



# 考生专属益智健脑食疗方 温和食补助力中高考冲刺



中高考冲刺阶段，考生长期高强度用脑、精神压力较重，容易出现脑力透支、身心状态下滑的问题。在这提醒大家，考前不要盲目大补，温和食补更安全有效。原则在于辨证施食、温和调养体质偏颇，能有效缓解考生用脑疲劳、情绪烦躁、睡眠不佳等问题，助力孩子以良好的身心状态备战应考。

中医认为人的记忆力、专注力与思维能力，依靠气血、肾精滋养维系。备考阶段如果长期睡眠不足、精神紧绷，会持续耗损气血、扰动心神，引发记忆力减退、注意力涣散、失眠乏力、食欲不振等多种不适。因精血亏虚、脑力不足者，多见记忆力减退、注意力涣散、头昏乏力等症，以益智健脑、填精养血为主；因心神不宁、情绪郁闷者，多见考前烦躁焦虑、心悸失眠、多梦易醒等症，以养心安神、舒缓焦虑为主；因脾胃虚弱、气血偏弱的考生，多见食欲不振、腹胀乏力、大便黏腻等症，重点在于健脾和胃、益气固本。本文精选多款家常对症食疗方，适配不同体质考生。

## 三种常见情况的食疗方

### 1. 益智健脑

这类食疗方主打滋养精血、益髓健脑，针对性改善考生备考期间记忆力减退、注意力不集中、体力不支等问题，温和滋补，适配长期刷题的考生。

**琼玉膏**  
【组成】人参 20 克，茯苓 60 克，白蜜 200 克，生地黄 250 克。

【制法用法】将人参、茯苓制成粗粉，生地黄洗净后绞取汁液；把人参粗粉、茯苓粗粉与白蜜、生地黄汁充分搅拌均匀，装入干净的瓷容器中，密封瓶口；大锅中盛足量净水，隔水小火慢蒸 6~7 小时即可，中途可适量补水；放凉后密封冷藏保存，每日早晚各服用 1 次，每次 5~10 毫升，温热服用为宜。

【功效】气阴双补，益髓健脑。  
【适用人群】适宜备考期间疲倦乏力、记忆力低下、注意力不集中、口干咽燥的考生，能补充精力、改善脑力，适配长期高强度备考人群。

【使用注意】阳虚畏寒、痰湿较重、舌苔厚腻的考生不宜食用；脾胃虚弱、易腹泻者慎用；阴虚火旺、频繁上火长痘考生禁用；不宜长期连续服用。

### 2. 养心宁神

备考期间，考生易因压力大出现心烦、失眠、焦虑等问题，这类

食疗方主打养心安神、疏肝解郁，帮考生平复情绪、改善睡眠。

### 宁心安神茶

【组成】酸枣仁 20 克，麦冬 15 克，远志 3 克。

【制法用法】将酸枣仁、麦冬、远志洗净，放入锅中，加入 500 毫升清水；大火煮沸后转小火煎煮 20 分钟，滤出汤汁，约剩 50 毫升；每日 1 次，睡前 30 分钟温热饮用。

【功效】镇静宁心，辅助睡眠。  
【适用人群】适宜长期熬夜刷题、考前出现心悸、失眠、多梦的考生。

【使用注意】脾胃虚寒、便溏腹泻者慎用；不宜长期大量服用，失眠症状缓解后可停用。

### 3. 健脾益脑

这类兼顾益智健脑与营养补充，适合家长日常给考生制作，温补不油腻，不会给肠胃造成负担。

### 四神健脾汤

【组成】茯苓 10 克，鲜山药 50 克，莲子 10 克，芡实 10 克，排骨 200 克，姜片少许。

【制法用法】将排骨冷水下锅焯水，去除血沫，捞出洗净；茯苓、莲子、芡实洗净，鲜山药去皮切块，姜片备用；所有食材放入砂锅，加入足量清水；大火煮沸后转小火慢炖 1 小时；加盐调味即可，每周食用 2~3 次，随正餐食用。

【功效】健脾和胃，祛湿益气，固本培元。

【适用人群】适合备考期间脾胃虚弱、食欲不振、饭后腹胀、神疲乏力、大便黏腻、气血偏弱的考生。

【使用注意】积食腹胀、大便干结者暂时停用。

## 饮食注意事项

考前饮食调养需遵循科学原则，切忌盲目进补。第一，保持饮食规律，不随意更换陌生食材，坚持清淡易消化的饮食习惯；第二，拒绝猛补燥热补品，考生多为轻微气血耗损、虚热体质，过量温补易引发上火、失眠、烦躁长痘，加重身体负担；第三，每餐控制食量，以七八分饱为宜，少吃辛辣、生冷、油腻食物；第四，食疗仅为辅助调养方式，需配合规律作息、适度放松、良好心态，内外兼顾才能达到最佳调养效果。

需要注意的是，中医药膳为温和食补手段，不可替代药物治疗。若考生存在长期严重失眠、体虚不适等问题，需及时专业调理。食补遵循间断适量原则，每周 2~3 次即可，避免过度滋补。

湖南中医药大学 顾羽 李点

# 中医适宜技术，科学防控儿童青少年近视进展

现如今儿童青少年近视已然成为影响国民健康的突出公共卫生问题。课业负担加重、电子产品频繁使用、户外活动时间锐减、不良读写姿势等多重因素叠加，使得近视低龄化、高发化、度数加深过快的趋势愈发明显。不少孩子从假性近视逐步发展为真性近视，每年度数持续上涨，不仅会造成视物模糊，还容易引发眼疲劳、斜视、弱视，高度近视更是存在眼底病变、视网膜脱离等健康风险，严重阻碍孩子视力发育与身心健康成长。

中医认为，眼睛为五脏六腑精气汇聚之处，“肝开窍于目”，肝气充盈则双目清亮，经络贯穿眼周，气血顺畅才能滋养眼球。儿童脏腑功能尚未发育完善，长时间用眼劳伤气血，经络气血运行阻滞，眼部肌肉僵硬痉挛，屈光调节功能失常，便会出现视物不清、近视加深等问题。中医适宜技术核心思路便是疏通经络、补益气血、放松肌肉、固本明目，温和调理眼部状态，改善眼部微循环，恢复眼睛自身调节能力，区分假性

近视、低度真性近视对症干预，实现科学防控，减缓度数上涨。

眼周推拿按摩是应用最广泛、操作最简单的中医护眼技术，适合居家日常操作，可快速缓解用眼疲惫，放松紧张的眼肌。常用护眼穴位包含睛明、攒竹、鱼腰、丝竹空、瞳子髎、承泣、四白等。睛明穴位于内眼角凹陷处，按压可疏通眼内气血，缓解眼干酸胀；四白穴能舒缓眼眶压力，改善视物模糊，太阳穴可舒缓神经，减轻用脑用眼双重疲劳。

日常推拿时，洗净双手保持掌心温热，以轻柔按揉、点压、推刮手法为主，力度轻柔酸胀即可，切勿用力按压眼球。先双手搓热捂住双眼闭目静养一分钟，再依次点按各个眼周穴位，每个穴位停留 30 秒，顺着眼眶轮廓轻柔推刮，最后揉捏颈部风池穴，放松颈肩经络。耳穴压豆疗法凭借操作便捷、安全性高的特点，深受青少年喜爱。耳穴分布对应全身脏腑与五官的反射区域，眼、肝、肾、脾等耳穴，直接关联视力健康。中医通过将王不

留行籽贴敷在对应耳穴表面，间歇性按压刺激穴位，调节脏腑机能，滋养眼部精气，从内里改善视力基础条件。针对近视防控，主要选取眼穴、肝穴、肾穴、神门穴。肝穴养肝明目，缓解用眼劳损。肾穴补益精气，稳固视力本源；神门穴舒缓情绪，减轻精神紧绷引发的视力波动。贴敷后每日督促孩子轻柔按压穴位 3~4 次，每次 2 分钟，以耳部微微发热为宜，3 天更换一次耳贴。该方式不会影响日常学习生活，内外兼顾调理体质，对于控制青少年近视进展、改善散光均有辅助作用。

中药眼部熏蒸与穴位贴敷，针对长期眼干、眼涩、视物疲劳、频繁眨眼的近视儿童效果显著。依据清肝明目、活血通络的中医原则，选取菊花、枸杞、决明子、桑叶、薄荷等温和护眼中药材，熬制药液后利用热气熏蒸双眼。温热药力渗透眼周肌肤，舒缓干涩发痒症状，疏通堵塞经络，修复受损眼肌调节功能。穴位贴敷则将研磨后的护眼中药制成药贴，

贴于眼周周围及眉心穴位，药性缓慢渗透吸收，长效调理眼部气血。两种方式药性温和无刺激，适配儿童娇嫩肌肤，每周坚持 2~3 次，能够明显减轻长时间用眼带来的不适感，减少眼部劳损，稳固现有视力，避免度数短期内快速飙升。

温和艾灸调理适用于体质偏弱、视力反复下降、畏寒体虚的青少年。选取光明穴、足三里、肝俞穴等远端穴位施灸，借助温热火力温通经络、补益肝肾气血。气血充足顺畅，眼部得到充分滋养，眼睛调节能力自然稳步提升。艾灸操作需由专业人员进行，把控距离与时长，避免烫伤皮肤，每周规律调理，可改善儿童先天视力禀赋不足问题，增强眼睛抗疲劳能力，降低近视加重概率。

守护孩子视力，既要合理运用中医传统智慧开展调理干预，也要摒弃不良用眼陋习，坚持户外锻炼、健康饮食规律作息。家校携手、科学养护，将中医护眼理念融入日常生活，才能全方位呵护儿童青少年眼部健康。

湘潭市妇幼保健院 李欢