



厉兵秣马 决胜高考

# 缓解考前厌食

本报记者 王燕

高考期间,父母们总是希望考生在保证身体健康的同时,还能补充足够的营养,以此提高记忆力,让精神状态达到最佳。可是在高考前,一部分考生会由于学习紧张,心理压力大,天气炎热等原因,从而出现食欲下降,产生厌食感。不少家长费尽心思也不知道给考生吃什么,“这段时间,孩子吃什么都不香,该怎么办?”现在,让中南大学湘雅医院临床营养科主治医师侯茜告诉你如何缓解考前厌食。



## 考生案例

近日,高三女生小高因为压力过大,患上了轻微的“厌食症”。“进入备考阶段后,女儿吃饭的时间都没有了。”父亲高先生说,女儿每次都是匆忙地吃几口就去复习。高考的紧张气氛和巨大压力让小高喘不过气来,她说:“我本来就没什么心情吃饭,父母还每天特意做好‘菜’——说什么补脑健心,可我觉得那些太油腻了。我现在一提吃饭就恶心想吐。”

## 新知探索

### 为什么有人夏天喜欢盖厚毯子

为什么按摩可以减缓压力?为什么有人在炎热的夏天睡眠仍然偏爱厚重的毯子?为什么会喜欢高压淋浴?为什么紧握伙伴的手能表示支持?以上问题的答案都与压力有关。

其实,这种通过施压重力来让自己和他人平静下来是一种本能,而它早已在我们的脑海里根深蒂固。

在婴儿时期,母亲通过用被子或衣服紧紧地包裹住宝宝,使他们平静下来。在孩童时期,当被噩梦惊醒时,年幼的孩子会用力地抱紧毛绒玩具,来摆脱噩梦带来的恐惧。当你出色地完成作业时,他人会轻拍你的背,以表鼓励。肢体的接触与重力的接受,可以通过调节神经系统的运作来促进健康。而神经系统参与控制人体对外界的反应。比如,你在被老虎追赶的情况下,神经系统会自发地控制你的身体做出“战斗或逃跑”的反应。

研究人员认为,以身体接触或以盖重毯子的形式对身体施加压力,可以使我们从“战斗或逃跑”的紧张状态中平静下来。它可以减少应激激素皮质醇的释放,增加血清素和多巴胺等“快乐荷尔蒙”的释放。

Simone Grace Seal



## 营养师简介

侯茜,女,中南大学湘雅医院临床营养科主治医师。1999年毕业于湖南医科大学临床医疗专业,2008年获得中南大学湘雅医院内分泌代谢专业硕士学位,目前内分泌博士在读。从事临床营养工作十余年,临床经验丰富。

## 专家支招

考生由于压力大,而导致食欲不振的现象比较常见。侯茜建议,考生可以通过听音乐和运动释放压力,必要时可以咨询心理老师或心理医生。

侯茜说,家长们对于考生的饮食,不用那么紧张,均衡营养、规律饮食、充分休息,就可以帮助考生们维持最佳的学习状态!这段关键时刻,家长不用太刻意,尽可能参照平时的饮食习惯,尽量选择孩子爱吃的食物。

### 均衡营养

主要是维持蛋白质、脂肪和碳水化合物之间的正常比例,例如,每一餐都安排适量主食、蛋、奶、多种肉类、豆类等多样化的蛋白质来源,选用植物油、鱼、坚果等优质的脂肪来源。另外,备考期间的应激状态对营养素消

耗较大,要注意提供蔬菜、水果等微量营养素丰富的食品,如果有明确的营养素缺乏问题,也可以直接选择对应的营养素补充剂。

### 规律饮食

考生可采用少食多餐的方法进食,最好不要一次吃得过饱。过饱,会加重消化道负担,使身体内血液流到消化系统中,无法保证大脑的血液供应。因此,只要吃七八成饱。早餐一定要吃,而且可以适当提高碳水化合物(主食)的比例,以免考生上午血糖水平偏低,出现注意力难集中,学习能力下降的问题;午餐以简单、营养原则为主,多摄入蛋白质,不宜吃太多主食,以免下午血糖水平太高,导致困倦;晚餐以清淡少油为主,不要吃得过少,尽量减少宵夜,以免增加

肠胃负担。

考生最好不要喝浓咖啡和浓茶,尤其是晚饭以后。喝咖啡起到兴奋作用,不容易入睡。另外,咖啡虽然能暂时提神,但是会加速消耗维生素B族,发生神经衰弱综合征。慎用补品,一般补品都有兴奋作用,会导致考生心慌。考生要每天保证1500毫升至2000毫升的水分摄入量,充足的水分可确保血液循环顺畅,这样大脑所需的氧分才能得到及时供应。

### 充分休息

充足的睡眠是缓解大脑疲劳,提升效率的有效手段,建议在高考前规律作息,避免挑灯夜战。睡前避免强度过大的复习刺激大脑,可以采取洗热水澡、听轻音乐等手段帮助入睡。尽可能保持睡眠环境的黑暗和安静,以此获得最佳的睡眠质量。

## 特别提醒

**猪脑:**以形补形,有补脑强身的作用,用脑多的学生多吃有好处。

**真相:**在100克猪脑中,含有高达3100毫克的胆固醇,主要营养成分微量元素为钙、磷、铁,虽然为人体必须,但是对大脑功能并无明显增益,其维生素、蛋白质含量甚至低于猪肉。所以,吃猪脑和吃猪肉没有太大的差别,如果

## 传统补脑食物的误区

是为了换换口味可以偶尔食之。

**核桃:**就像一个微型的脑子(以形补形),小孩吃可益智,长者吃可预防记忆力衰退,而且核桃含有36种以上的神经递质,可以帮助开发脑功能。

**真相:**核桃最主要的营养素其实是脂肪,与大脑相关的营养成分主要是 $\alpha$ -亚麻酸,它可以被转化为DHA,确实可以

帮助大脑细胞发育。需要注意的是,核桃等坚果类食品都含有较多的不饱和脂肪酸,偶尔吃有利于身体健康,如果为了补脑而大吃特吃,那么可能会导致长胖。

**土鸡蛋:**里面富含卵磷脂,能够提高大脑记忆力,多吃成绩好。

**真相:**蛋类最主要的营养成

分就是蛋白质和脂肪,而且各种蛋的营养差距不大,吃哪种都差不多。另外蛋类确实是磷脂的优质来源,不过它最主要的作用是降低血胆固醇,促进脂溶性维生素吸收,关于提高记忆力实在是无从谈起。各种蛋类都是优质的蛋白质来源,可以常吃,不过说它能补脑,还有待商榷。

## 回归本质,聆听花开的声音

长沙市岳麓区新民小学 吴新华

2001年的秋天,新课改扑面而来。初闻课改,好似“忽闻岸上踏歌声”,这歌声中跃动着惊喜,惊喜中却夹杂着困惑;这歌声中荡漾着激情,激情中却充斥着迷茫。仿佛一场革命,仿佛一场传统对改革的挑战。一石激起千层浪,一下子让沉闷的教育变得鲜活了,如滚滚春潮冲击着传统的权威。

杜郎口、洋思、许市……一个个课改样板校如雨后春笋般涌现,“二七一”“一三六”等课改模式成为了教育教学改革聚焦的热点,一个又一个新“杜郎口”、新“洋思”在全国各地生根开花……“自主合作探究”“高效课堂、有效教学”不时在耳旁响起,课改不断地向纵深推进着,身处课改一线的我们,该怎么去做呢?带着满腹的困惑,一路徘徊,一路追寻,经历着曲折,品味着甘苦。

直到最近,我有幸参加了国培计划——湖南省小学骨干校长高研班的学习,令我对于课改的追寻有了新的方向。

有人说,永州冷水滩区马坪学校是乡村课改的传奇!该校地处城乡结合部,没有完整的围墙,没有像样的校门,六年前仅有300

来个学生,而且每期都有不少学生流失,被当地老百姓戏称为“马跑学校”,而现在的马坪学校生源猛增到近600人,其中不少学生是由城区“倒流”而来。马坪,成了当地响当当的“宝马学校”,吸引了纷至沓来的参观者和各级专家。这一切,就来源于学校坚持六年的课改,是课改让马坪成为了冷水滩区一张最耀眼的教育名片!教室里,学生不是排排坐,而是将6张小课桌拼成一张大课桌,学生们围桌而坐,6人一小组。除了讲台上方的大黑板,四周还挂了几块小黑板。合作探究过程中,“提问”是马坪学校课堂最精彩的地方,学生在这一环节中,根据课文自主发现问题、生成问题,并将小组内意见不统一的问题写进小黑板上。最重要的是,学生的提问都是立足课堂、面向课外,从真实的学习生活情境出发,联系实际,在发现问题的过程中,学生有了自己的问题领域,这样的课堂教学模式称为“生态课堂”。课堂上,每个孩子都有了展示的舞台,都有了发言的机会,他们的思维被激活了……

站在马坪学校的走廊上,看着还未绿化

的泥土操场,崭新气派的教学楼、络绎不绝的参观身影,我对课改的朦胧渐渐走向清晰,课改原来是一种骨子里的改变,是课程、老师、课堂和学生共同的改变。一所学校要发展,只有立足课堂改革,而立足于课堂改革,才是学校永久的生命力!

教育的真谛是以人为本,回归生命。尊重每个孩子的生命个体,激发每个孩子的潜能,释放每个孩子的个性,课堂才有生机和活力。这不由得让我想起了黄耀红博士给我们带来的诗意讲座《重新发现课堂》,课堂是人与人之间的生命交互,是不可复制的时空交织,是竞相开放的生命姿态,不要因为走得太远,而忘了我们为什么出发……

回到学校,发现课改的春风使校园里“千树万树梨花开”,语文课上,师生们时而谈笑风生,时而啜泣不止,时而激情洋溢,时而引吭高歌,语文课的天空群星闪烁;数学课内,老师们放开手脚,师生共商,数学课外,老师又似导航雷达,引导学生劈波斩浪。于是经常有了这样的问题:你能提出什么问题?你发现了什么?你又获得了哪些信息?孩子们的问题

各具特色,求异思维的火花不断闪现,老师和孩子们分明感受到了一种无法形容的快乐;科学课上,老师允许孩子们“针锋相对”,善待他们的“天马行空”;音乐课上,能听到百灵鸟的歌声,看小音乐家谱曲;美术课上,孩子们笔下生辉,奔腾如飞的骏马,坚忍挺拔的竹子,勾勒着孩子们非凡的想象;体育课上,孩子们不仅锻炼身体,而且老师们注重培养孩子沉着冷静、刚毅果敢、乐观豁达的品质。徜徉在课改的春风里,我们不再权威,我们重新角色定位,重新给学生自主探究合作的学习方式,重新给孩子更开放的学习空间,我们在追寻课改的征途中,看到了成功的光芒。

走进课改是一种责任,实践课改是一种创新,收获课改是一种兴奋,享受课改是一种幸福。在课改的征程上,没有中流击水的豪情,也没有气吞山河的壮举,只是平凡延伸的辛劳。尽管任重而道远,坎坷而艰辛,但我们有着永不放弃的决心和意志,将义无反顾地去探索课改的奥秘,追寻课改的真谛。让我们静下心来思考前进的方向,聆听每朵花开的声音吧!