

关注中高考

编者按 高考的钟声即将敲响。在这冲刺的关键时刻,良好的身心状态是决胜考场的重要保障。为助力考生以最佳状态迎接挑战,本期特围绕考前饮食搭配、情绪压力调节、作息节奏调整等实用知识,为考生和家长提供贴心指导。愿考生稳住心态、轻装上阵,在考场上绽放最好的自己。

决胜高考冲刺期,这些『开挂饮食』管用吗

新华社记者 黄筱 龚雯

高考临近,不仅广大考生开足马力冲刺,家长们也尽力为孩子做好后勤保障,希望孩子们学好、吃好、睡好,保持最佳状态。

记者在上海、杭州等地调研了解到,多家三甲医院的营养科、消化内科专家,近期密集接诊前来咨询“如何助力高考”的家长。“吃什么能让孩子晚上多熬两小时、白天还不困?”“这个保健品听说有用,能不能试试?”“孩子可能压力有点大,失眠焦虑,饮食上该怎么调节?”家长的问题集中在帮助孩子提神醒脑、增强记忆、强健身体的饮食方案上。

对于考生而言,高强度脑力劳动确实需要稳定的血糖和特定营养素,维持良好身体状态。“但是,寄希望于‘开挂饮食’‘灵丹妙药’般的神奇食物在考场超常发挥,是对营养学的误解。大脑功能是长期积累的结果,不存在‘一步登天’的捷径,这种心态易导致家长陷

入消费陷阱。”上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科主任医师冯一一说。

专家结合咨询较多的家长诉求分析,市面上受到追捧的“开挂饮食”主要包括短期刺激类、声称“益智类”、营养补充类饮食。

短期刺激类,包括浓咖啡、功能饮料,这些饮品能带来短暂的兴奋感和精力充沛的错觉,但过量饮用对孩子身体发育不利,可能会引发心慌、手抖、尿频,严重影响临场发挥和后续睡眠。

声称“益智类”,包括鱼油、补脑液等保健食品。浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科主任医师马鸣说:“鱼油需长期规律补充才可能对认知有益,非短期突击用;补脑液并非促进智力提升,是让过度亢奋的神经‘镇静’下来,若不辨体质滥用,可能会白天嗜睡、昏沉,得不偿失。”

专家提到,保健食品仅用于调节机体功能、提高抵抗力,不能治疗疾病,更不是“神药”,同时还要注意可能出现的过敏和胃肠道反应。家长和考生一定要破除“补脑迷信”,根据自身情况,仔细对照相关产品包装上的备案功能选择。

此外,记者在社交平台上看到,一些博主分享服用镁剂、复合B族维生素等产生的效果,让考生家长频频跟风“种草”。

专家介绍,以复合B族维生素为例,它作为辅酶参与能量代谢,对神经功能很重要,压力大时身体消耗会增加,适量补充确有一定帮助。“它像润滑油,而不是汽油,能让机器运转顺畅些,但不能让1.5L的发动机输出2.0T的马力。”冯一形象比喻。

考前饮食营养的本质是帮助孩子把体力、情绪、注意力和消化状态维持在一个稳定区间,家长真正要做的,不是想办法“让孩子突然变强”,而是尽量别让饮食成为拖累,把家里菜单安排得有规律,把早餐准备扎实,把花哨饮食收一收,把“补”换成“稳”,这才是有效而现实可行的营养支持。

西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院消化内科副主任杨晶提醒,考前饮食的关键不是“猛补”,而是“稳”。规律三餐、清淡家常、不盲目尝鲜、不暴饮暴食,才是帮孩子保持专注力、守护好状态的最佳饮食方案,比任何高价补品都实

在。

“需要提醒的是,有些孩子平时就有胃食管反流、功能性腹痛、肠易激、乳糖不耐受或易腹泻等情况,对这类学生来说,考前营养的关键不是追求‘更高级’,而是尽量减少刺激因素。”杨晶说。

对于“多吃主食会犯困”等认识误区,专家也做出解释。冯一一说,“考前不吃或少吃主食”是谬误,主食摄入不足会导致注意力涣散、记忆力下降,正确做法是选低血糖生成指数的复合碳水,如燕麦、糙米饭、全麦面包。主食搭配足量蔬菜和优质蛋白能延缓血糖上升速度,提供持续稳定能量,真正实现“抗饿又醒脑”。

此外,肠道被称为“第二大脑”,管理肠道就是管理情绪和免疫力。马鸣提醒,考前适量摄入无糖酸奶、新鲜蔬菜水果,增加肠道膳食纤维和益生菌,有助于维持肠道通畅和菌群平衡,通过“脑肠轴”调节情绪和压力感受。

受访专家表示,家庭氛围是最好的“营养素”。饭桌上不问复习进度,不谈目标大学,聊点轻松的趣闻,平静、支持性的家庭关系,是缓解考生焦虑、保障身心健康最有效的“超级营养素”。

“我们不追求‘开挂饮食’,而是通过科学、平和的生活方式,让身体这座‘精密大厦’在关键时刻稳定输出。”冯一一说。

据新华社

《人民日报》记者 孙海天

离高考还有不到一周,部分考生出现失眠、注意力难以集中、越复习越觉得“全忘光了”等状况。考前焦虑如何缓解?

海南省人民医院精神心理科副主任医师康延海介绍,这是正常的,大部分考生在备考期间都会出现焦虑失眠、注意力涣散等反应。

康延海介绍,临床中不少考生陷入“压力大一焦虑—效率下降—压力更大”的恶性循环,其根源在于对焦虑有恐惧心理。心理学上有个概念叫“白熊效应”——当你告诉自己“别想白熊”,脑海中的白熊形象反而会愈发清晰。焦虑亦是如此,越压抑,越强烈。

康延海推荐“接纳、命名、重构”三步法。第一步,坦然接纳焦虑。面对大考,紧张是大脑调动资源应对挑战的正常反应。第二步,为情绪贴上标签,尝试具象化表达,比如“我现在对数学题心里没底”,这样能降低大脑杏仁核的过度激活程度。第三步,进行认知重构,将“考砸了怎么办”转变为“高考是一次重要机会,但人生是场长跑,我的价值不由一张试卷定义”。

康延海还建议考生建立过程导向思维。与其执着于必须考多少分的目标,不如设定“本周攻克这3种题型”的具体行动计划。每晚睡前写下3个小成就,哪怕只是弄懂了一个公式,也能防止陷入自我否定的思维模式。

当紧张导致心跳加速、手心冒汗等症状时,康延海介绍,有几种经过验证的方法可帮助考生迅速平复情绪:

运用“4—7—8呼吸法”。该方法操作简便,在考场上也能使用:吸气4秒,屏息7秒,呼气8秒。重复3轮操作,能够激活副交感神经系统,帮助尽快平复因紧张而加快的心率。

练习渐进式肌肉放松。按照收紧、保持、放松的顺序,从脚趾到面部,逐个放松全身肌肉群。身体松弛后,心情也会随之平稳。

打破睡眠执念。对于考前失眠,康延海特别提醒,务必摒弃必须睡够8小时的想法。如果躺下30分钟仍未入睡,可以听一段放松的轻音乐。

练习“观呼吸”。“每天拿出10分钟练习‘观呼吸’,也会很有帮助。”康延海说,当杂念浮现时,不加以评判,轻轻将注意力拉回来,这种锻炼能够提升前额叶对情绪脑的调控能力。

适度运动。备考阶段的生活方式同样值得关注。康延海建议每周进行3次、每次30分钟的中等强度活动。快走、慢跑、爬楼梯,都能打破久坐导致的脑部供氧不足。运动能够促进脑源性神经营养因子分泌,提高神经元连接效率,运动中产生的内啡肽是天然的“情绪调节剂”。

合理饮食。保持良好饮食习惯,维持血糖稳定。少喝奶茶、少吃甜面包,避免因血糖大幅波动引发烦躁和注意力涣散。

运用“5—4—3—2—1接地法”。如果紧张到极点,该怎么办?康延海推荐“5—4—3—2—1接地法”:看5个物体,触摸4种不同触感的东西,聆听3种声音,闻2种气味,品尝1种味道。通过感官锚定,将思维拉回当下。

康延海表示,考前减压,目标绝非追求零压力的真空状态。学会与压力共处,有利于在考场上发挥出最佳状态。

据2026年6月3日《人民日报》

高考在即,医生教你缓解焦虑

