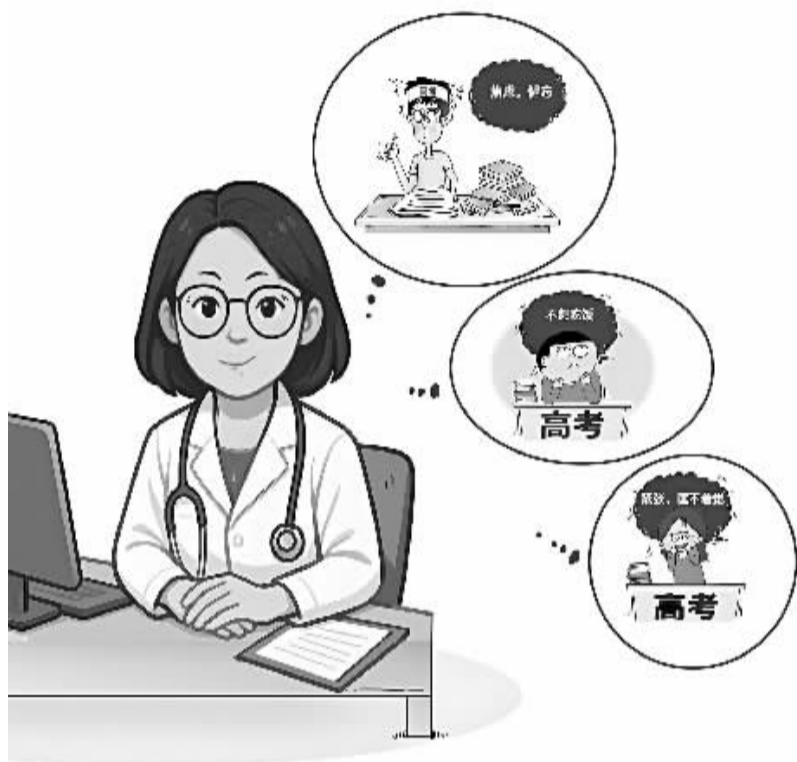


# 考前“大补特补”当心肠胃“罢工”

## 高考临近,专家支招考生考前如何科学饮食和化解内心焦虑

随着高考“倒计时牌”即将清零,考生们的体力和脑力消耗越来越大。作为考生家长,该如何为孩子们的饮食起居保驾护航呢?随着高考的临近,紧张、失眠、注意力不集中等焦虑情绪或许困扰着一些考生。适度焦虑属于正常心理反应,但过度焦虑就会影响考场发挥。面对考生们身体和心理面临的问题,本报记者采访了专业人士,专家给出的建议或许能帮助考生家长合理安排孩子的饮食起居,舒缓孩子的紧张情绪。



赵铮 制图

□本报记者 李惶 赵晓华

### 补品或许不能改善考生的睡眠

眼看着高考临近,市民王女士看着儿子睡不好觉,便买回了不少补品,希望能借此改善孩子的睡眠。可谁知孩子将补品吃下后,并不见效,眼看着孩子状态不佳,王女士真不知该怎么办了!“这段时间孩子每天学习到凌晨,不知道是不是学习压力大的缘故,孩子总是头疼、失眠、睡觉不踏实,已经有一段时间了。”王女士说,为了帮助儿子提高睡眠质量,她特地买了一大堆营养品,甚至还买来了人参用来炖汤。可无论怎么吃,孩子的症状并没有好转,每天躺在床上一点儿困意都没有,脑子里想的都是习题,有时半夜实在睡不着了,就干脆起来接着学。

无奈之下,王女士带着儿子来到了医院,询问完症状后,医生给出了这样的答案:不是所有高考考生都适应“考前进补”,甚至会适得其反,还有可能导致孩子出现腹泻、过敏、上火等症状。“直到医生给出了答案,我才明白现在的孩子营养状况普遍都比较好,甚至相当多的孩子有营养过剩的情况。这时候突然猛补一通,再加上课业多,运动量减少,很容易让孩子增加体重,反而给身体带来负担。”王女士说。

除了给即将参加高考的考生不断进补外,不少家长还会尽其所能给考生安排各种美食。市民陈先生说,这段时间为了让孩子吃好喝好,自己和爱人可谓绞尽脑汁。

“除了补充各种营养品外,为了让孩子每天有好好胃口,我和爱人还收藏了很多美食小视频,学着做菜、煲汤、煮养生粥,尽量做到一周内端上桌的菜肴都不重样。”陈先生说,营养丰富、蛋白质含量高的鱼虾和牛羊肉,这段时间基本每天都会出现在孩子的饭桌上,他和爱人更是用各种不同的方法烹制。

在陈先生看来,孩子到了冲刺阶段,本来就睡眠不足,营养上不再加把劲怎么行?可让他没想到的是,自己每天将各种饭菜摆满了饭桌,可女儿的胃口却越来越差了。“很多时候都是简单吃几口,甚至有时候看见桌子上的饭菜就会皱着眉头说,这也太油腻了。”对于孩子的这种状况,陈先生很是着急。

### 考前“大补特补”当心肠胃“罢工”

对此,石家庄市疾控中心营养与食品安全科科长阎

香娟说,高考考生备考期间精神压力大,肠胃较为敏感,突然摄入大量油腻、高蛋白或滋补类食物,会加重消化负担,易引发腹胀、腹泻甚至肠胃炎。油腻饮食还可能导致大脑短暂缺血缺氧,引起头昏、犯困。“高考渐渐接近,考生们的饮食安全是基础,家长这段时间应确保食物新鲜,保持孩子清淡、规律的饮食习惯,只需适当增加优质蛋白即可,避免突击进补。同时,慎食陌生食材如少见海鲜或滋补药材,以防过敏或扰乱身体节律。”阎香娟说。

补脑保健食品并非“万能药”,盲目服用反“添乱”。阎香娟提醒,切勿迷信“补脑”产品,DHA等营养提取物无法在短期内提高智商,盲目服用可能加重肝肾负担、刺激肠胃,或导致心慌、失眠。真正有益于大脑的是均衡三餐、充足睡眠和平稳心态。如需额外补充营养,应在专业医生指导下进行。

“还需要注意的是,高考考生不能经常用咖啡、功能饮料等来提神。浓咖啡或功能饮料含糖和咖啡因较高,易导致心慌、紧张、尿频,影响考场状态,且提神效果短暂,之后会感到更疲惫。”阎香娟说,也不建议熬夜复习并加餐宵夜,这会降低睡眠质量,导致次日精神萎靡、注意力不集中。

特别是在高考期间,考生们应该饮食适度、避免过饱,不过刻意少吃或不吃主食也不可取。“大脑主要依赖主食分解的葡萄糖供能,主食摄入不足易导致低血糖、头晕、注意力不集中。建议每餐主食约一拳分量,七分饱为宜,优先选择粗粮、杂粮等慢碳水,有助于血糖稳定,搭配新鲜蔬果和优质蛋白,增强饱腹感。”阎香娟建议,高考考生保持规律饮食、充足休息和平和心态,才是应对考试的最佳方法。

### 家长和考生都应脱离紧张环境

作为一名高三学生,小月(化名)平时学习很刻苦,成绩也不错。可眼看就要高考了,不知为何,她却突然学不进去了。“前段时间,孩子出现了失眠、心烦、焦虑等现象,原本想着自己帮着孩子调整一下心态,可是几经努力,孩子的状态一直也没有好转。”无奈之下,小月妈妈只能到医院求助专业医生。

医生经询问得知,小月从小就极其自律,这也就导致她不管干什么都力争完美。一直以来,看见孩子在学习上保持着这股认真劲,小月妈妈还很高兴。可这段时间,小月妈妈却发现了问题:孩子在复习的时候,会对自己的功课完美程度十分执着,严重时甚至会反反复复背诵相同内容,

只要出现卡顿就再也无法进行下去。眼看着高考临近,小月和妈妈都特别焦虑。

其实,面对即将到来的高考,焦虑的不仅是考生,或许还有考生家长。“医生,我真的受不了了,孩子再不高考我就疯了。”市民李女士向心理医生“大倒苦水”。李女士的儿子是一名高考考生,“望子成龙”的李女士对孩子的期望值很高。眼看着高考的日子越来越近,李女士产生了各种担忧并彻夜难眠,严重时还会突然情绪失控大声哭泣。

眼看自己的情绪越来越不受控制,李女士意识到了问题的严重性,她到医院咨询了心理医生。医生告诉李女士,这是焦虑的表现。“心理医生给我的建议是,可以暂时脱离让自己紧张的环境,别和孩子碰太多面,避免有太多‘交锋’。同时做些自我调整,比如和爱人多沟通,让生活更丰富。”李女士说,自己不知道经过调节,情绪能不能得到控制。

### 保持心态平稳 从容应对焦虑

“正视焦虑,调整认知,是缓解考前焦虑的核心前提。”河北医科大学第一医院临床心理科心理治疗师、国家二级心理咨询师李昕雨说,考前焦虑大多源于对考试的未知恐惧和对结果的过度担忧。高考是人生重要节点,但绝非人生终点,考生应专注当下知识巩固,减少对考试结果的过度纠结。规律作息也是缓解焦虑的关键,考生需对标考试时间调整生物钟,杜绝熬夜刷题,保证每日7至8小时睡眠,适配考试时段精神状态。睡前可通过温水泡脚、聆听舒缓音乐助眠,要远离手机、停止过度思虑,避免作息紊乱加重焦虑。

对于学生来说,高考是一场重要的考试。因此,无论是高考考生还是家长们,出现焦虑等负面情绪属于正常,是正常的心理反应,不能归结于是一种病态的情绪。“高考考生焦虑集中表现在两方面,一方面是生理上的,会出现心跳加快、恶心反胃、口干舌燥、失眠多梦等现象。另一方面是心理上的,会莫名恐惧、害怕、紧张和不安,情绪激动,经常无故发怒,注意力也难以集中。”李昕雨说,在临近考试前,考生和家长或多或少都会出现焦虑情绪。从心理学的角度看,焦虑并非敌人,而是身体在重要事件前的自然激活反应。考生可以尝试“接纳承诺疗法”中的一个小技巧:把焦虑想象成一个坐在副驾驶的乘客,你无须赶其下车,只需继续握好方向盘、专注当下的答题。越是对抗焦虑,焦虑越会放大;越是允许它存在,反而越能恢复平静。

舒缓焦虑情绪,首先要接纳自己内心的感受。李昕雨说,高考考生可以在内心重复:我努力了,我付出了,不管最终高考成绩怎样,我都不会留下遗憾。“此外,考生不要过度关注分数,降低自己的期望值。坚强的意志、顽强的精神、健康的人格、乐观的心态都是成功必不可少的要素。”李昕雨建议,高考考生们还应注意保持正常的作息,保证睡眠,保持规律锻炼,只有让生活变得规律了,焦虑或许也就消失了。考生可以通过倾诉让焦虑得到宣泄,写日记、唱歌、适当锻炼等其实都可以缓解焦虑情绪。“考生每天可以花3分钟做一次‘心理脱敏练习’,闭上眼睛,想象自己走进考场,发卷,答题,遇到难题,铃响交卷的全过程,在想象中体验紧张感,同时配合深呼吸。重复3—5天后,真实场景下的焦虑强度会显著下降。这是系统脱敏法的简易版,对考前预期性焦虑尤其有效。”

而家长在高考前的特殊时期应努力保持平静,让家庭维持与平常同样的运行状态,对于孩子的备考不要突然表现出过度关注,对于自觉性强的孩子,家长当好后勤部长就可以了。“每年高考前,总有一些家长和考生一起出现‘高考焦虑’,甚至比考生还严重。”李昕雨说,虽然多数家长的“高考焦虑”只是应激反应,但或多或少也会对孩子产生影响,因此家长还是要调整好自己的心态。

“针对家长自身难以控制的焦虑,门诊中我常教他们使用‘情绪容器’技术,每天固定一个时段,比如晚饭后10分钟,找一张纸,写下所有担忧,写完后念一遍,然后把纸折好放进一个盒子或抽屉里,象征性地‘锁住’焦虑。其余时间一旦焦虑冒出来,就告诉自己,这不是我的时间,晚上7点再打开容器处理。”李昕雨说,多数家长坚持一周后,睡前焦虑和情绪失控会明显减少。

“家长的心态好,自身能量状态也会好,当面对孩子的时候,就能给孩子传递乐观、积极、轻松的状态,能给孩子起到良好的支持作用。”李昕雨说。