接听家长和考生心理咨询热线的“陶老师热线96111”揭开神秘面纱，专为高考学生家长提供咨询。“我的孩子不肯吃饭，整天想看电视！”“我的孩子中考时就紧张得睡不着，高考会不会又这样？”家长们围着专家焦急地找寻着对策。他们有些想不通，自己反复让孩子不要紧张，告诉他们考不好没关系，但好像这种安慰一点作用也不起，这究竟是怎么回事呢？专家建议家长，不妨当一回子女的“粉丝”，对他说，你是最棒的！

“陶老师热线”负责人陶恒教授告诉家长们，孩子在考前出现情绪波动，甚至发脾气，家长可以允许他

发，不要指责也不必劝说。有的考生是因为自己有压力，担心考试结果，希望考得好，又担心考不好，所以出现了情绪反常。孩子发脾气说不想考，考不好的时候家长也不需要去辩驳。

有些内向的孩子可能会用一些特殊的方式缓解心中的紧张情绪，如看电视。陶教授说，孩子出现这些行为不要去干涉。安慰孩子、劝孩子可能反倒刺激了他。

在具体对策上，家长要用同理法，为孩子着想。家长首先要扶持孩子、支撑孩子。有些话千万不能说，如：我都为你着急！可以说，你真是很烦，不容易啊！要站在孩子的立场上考虑问题。至于在考试期间的成绩问题，除非孩

子主动说，家长不要主动与孩子谈论。如果孩子说了对考试结果的担心，也要用同理法去理解他的情绪。

在考前，家长可以做的事包括和孩子一起准备文具等等。在临考前，有些家长往往会说，不要紧张，要记得检查。但孩子听到的意思却是家长认为他会紧张，这就起不到家长想要的效果。

还有些家长，孩子考试时就像换了个人，表情突然变得像个演员，整天堆着笑脸，不自然，这也是不可取的。陶教授建议，家长在这个关键时候要做子女的粉丝，鼓励孩子，你是最棒的！更不要让子女为家长担心，不要进行负面暗示。

快报记者 黄艳

家长“冷漠”可化解考生焦虑

马上就要高考了，有的考生由于过度紧张产生了考试焦虑综合征，甚至想放弃考试；南京脑科医院、东南大学附属中大医院心理门诊最近接诊的此类高三学生明显增多，大多有胸闷、心慌的表现。



缓解情绪，调适心理，考生在参加高考减压培训 资料图片

正确看待考试焦虑

专家指出，考试焦虑综合征是考生对考试形成一种焦虑不安、紧张恐惧心理，并伴有失眠、头晕、头痛、胸闷、注意力不集中、记忆力减退、食欲差、胃肠不适、恶梦夜惊、睡后易醒，以及复习功课不能静坐等表现，考试时有心慌、手抖、呼吸加快、口干、尿频、多汗，乃至出现晕场等症状。导致考生出现考试焦虑的原因主要有五个方面：一是考生把外在的巨大竞争压力施加给自己；二是考生父母、亲朋好友期望值过高；三是考生对自己缺乏了解，确定的目标不恰当；四是考生曾有过考试失败或挫折的经历；五是不能正确认识考试。

如何调节好考生的心理状态？南京脑科医院医学心理科副主任医师欧红霞对考前学生、家长提出了具体建议。

欧红霞介绍，其实一定程度上的焦虑并不一定是坏事。家长和考生应将考试焦虑合理化，承认重大考试前焦虑的必然性，焦虑有时是一种动力，利用焦虑可以调动一些潜力，促使自己努力；将考前焦虑普遍化，“焦虑”并非某个考生、家长的“专利”，要相信“天塌大家都会顶”的道理；将考前焦虑淡化，有些家长发现孩子有一些焦虑的表现，就会过度关注孩子的一举一

动，时常主动询问孩子的心情，这样反而会让孩子更多的焦虑表现。所以此时家长应给孩子一定的发泄空间，平静对待，淡化焦虑。

家长配合至关重要

家长应为孩子提供一个良好的积极迎考的家庭氛围，帮助孩子调整好应试心态。家长要学会控制自己的情绪。父母愉悦的心情，对面临高考会战的孩子来说是最有效的示范，有利于孩子情绪稳定，家长不要过多在子女面前谈论开学考试的重要性及激烈竞争，以及考试的艰难，否则只会使孩子丧失信心。作为父母，应了解孩子学习情况，提出符合实际的要求，切忌与他人攀比，防止挫伤孩子自尊心。家长不要过分干预孩子复习，让他们自己实施复习计划，过多地唠叨和操心会让孩子反感。家庭成员之间不要为琐事或子女学习吵闹，应努力营造一种和谐和向上的良好家庭氛围。

高考前，家长应帮助孩子调节好生物钟，合理安排作息时间，注意早睡早起，为缓解孩子紧张情绪，家长可与孩子一起散步、打球、下棋，尽量不让考生“开夜车”，因为连续睡眠不足，易导致头晕脑胀，记忆力减退，加重情绪的不稳定性。平时应关心孩子的身心健康，多听听他们的烦恼和想法，让孩子有宣泄的机会。

当他们焦虑不安时，家长应帮助子女分析原因，寻找自身优势及解决问题的办法，帮助孩子恰当定位；教育孩子明白出现焦虑的必然性和暂时性，从而逐步适应这种心态，正确面对高考。

通讯员 守勤 晓蓉 快报记者 张星

案例

熬夜复习患上 考试焦虑综合征

高三学生小明（化名）被医生诊断患上考试焦虑综合征，这让小明的妈妈痛苦不已。小明自从上高中以来，学习成绩就不理想，妈妈觉得是孩子不用功造成的。几个月前，小明的妈妈就休假在家，看着孩子学习，只要模考考得不好，小明的妈妈就严厉批评他，还让他天天熬夜复习到12点多。几个月下来，小明感觉很累，开始对上课有抵触的心理，最近一周来还出现失眠惊醒的表现，如此恶性循环后，导致白天一点精神也没有，书一点也看不进去。小明的妈妈无奈之下带孩子找心理医生求助。中大医院心理门诊的徐治医师分析，对于熬夜学习的方法并不可取，准备高考的孩子学习压力很大，充足的睡眠才是很重要的，只有好的睡眠才可能有高的效率。

■医护常识

发生意外情况 怎么办？

如果在高考前或者考试时遇到了意外情况，应该怎么办？医学专家昨天专门介绍了应对方法。

扭伤脚怎么办？

走路去考试的考生，应该稍稍提前出门，留出充裕的时间。走在路上，考生应该让自己的心理尽可能地放松，不要想过多有关考试的事情，以免神经紧张，这样比较容易发生意外。过马路的时候要听从信号灯或交通协管员的指挥，走人行横道或过街通道或过街天桥。考生如果走路去考场时出现扭了脚或摔伤等意外情况，如果自己尚能行动，应该拦出租车坚持去考场参加考试；如果自己行动有困难，应拨打“110”或向交警、巡警求助，甚至向路人求助。

女生“肚子痛”怎么办？

紧张的备考造成的经期紊乱，或是本来就经期不稳定的女孩子，最怕考试当场发生“状况”。女孩子进考场前最好带上卫生巾、卫生纸，有痛经史的还要带着止痛药，像芬必得，服用后12小时都有镇痛效果。如果考试半途感觉自己突然流量增多，感到不适，需要去卫生间检查，千万不要不好意思告诉老师；当疼痛得厉害需要服药而自己手边没有止痛药时，更要请求老师帮助。 快报记者 张星

爱心提示

以愉快的心情 上考场

本周就要高考，不少中学已经给高三学生放了假，学生在家，老师仍不放心，对家长也要叮叮嘱咐，虽然显得有些“婆婆妈妈”，但对于考生和家长来说，老师们多年积累下来的宝贵经验真的非常有用。以下就是南京外国语学校给家长们的一封信的节选，所有的高考生和家长都可以参考。

致2007高三学生家长的一封信

尊敬的家长：

您好！高考在即，让我们共同努力，为祖国托起明天的太阳！

“学习是一种享受，考试是一种提高”，最近在家复习的时间里我们提倡要“回归课本，认真读书。”以看书思考为主，做题练习为辅，梳理知识网络，掌握核心精华，从总体上统筹规划，做到心中有数，以利最后的冲刺。

高考不仅是知识、能力、综合素质的大比拼，也是身体、心理素质的大比拼。最后冲刺阶段还望家长注意孩子的生活起居与身体健康，基本按平时作息习惯，保证营养，注意冷暖，少食生冷食物，少吹空调电扇，防止感冒生病，注意劳逸结合，以健康的体魄与愉快的心情上考场。

考前除了要做知识、精神、体力、心理等准备外，还要注意细节。考前请提醒孩子仔细检查、准备好考试用品（如准考证、身份证、2支2B铅笔、3支0.5mm签字笔及其他有关学习用品、手帕、眼镜、手纸、适量现金等）可用透明塑料袋装好。

祝您的孩子在高考中取得佳绩！祝你们全家生活愉快！

南京外国语学校 高三年级组2007年6月 快报记者 黄艳 谢静娴 整理



高考“护驾” 资料图片