



市人民医院发布高考饮食指南

吃出好状态 助力金榜题名



一年一度的高考马上到啦!高考不仅是孩子的大事,也是家长们最紧张的“备战”时刻。高强度的脑力劳动又赶上炎热的夏季,饮食上需要注意什么呢?

●不要大幅度调整饮食习惯

很多家长认为孩子平时学习很辛苦,要高考了,得给孩子多补充一下营养,多喝点牛奶,多吃点鸡鸭鱼肉;也有些家长认为,考试期间要多吃点清淡的,孩子之前爱吃肉最近就别吃肉了,吃素为主吧。

其实这两种做法都不够正确,因为一个好的饮食习惯并不是到了高考的时候才开始调整的,而且对于考生来说,短时间内快速地调整饮食习惯并不是好的选择。如果在高考期间大幅度调整饮食习惯,给考生吃一些平时很少

吃或没吃过的食物,有可能会引起考生过敏或胃肠道不适,反而会影响考生的发挥。

建议高考期间家长不要大幅度调整考生平时的饮食习惯,多给考生吃一些经常吃的食物,不要特别地去调整食物的种类和数量。

●注意饮食卫生

高考期间,气温比较高,食物很容易腐败变质,每年都有很多考生因为拉肚子而影响考试发挥,因此考试期间一定要保证饮食卫生。

为了保证食材干净新鲜,建议家长最好亲自选购食材,让考生在家就餐,不要给考生吃剩饭、剩菜、凉拌菜,肉类、海鲜类在加工时一定要彻底加热后再食用。

如果条件实在不允许的话,建议家长最好提前到考场

周边的餐馆考察一下,尽量选择卫生条件比较好的餐馆就餐,选择干净卫生、平时熟悉的食材,不点凉菜、烧烤等。

●少吃油炸、油腻食物

油炸、油腻的食物不容易消化,会加重消化系统负担,导致分布到大脑的血液相应减少,影响大脑的工作效率,并且容易使考生产生饱腹感,降低食欲,影响其他食物的摄入量。

考试期间,考生的饮食最好要清淡一点,不吃或少吃一些油炸、油腻的食物。

●适量饮水

有些考生因为担心在考场上坚持不到三个小时,而特意不喝水,甚至连含水多的水果都不吃。其实,这种做法是不合理的。

夏天出汗较多,不喝水,容易导致体内缺水,出现头昏、头疼等症状,影响考生的发挥。一般从喝水到最终形成尿液,大概需要2个小时左右的时间,因此,考生可以在考试前的两三个小时适量饮水,大概是300~500mL。

●少喝刺激性饮料

考试期间尽量不要饮用咖啡、浓茶等其他含有咖啡因的饮料。尽管含咖啡因的饮料可以使中枢神经系统兴奋,但它们还具有利尿的作用,因此不建议考生考前饮用。

冰镇饮料容易刺激肠胃,可导致腹痛、腹泻等,因此,建议考试期间考生尽量不要饮用冰镇饮料,以免引起胃肠道不适。家长可以给考生准备绿豆汤来解暑。

(滨州市人民医院)

芒种养生
清暑祛湿正当时

芒种是收获的季节,也是播种的季节。中医医师提醒大家:宜顺应天时,通过合理的饮食、起居和运动等“多管齐下”调养身体,清暑祛湿、健脾和胃,以健康的身体状态迎接盛夏的挑战,收获安康与活力。

推荐以下几款适合芒种时节养生保健的粥水汤方,感兴趣的市民不妨自己动手试一试:

1. 荷叶茯苓粥

材料:鲜荷叶1张(如果没有新鲜的,用荷叶干也可以),茯苓50克,小米或粳米适量(100克左右),冰糖适量;

做法:小米或粳米淘净,将荷叶煎汤去渣,连同茯苓和荷叶汤加入米中,大火煮开后改小火熬成粥,再视个人口味添加适量冰糖提味,放温热即可食用;

功效:清热解暑,宁心安神。

2. 五指毛桃排骨汤

材料:五指毛桃1小捆,芡实30克,薏苡仁30克,排骨1斤,姜两三片,调味品适量;

做法:五指毛桃洗干净,与芡实、薏苡仁一起放水里泡15分钟;排骨洗净过热水后与五指毛桃、芡实、薏苡仁一同放入汤煲中,大火煮开后改小火煲一个半小时,调味后即可食用;

功效:健脾补气,祛湿解暑,适合夏季脾虚湿困、关节酸重,想提高免疫力的人群。

3. 芒种清暑茶

材料:白扁豆、赤小豆各10克,薏苡仁15克,陈皮3克;

做法:将以上食材放入汤煲或养生壶中,加适量清水,煮开后改小火慢煮20分钟;

功效:解暑祛湿、健脾和胃。暑热心烦、口干舌燥者还可加乌梅2枚、冰糖少许以润燥除烦。

(健康有约)

芒种养生正当时:
遵循传统智慧 守护夏日健康

□晚报记者 李玉 苏瑞馨
通讯员 师敏

芒种节气翩然而至。“时雨及芒种,四野皆插秧。家家麦饭美,处处菱歌长”,古诗中描绘的农忙与惬意之景,也昭示着此时气温攀升、雨水丰沛,万物繁茂生长的特点。在这个特殊的时节,如何顺应天时养生成为大众关注的焦点。为此,记者采访了滨州市中医医院(滨州医学院附属中医医院)骨伤科副主任医师张成勇,为大家带来芒种养生小知识。

张成勇不仅在中医诊疗与养生方面造诣颇深,同时在脊柱微创和运动医学领域也具备较高的专业素养。他介绍,中医倡导“天人合一”,养生需与自然节律同步。芒种期间昼长夜短,人们可适当晚睡早起,但务必保障充足且高质量的睡眠。此外,每天中午抽出30分钟到1小时进行午睡,有助于养心安神,让人们在下午也能保持良好的精神状态。

暑热天气下,人体水分流失加速,补水和饮食调理尤为关键。张成勇提醒,切不可等到口渴才想起喝水,应当主动遵循少量多次的补水原则。绿豆汤有清热解毒之效,酸梅汤能生津止渴,都是芒种时节的理想饮品。而冰淇淋、冰饮



等生冷食物容易损伤脾胃阳气,需尽量减少食用。

在饮食选择上,也大有讲究。张成勇建议,芒种时节饮食应以清淡为主,冬瓜利水、苦瓜败火、薏米祛湿,都是餐桌上的“黄金食材”。中医讲“诸湿肿满,皆属于脾”,养护脾胃是抵御湿气的关键。此外,适当食用莲子心、苦菊等苦味食物,能够起到清热降火

的作用,正所谓“苦夏食苦夏不苦”,合理调配饮食,可助力身体维持良好状态。

运动是增强体质的有效方式,但也要注重时间与强度。芒种时节运动应避免正午的烈日,选择清晨或傍晚较为凉爽的时段。慢跑、散步、太极拳等舒缓的运动项目较为适宜,以微微出汗为度,避免大汗淋漓导致耗气伤津。

运动结束后,不宜立即洗澡,需等汗水消退后,用温水冲洗,防止湿气趁虚而入。

芒种养生,蕴含在作息、饮食、运动等生活的点滴细节之中。遵循自然规律进行养生,我们便能在这个充满生机的时节,为身体健康筑牢根基。