

高考考生保健

GAOKAO KAOSHENG BAOJIAN

李清亚等 编著



生活百科知识
青苹果电子图书系列

高考考生保健

李清亚 王晓慧 于瑞敏 编著

内 容 提 要

本书由预防医学、心理学、营养学专家撰写。全书从生理、心理、饮食和疾病预防 4 个方面，对高考考生的保健知识作了全面介绍。内容丰富，科学实用，可操作性强，适用于高考考生、学生家长、高中教师及中学校医阅读。

前 言

“望子成龙”是每一位家长的良好愿望，而国家建设、民族强盛，更需要培养一大批有专门知识的人才。高等教育是培养人才的主要途径，“高考”是高等院校选择学生的必要手段。所以，每年一度的高考对于高考考生来说无疑是一场“紧张战斗”，高考复习也就成了“战前练兵”。影响高考成绩的因素是多方面的，其中，考生的身体素质是一个最重要的因素。怎样以健康的体魄、饱满的精神状态投入到高考复习和考试中去，考生本人及其家长对此非常关心，但很多人尚不知如何去做。我们针对与高考考生关系密切的生理、心理、营养及防病问题，根据自己多年的实际工作经验，编写了《高考考生保健》一书。旨在帮助考生做好应考的身体保健，提高应试能力，顺利通过考试关。

每年高考结束后，都会听到一些考生家长不无遗憾地诉说：“我的孩子高考时患感冒了，结果没有考好。”“孩子高考时拉肚子了，所以才名落孙山。”还有一些女生在高考期间正赶上“例假”，影响了考试成绩。诸如此类，例子很多。有些考生平时学习成绩本来不错，只不过是高考期间的这些“意外”，使其与大学无缘。

每年高考前，都有很多考生家长向我们咨询有关考生营

养的问题，我们也曾到过不少学校给考生家长开办考生营养专题讲座，并辅导考生家长如何进行科学配膳，反映很好，收效明显。至于营养与智能的关系、营养与体质的关系，很多家长尚不十分清楚，我们在本书的有关章节里都一一进行介绍。

高考考生的心理问题是一个十分突出的问题，每年高考过后均可听到这样的例子：有的考生学习非常刻苦，学习成绩在学校一直名列前茅，就是临场发挥不好；有些学习成绩不突出的同学被大学录取，而平时成绩较好的学生却没上分数线。自己悔恨，家长苦恼，教师无奈。其中个别考生自认命运不好，更有甚者，求神拜佛，请瞎子算卦，以期明年能考上大学。其实封建迷信是不能解决任何问题的，之所以出现上述反常现象，是考生本人心理素质较差所造成的。所以，考生的心理素质，决定着考生的应试能力及临场发挥水平。心理素质的优劣，对考生能否顺利通过高考至关重要。我们在心理咨询门诊中，对因心理素质影响而落榜的考生进行心理疏导，并指导他们对不良的心理状态进行有效的克服，收到了良好的效果。

本书在注重科学性、实用性的基础上，以通俗易懂的语言对考生的生理、心理、饮食及疾病预防方面的保健知识作了重点介绍，以期提高高考考生的应试能力，帮助他们在高考这场“战斗”中取得胜利。

李清亚

2000年9月

目 录

第一章 生理保健

- 一、健脑按摩..... (1)
 - (一) 头面按摩..... (1)
 - (二) 五官按摩..... (2)
- 二、培养最佳起居习惯..... (5)
- 三、保证良好睡眠..... (7)
- 四、女生自我治疗痛经..... (9)
- 五、调整女生经期 (11)
- 六、注意劳逸结合 (13)

第二章 心理保健

- 一、改变学习习惯，讲究用脑卫生 (15)
 - (一) 突击式学习不可取 (15)
 - (二) 不能死死“盯”住一门功课 (20)
 - (三) 学习方法要灵活 (20)

(四) 科学记忆最重要	(24)
二、调整心态, 迎接挑战	(33)
(一) 预防神经衰弱	(33)
(二) 克服考试焦虑	(37)
(三) 解除失眠痛苦	(42)
(四) 改变亚健康状态	(46)
三、减轻压力, 对抗挫折	(50)
(一) 减轻压力	(50)
(二) 对抗挫折	(53)
四、克服复习过程中的厌学情绪	(56)
(一) 明确学习目的	(56)
(二) 不断培养学习兴趣	(57)
(三) 注意调整学习情绪	(57)
(四) 树立信心, 战胜困难	(57)
五、高考前心理准备与调整	(58)
(一) 高考前心理准备	(58)
(二) 高考前心理调整	(59)
(三) 欣赏音乐, 愉悦心身	(63)
六、高考前夕心理保健	(65)
(一) 充分相信自己的实力	(65)
(二) 克服紧张情绪	(65)
(三) 调整考前兴奋点	(65)
七、从容进考场, 答题要技巧	(66)
(一) 坦然应试防怯场	(66)
(二) 保持良好的应考心理状态	(67)

(三) 正确处理记忆断路	(67)
(四) 熟练掌握答题技巧	(68)
八、考试后及时调整情绪	(68)
(一) 树立正确的人生观及世界观	(69)
(二) 了解自我, 接受自我	(69)
(三) 控制情绪	(70)
(四) 自学成才, 掌握一技之长	(70)
(五) 继续拚搏, 来年再考	(71)

第三章 饮食保健

一、考生所需营养素	(72)
(一) 蛋白质	(72)
(二) 脂肪	(73)
(三) 糖类	(74)
(四) 维生素 A	(75)
(五) 维生素 B	(76)
(六) 维生素 C	(77)
(七) 钙	(78)
(八) 铁	(79)
(九) 碘	(79)
(十) 牛磺酸	(80)
(十一) 水	(80)
二、常用健脑食物	(81)
(一) 五谷杂粮	(81)

(二) 动物内脏	(84)
(三) 家禽	(85)
(四) 水产品	(86)
(五) 瓜果蔬菜	(90)
(六) 干果类	(94)
(七) 牛奶	(96)
(八) 鸡蛋	(97)
(九) 蜂蜜	(98)
三、健脑食疗方	(99)
四、考生饮食原则	(113)
(一) 饮食营养要均衡	(114)
(二) 食物要讲究色香味形	(115)
(三) 饮食安排要早晚而异	(116)
(四) 考生饮食安全第一	(119)
五、食谱套餐	(121)
六、考生饮食须知	(144)
(一) 考生饮食误区	(144)
(二) 影响智力发挥的食物	(146)
(三) 影响智力的不良饮食习惯	(149)
(四) 考生吃喝的学问	(151)

第四章 疾病预防

一、预防肠道传染病	(159)
二、预防夏季感冒	(160)

三、预防中暑.....	(161)
四、预防便秘.....	(163)
五、预防“热水淋浴中毒症”	(164)
六、预防“空调综合征”	(165)

第一章 生理保健

一、健脑按摩

增强智能，提高大脑的思维和记忆能力，对于高考考生来讲是非常重要的，无论是考生本人还是其家长，对于这一点都有共同的认识。从古人的经验到今天现代科学实践证明，按摩可以改善脑部的血液循环，提高大脑的供氧量，有益于大脑皮质的功能调节，对于益智健脑、增强记忆，有其独到的作用。

（一）头面按摩

1. 按头

（1）屈指按头：两手五指的指间关节，屈曲成“鹰爪状”，两手五指指尖附着在同侧发际的边缘，并逐渐用力向下按。按压时，应在酸胀感觉出现后，再向上移1指，如法按压直至头顶，重复操作6~9次。

（2）轻摩前额：两手握拳，虎口向内，用食指的中指节按在前额眉之间，然后分开拉到两侧太阳穴处。反复按摩20次。

(3) 点叩头顶：双手十指分开，以指腹由前额向枕后，点叩 9 次；再从头顶向耳侧，点叩 9 次，点叩之处以感觉舒适为度。

2. 擦面

擦面即摩擦面部皮肤，古称“浴面”、“干洗脸”等。其方法是：先双手对掌互相搓擦发热后，再用两手掌抚面。操作方法是：手指并拢，两中指分置鼻根外侧，由前额处经鼻两侧向下至脸颊部均匀柔和摩擦，再返回向上至前额处为 1 次，可反复摩擦至面部有发热感，一般操作 36 次。

3. 梳发

梳发一般用梳子梳，我们这里所说的健脑按摩则是以手指代替梳子梳发，俗称“指梳法”。

4. 拍项

拍项即对项后施行按摩、拍打的方法。先双手四指交叉，两掌心按在后脑上，大拇指向下，往下轻擦按，如此往返擦按 20 次；再双手握拳，用拳面轻轻拍打项后 20 次。然后五指交叉抱住后枕部，头颈部先尽量后伸，再前俯胸前为 1 次动作，共作 10 次。注意：头颈后伸时，双手要稍用力向前推压。

(二) 五官按摩

五官按摩是一种精神和形体动作相结合的健身强脑操。实施时应选择安静、幽雅、通风良好的环境，室内外均可。按摩前洗手，指甲不宜过长，并先搓热双手掌。按摩时要保持情绪稳定，思想集中，肢体位置或坐或立，以舒适为度，呼吸平稳、舒畅、自然，操作随着心中默数而有节律地进行。

1. 眼按摩法

(1) 挤压睛明：取坐位，用一手拇指与食指的指尖，分别按在两侧睛明穴，然后两指尖向鼻根方向逐渐用力挤压，待酸胀感扩散至两眼时，再持续按压 1 分钟。

(2) 轻揉攒竹：以左右手拇指指腹，分别按左右眉内侧的凹陷处，轻揉攒竹，用力不宜过重，以有酸胀为宜。

(3) 点按四白：以左右手的食指指腹，分别点按眼下 1 寸处的四白穴，持续按揉，以有酸胀感为宜。

(4) 分抹眼睑：取坐或站立位，微闭双眼，两手五指并拢，用中指和食指的指面，贴附在眼内眦处，并向眼外眦分抹，共操作 30~50 次。

(5) 柔描双眉：轻闭双眼，两手握空心拳，掌心相对，拇指屈曲，两拳举至眼眉，从眉心印堂处向外擦至眉尾，各操作 18 次。擦时如同姑娘描眉，均匀且轻柔。

(6) 旋转眼球：取坐位，两眼先凝视片刻后，同时逆时针向左旋转 5~6 次；然后向前看片刻，再顺时针向右旋转 5~6 次。

(7) 摩手熨目：两手掌摩擦至热，在睁目时用两手掌各按在眼睛上，使其热气煦熨两目珠，稍冷则再摩再熨，1 天可进行数次，1 次熨数遍即可。

2. 耳按摩法

(1) 推擦耳郭：取坐位，用两手掌面横放在两耳郭上，均匀用力向后推擦，回手时将耳郭压倒再向前推擦，往返交替约 10~15 次，以两耳出现热感为止。

(2) 击探天鼓：取坐位，用两掌的掌心紧按住两耳孔，余

指放在颈后。将两手食指各压在中指上，再用食指向下滑弹后脑部。然后，手指紧贴住后头枕骨部不动，掌心骤然离开耳孔，放开时，耳内出现“咚”响声。如此连续开闭放响约 20 次。

(3) 按揉耳垂：用两手拇指与食指分别将耳垂捏住，轻轻揉按，时轻时重，至耳垂有热感为止。

(4) 窝耳拔气：两手掌心分按两耳，掌根向前，手指贴后发际。两手掌心向两耳孔重按一下，迅速提起，共操作 5~10 次。

(5) 掩耳弹脑：用两手掌心紧按两耳孔，五指置于脑后，然后用两手中间三指叩击后脑部。一般 1 天叩击 3 次，每次左右各 24 下，两手可同时弹击。

(6) 插拉两耳：用两手食指，分别插入两耳内，指甲面向前，然后食指在耳内转动半圈，指甲转向后，迅即从耳内拉出，共操作 10 次。

(7) 指擦耳后：取坐位，两手食指与中指分开，用食指的内侧面分别贴附在两侧耳后，相当于耳穴降压沟处，做上下推擦，至耳后出现热感为止。

3. 鼻按摩法

(1) 推擦鼻翼：取坐位，两手微握拳，用屈曲的拇指背面平贴在鼻梁的两侧。然后做上至鼻根，下至鼻翼两侧的推擦动作，两手同时操作 20~30 次。

(2) 轻摩鼻梁：用左手或右手的拇指指腹，在鼻梁上轻轻地上下来回按摩，一般按摩 15 次左右，以有酸感为度。

(3) 点揉迎香：鼻旁 5 分是迎香穴，以食指揉迎香穴 10

~20 圈。

(4) 按摩鼻尖：用手掌根，按在鼻尖，配合每一呼气，手掌根旋转约 5 次，左右手各做 1~2 次。

4. 舌唇按摩法

(1) 互叩牙齿：取坐位，闭嘴，上下牙齿有节奏地叩击，先叩击臼齿 36 下；继叩击门牙 36 下；再错动牙齿各 36 下。

(2) 搅舌吞津：咽津前，口腔内应清洁（晨起刷牙后或饭后漱口），先把嘴闭上，牙齿自然咬合，舌抵住牙齿，作上下搅动，犹如漱口状，等口中唾液增至满口时，将唾液分 3 次慢慢咽下。

(3) 动摩双唇：先将上、下唇不断叩动；再以食指背抚摸双唇 1 分钟；然后用毛巾擦净。

二、培养最佳起居习惯

人们的起居、生活习惯一旦形成以后，就应每天有规律地重复进行，从而体现出习惯的“势力”。对大脑形成的反复刺激和有规律地调整，说明生活起居习惯对大脑的反作用。有规律、有节奏地生活和学习，对于身体的健康、智力的增长均有重要意义。因为无论自然现象或者生命活动都是有一定节律的，选择最佳的起居习惯，适合生命的节律，它将有益于人们的身心健康。

从现代生理学角度看，巴甫洛夫关于大脑皮质兴奋部位轮换的原则及动力定型学说，是我们制定起居方式、生活制

度的理论依据。大脑皮质兴奋部位的轮换，能使脑细胞获得休息，防止过度的兴奋而产生疲劳。每日按规律的生活活动，通过条件反射可形成动力定型，这样可以减轻神经系统的负担，而使灵活性增强。的确，有了习惯，我们即可以少去考虑生活的安排，不为琐事所烦恼。富有节奏的生活，使人身心愉快，精力充沛。可见，良好的起居习惯、生活方式对健脑是有益的。起居方式、生活习惯如何安排，关于这方面传统医学也早有论述。强调应当“起居有常，不妄劳作”，若“起居如惊”，则“神气乃浮”，“起居有常”乃养生之道。过于劳累对身心有害，过于安逸对身心亦无益处。

如何培养最佳的起居习惯呢？起居有常，劳逸适度如何实行呢？我们提倡在日常生活中要有一定的节奏，学习和休息应适当交替，合理安排一天的学习、休息、饮食和睡眠。原则就是使自己的生活安排和习惯与机体生理变化及自然环境变化规律相适应。制定出具体的计划，使之成为制度和习惯，并注意随时调整，以求适应。在制定生活制度时，应包括下列基本要求：

- (1) 规定一定的学习时间。
- (2) 合理地安排休息和组织身体锻炼。
- (3) 按时进食，每餐定量。
- (4) 要有合适的睡眠时间，特别是安排午睡大有益处。

总之，应当根据自己的情况，制定出一整套适宜自己的方案，并切实按计划、有规律、有节奏、劳逸结合地进行，并在实践中逐步改善。很多考生可能有非常深刻的切身体验，即使是几天之内甚至 1~2 天，如果打乱了已形成的良好起居习

惯，对学习和休息将带来明显的不利影响，并且在今后的几天内难以恢复正常。高考考生高考前的时间可谓是“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，几分之差可能落榜，机会失去难以再找回，所以高考考生家长尽量安排好家庭生活，千万不要随意影响考生的生活习惯，保证考生顺利地渡过高考前的紧张复习期并在考试中取得好成绩。

三、保证良好睡眠

清晨起床后，人们总会感到大脑特别清醒。当人们感到头晕脑胀，思绪不清时，只要小睡一会儿就能使大脑清醒，精神倍增。的确，睡眠可以调整大脑，睡眠是调整大脑既灵验又方便的方法。我们知道睡眠是一种重要的生理现象，睡眠与觉醒同样是生命活动所必需的一种主动和复杂的生理活动。在这一生理过程中，神经细胞积极地休整，恢复被消耗了的部分。此时它积蓄了大量的氧气和其它营养物质，因而可防止神经细胞的衰竭，具有保护性的功能。可见睡眠对脑的保健是必须的。

怎样的睡眠对大脑更为有益呢？利脑睡眠的方法应是：为使睡眠达到一定的时间和深度，必须养成有规律的生活和睡眠习惯，定时睡眠，定时起床。并应做到睡前心绪平和，心情放松，宁静心神；睡前不应思考问题或躺下看书，尤其是小说或刺激性读物，避免使大脑兴奋而妨碍入睡。另外，尚须注意睡前不喝刺激性饮料、不喝茶；不吃过量食品，因为

腹部胀满也会妨碍入睡；用热水洗脚或温水浴，睡前排尿、调整室内环境等，均有利于入睡；睡时姿势以右侧卧位为佳。关于睡眠时间长短，可因人而异，但必须保证机体最基本的睡眠时间。一般地说，成人睡眠时间需 8 小时。睡眠还受到个体素质、年龄和健康状况以及季节、气候、体力活动量等因素的影响。因此，睡眠时间的长短，可以根据个体进行调整，以适合自己的情况为准则。最佳睡眠要求以早睡早起为原则，一旦准备入睡就应宁心息志、万念俱空、恬淡虚无。睡眠的好坏，不仅看睡眠时间的长短，更主要的是睡眠的深度，深度睡眠效果好。

睡眠可以安神调脑，而睡眠异常也就失去了调节大脑的功用。因此，如何保证睡眠的正常也就非常重要。失眠的人往往出现头晕脑胀、记忆力衰退、思维迟钝、缺乏想象力等智力减退的表现。而经常失眠易引起神经衰弱。这就是因为失眠失去了调节大脑的功能，神气不得涵养，久必耗竭，而使神明失主。所以，防治失眠对于保障身体健康、保护脑力具有重要意义。

对于偶尔失眠，千万不要紧张，应当持无所谓的态度。有的人害怕失眠，情绪紧张，反而更难入睡。更有的人则刚躺下就心灰意冷失去睡好的信心，殊不知人体自我调节情绪的潜力相当大，应当有信心，因为唯有自己才能使自己安睡。对于难于入睡者及失眠者，最主要的是自己树立信心，消除一切不利因素。

四、女生自我治疗痛经

绝大部分女性在月经期有轻微的腹部疼痛或腰骶部酸痛不适，这是正常的。如果疼痛严重或伴有恶心、呕吐、腹泻等症状，则称为痛经。痛经是青年女性常见的一种病症，痛起来往往影响工作、学习和休息，患者十分苦恼。痛经与精神因素、激素不平衡有关；也与子宫发育欠佳、子宫位置前屈或后倾、盆腔淤血、盆腔炎症有关。高考考生正处于青春发育期，发育尚未完全成熟，体内激素不平衡，加之高考前精神高度紧张，所以很容易发生痛经，对复习和考试将造成不利影响。器质性病变所致的痛经需找医生诊治，一般性的痛经则可进行自我治疗。

1. 腹部锻炼

取仰卧位，屈腿微外展，腹式深呼吸 10 次；然后站立床边，两手扶椅背，轮流提放足跟 20 次；再做下蹲运动 5 次；最后再仰卧床上，扶腿屈膝收腹 10 次，尽量使膝盖接触下颌。于经前至经期每日早、晚各 1 次。

2. 按摩

在月经前 1~3 天，自我按摩小腹部，并指压关元穴（脐下 3 寸）、中极穴（脐下 4 寸），可配合指压下肢的血海穴（屈膝、髌骨内上缘 2 寸）和三阴交穴（内踝骨上 3 寸胫骨后缘）。

痛经时，点燃艾卷（药店有售）温灸小腹部关元穴，气

海穴（脐下 1 寸半），使温热感传至小腹内。并可配合温灸足三里（膝盖下 3 寸，胫骨外侧 1 横指）、三阴交、肾俞（第 2～3 腰椎间两侧旁开 1.5 寸），效果显著。

4. 药疗

于每月经前 1 周开始服当归片，每次 3 片，每日 3 次或妇科十味片，每次 4 片，每日 3 次，10 日为 1 个疗程，连服 2～3 个疗程。此外，宁坤丸、玉液金丹等，可随症选用。

5. 食疗

用姜枣红糖汤。生姜丝、红糖各 30 克，大枣 50 克，水煎趁热饮。

6. 体育疗法

（1）膝胸运动：跪在床上，把腰弯下，前臂屈曲贴在床上，使胸部尽量向下压床，臀部高高拱起，轻轻向前移动。这种头低臀高的体位便于经血外流，也能矫正子宫后倾的位置，解除盆腔淤血，早、晚各 1 次。

（2）扭腰转臀：站在地上，两脚同肩宽，两手叉腰，两膝关节微微弯曲，腰胯放松，自左向右转动腰臀部，连续转动 30 次。

（3）叉腰摆腿：站在地上，双手叉腰，一腿站稳，另一腿先后摆动 20 次；再左右摆动 20 次，两腿交替进行，摆动的幅度先小后大，速度先慢后快，循序渐进。

（4）侧身碰墙：在离墙 30 厘米的地方侧身站立，抬起靠墙的一侧手臂，肘关节弯曲，用手扶住墙。另一手叉腰，胯部向墙靠拢，轻轻碰一下再离开，碰 20 次后再换另一侧，照原样做 20 次。

(5) 小腹贴树：站在离小树 30 厘米远的地方，面对小树，两臂抬起来在胸前互抱，靠近小树，小腹向前移动，尽量贴树，轻轻碰一下后离开，连续 20 次。

(6) 叉腰下蹲：两手叉腰，两腿下蹲，下蹲时全身放松，站立时肛门和阴道收缩，连续 20 次。

(7) 捶打腰骶：站立地上，两脚同肩宽，用两手握拳轻轻捶打腰骶部，连续 30 次。

(8) 按摩小腹部：仰卧床上，先将两手搓热；然后将两手平放在小腹部轻轻按摩，先上下按摩，再左右按摩；最后转圈按摩，直到局部发红发热为止，每日早、晚各 1 次。

(9) 伸腿抬臀：仰卧床上，两腿伸直抬起，两手托住臀部，使臀部尽量抬高，两腿尽量向上翘，这样的姿势维持 2 分钟左右放下，每日早、晚各 1 次。

(10) 伸臂抬脚：站在地上，两脚分开与肩同宽，两臂伸直举在头上，抬起脚跟同时深吸气，然后放下两臂落下脚跟，同时深呼气，这样连续 10 次。

以上 10 种痛经的体育疗法，不必每种都做，可以根据自己的爱好或条件，适当选择 5~6 种，也可今天做这几种，明天做那几种，轮流做下去。

五、调整女生经期

女孩子在月经来潮前 1~2 天，经常出现下腹及腰骶部疼痛，并伴有头痛、恶心、呕吐、腹泻等症状；也有的女同学

月经周期经量较多，势必会影响情绪和考试成绩。为了不影响考试正常发挥，可以考虑暂时改变月经周期，采取提前或错后两种办法。但无论采取哪种措施，首先一定要了解月经周期是否规律，然后根据具体情况，在医生的指导下，决定是否服药调整。

女生如果正好在高考期间来月经，可在月经的后半期即黄体期服安宫黄体酮，如6月7日来的月经，可以在7月2、3日开始口服安宫黄体酮，每日分早、中、晚服3次，每次2片（每片2毫克），到考试过后停药，让月经期错后。或用黄体酮20毫克肌内注射，每日1次，连用3~5日，停药后月经提前来潮，避开考试时间。也有的人对药物不敏感，服黄体酮不起作用，那么如果考期月经来潮，可将每天服药的次数改成4次，即6小时服1次，到考试过后。还有的女孩子经期症状较重，可以在经期疼痛时口服凯扶蓝2片（每片25毫克），效果较理想。不过这些都应该在医生的指导下进行。

对于只是影响情绪的女孩子，可以口服维生素B₆，每日3次，每次2~3片（每片10毫克），情绪会好转的。

平时来月经时如无明显不适，尽量不要人为用药控制。因为这些激素类药物都有致热作用，服后可能发生周身不适、头胀等副作用，反倒会影响考生的正常发挥。这些方法，只能在关键的时候偶尔使用一次，不能经常使用，否则扰乱了正常的内分泌生理节律，易造成内分泌失调，引起月经紊乱。因此，平时不宜作为推迟月经周期的“高招”。

六、注意劳逸结合

学习有张有弛，可以提高效率，收到事半功倍的效果，并且可以保障身心健康，这是由人体的生理和心理特点所决定的。

松弛的最主要方法是睡眠。每天 24 小时，睡眠一般要去 8 个小时，这样，生命的 $\frac{1}{3}$ 就在睡眠中度过。有人想得很天真，能把用于睡眠的时间，放在学习、工作上多好。实际上，为应急熬上 1~2 个通宵，还可勉强，有人支撑着疲惫的身体，强打精神，延长大脑的工作时间，减少睡眠，其结果是学习效率降低。要知道，人体包括大脑，其生理和心理能力是有一定限度的，紧张的学习只能持续一定的时间。最好的办法是，张弛有度、劳逸结合。松弛的方法还有欣赏音乐、保健按摩、适当的体育运动、郊游、散步等，可根据自己的实际情况选用不同的方法。

紧张主要是注意力高度集中，它是学习效率的基本保证。然而，在不同的年龄段，因为大脑发育水平不同，大脑皮质的功能状态不同，人们保持注意力集中的时间也就存在着差别，一般小学生 20~30 分钟，初中生 40 分钟，高中生 50 分钟，大学生 1~2 小时。由此可知，课时的安排考虑了这些差别。课间有必要松弛一下，过度地延长学习时间，强迫大脑超越其兴奋能力的限度，使紧张过度，久而久之，会导致大脑兴奋和抑制功能失调，引起大脑功能障碍，发生神经衰弱，

甚至带来其它病症。结果是注意力该集中时不能集中，需要睡眠时又不能入睡，头脑昏沉，很难再提高学习效率。诚然，成绩有时被紧张所创造，甚至平时松弛状态下意料不到的好主意，有时竟然在紧张中诞生，如“急中生智”、“绝路逢生”等成语，就可以还原出许多实例来。但紧张往往能促使事物转向反面，紧张过度将给大脑以抑制，会做的题目进入考场却被遗忘，走出考场松弛后能立刻回忆起来。可见，紧张后的松弛也能创造奇迹。不可否认，人人都会有来自生存环境的压力，紧张已成必然，但不可忘记，紧张应该与松弛互相配合，否则，将事与愿违。

第二章 心理保健

一、改变学习习惯，讲究用脑卫生

（一）突击式学习不可取

越是临近考试，有许多考生越是感觉时间不够用，经常开夜车学习到深夜，甚至通宵达旦。这种突击式挤占睡眠时间的学习方法，不但效果不好，有时还可能起相反作用。因为大脑是人体最容易疲劳的器官。高考复习是紧张的脑力劳动，大脑的神经细胞处于兴奋状态，此时脑细胞需要的血流量比肌肉细胞工作时的血流量要大 15~20 倍，耗氧量明显增加。如果此时血液和氧气供应不足，则易使大脑疲劳。学习越紧张，持续的时间越长，脑内物质代谢过程就越快，消耗的营养物质就越多，并且在神经传导的通路聚集的代谢产物也就越多。如果这些废物达到了一定的量，就会使大脑传递信息的速度明显变慢，大脑的工作效率明显下降；导致大脑疲劳。大脑疲劳常常有以下表现：思维迟钝，注意力不集中，记忆力下降，性格改变，性格常常变得易烦躁、焦虑、郁

闷；躯体上出现乏力、食欲不振、头晕眼花、听力下降，进一步发展导致中枢神经系统功能紊乱，如失眠、易疲劳，最终使体内多种器官功能失调，导致疾病的发生。大脑及躯体的疲劳对人体来说起到一种保护性作用，这样可以使脑功能受到抑制，起到让大脑休息的目的。如果在大脑已经疲劳以后，我们为了多复习，用人为的方法不断地刺激大脑，迫使其继续超负荷地工作，不仅学习效果差，而且还会给大脑带来危害。所以，改变学习习惯，讲究用脑卫生是非常重要的。具体做法应注意以下几点：

1. 制定合理的复习计划

在高考前的复习时间里，考生应根据自己的实际情况制定复习计划及每日的作息时间表。这种计划制定应切实可行，不能过于死板，应给自己留有较大的活动空间，否则计划将难以实施。如果发现安排不当，在复习的过程中可根据实际情况，随时加以纠正。

2. 保持足够的睡眠时间

考生复习再紧张，也应保持 8 小时的睡眠。睡眠可以防止脑细胞因过度兴奋而造成的疲劳，并可以补充消耗的能量。如果可能的话，最好每天午睡半小时到 1 小时。午睡不仅是缓解考生精神紧张的方法之一，而且还能有效地帮助考生保持心理平衡，尤其是对于那些已经出现考试前焦虑的考生，更有缓解焦虑的效果，这样可以使考生的紧张得到有效地缓解。午睡后常使大脑更好用，反应更灵活，精力更旺盛。

3. 在学习过程中作短暂休息

只有在注意力集中时，学习效率才高。但人的注意力是

有限的，如果学习持续时间太长，人就极易疲劳，易分心，此时各种心理活动不能指向特定的事物，复习的效率会明显下降。这时不如放下功课休息 10 分钟，考生可利用这短暂时间到户外做做操、打打球、唱唱歌、看看花草，这样有助于缓解复习给自己带来的脑力和体力的疲劳，还能使我们的视觉能力和听觉能力提高 30%。千万不能占用这 10 分钟休息时间，因为经过这 10 分钟的休息可以使紧张的神经得到松弛，使大脑的兴奋部位转为抑制，避免长时间地接受一种信息刺激而引起疲劳，可以改善脑血液循环和氧的供应，有利于恢复大脑功能，提高复习效率，起到事半功倍的效果。

4. 建立良好的复习秩序

考生应注意尽量排除干扰，以便在单位复习时间内取得最佳的复习效果。复习时应把与复习无关的其它事情放在脑后，在复习计划上尽量做到“今天的事情今天办”，使复习成为一种自觉行为，成为一种条件反射，书本一旦上手，万事皆抛脑后。

5. 合理调配时间

美国的效率学家米切尔·柯达曾说过：“学会最充分地利用你最显效的时间。把一天中最重要的任务安排在你最有效的时间去做，你就能花较少的气力去做完较多的工作，从而也就可观地延长了时间”。1 个人在一天的不同时间里，精力状况是不一样的。在最佳的用脑时间里，适宜复习难度较大的功课。而在相对低效的时间里，则应学习一些不大用脑记忆的功课，如演算习题等。

首先，考生要弄清自己复习的最佳用脑时间。最佳的用

脑时间是指在 1 天中用脑效果最好、效率最高的时间，在这段时间内，人的大脑皮质处于适度的兴奋状态，最易形成兴奋灶，并建立条件反射。考生在此时间内复习，注意力集中，观察敏锐，思维活跃，想象丰富，逻辑推理能力较强，记忆力强，创造力旺盛。有意识地选择和利用自己最佳的用脑时间，可以用最少的时间和精力收到最大的效果。什么时候自己的学习效率最高，就把最重要的复习内容或者是难题放在这个时间里来记忆、思考、解答。可以通过以下两个方法确定自己的最佳用脑时间：想一想自己以前什么时间内用脑效果最好，学习效率最高；在不同的时间内完成性质和数量相同的复习任务，然后比较一下在 1 天当中什么时候学习效率最高，疲劳最少。一般情况下，经过几天的实验，可以找出自己最佳的用脑时间。

6. 充分利用时间

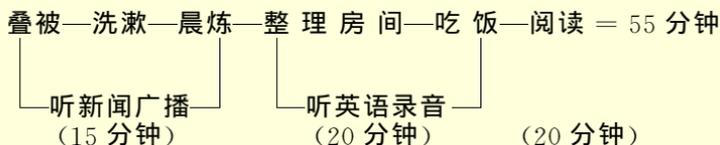
见缝插针地利用时间学习，不要小看时间的“边角余料”。俗话说：善于利用时间者得时间，不善于利用时间者失时间。怎样才能提高时间的利用效率呢？一般可从以下几个方面提高时间的利用率。

(1) 向“运筹”要时间：把需要一定注意力的事情，与不需要注意力的事情放在一起来做，即可节约不少时间。

如果早晨起来处理自己的个人卫生与学习不放在一起，时间是这样安排的：

叠被（3 分钟）—洗漱（5 分钟）—整理房间（10 分钟）—阅读（20 分钟）—晨炼（7 分钟）—听新闻广播（15 分钟）—听英语录音（15 分钟）—吃饭（10 分钟）=85 分钟

如果将上述事情交叉统筹安排，就是下面这种情况：



这样把上述各类事情进行了调整，能交叉进行的尽可能交叉进行，时间就节约了 30 分钟。

所谓运筹时间，就是把 1 天内所要做的事情及需要花费的时间有一个大概的估算，然后根据这些事情内在的关系，从中确定最节省时间的办法。

(2) 向“休息”要时间：休息可以分为两种：一种是消极休息，即闭目养神或睡眠；另一种则是积极休息。每个人每天必须保证一定的睡眠时间，用“头悬梁，锥刺股”之类的疲劳战术向睡眠要时间是不科学的，只能使学习时间延长，学习效率降低。心理学家实验证实：如果每天晚上减少三分之一的睡眠时间，连续 5 天以后，智力测验的成绩要降低 15% 左右。但在睡眠充足的前提下，积极休息也是可取的，积极休息方法很多，如听音乐、活动身体。不能一疲劳就躺下休息，这样花费的时间多，而且因为不是真性疲劳，往往难以入睡，越睡头越昏。上述两种“休息”方式安排合理，可以大大提高学习效率。

(3) 向定量要时间：考生长时间复习某一门功课，往往会降低复习效率，这样无形中延长了复习这部分内容所需要的时间。但并不是每次复习的时间越少越好，而应适当。因为刚开始学习某一内容时，容易有分心现象，即使是在最佳的用脑时间里，大脑思维从一项内容转到另一项内容时，大

脑皮质兴奋区与抑制区可相互转化，这个转化过程需要一定的时间。因此只要正确掌握这种变换时间，就能提高学习效率。

（二）不能死死“盯”住一门功课

高考前，许多学生往往都是先复习某门功课，花的时间很长，等到这门功课全部复习掌握了，再开始第二门功课的复习。这种复习方法并不好，容易导致大脑疲劳，不妨改变一下复习方式，当复习某一门功课出现大脑疲劳时，可以通过轮换学习不同的科目来使大脑放松。这种课程的交替，能够使紧张的神经得以松弛，避免由于长期接受一种刺激而引起疲劳。

几门相近的学科复习时应尽量分开，如学习语文后，应复习一会数学，再学一段时间英语，然后复习物理，把死记硬背的功课与运算的功课交叉进行，这样可以有效地避免大脑疲劳，提高学习效率。人在学习时，有一个正常的生理过程，即注意力分散—进入角色—高度兴奋—开始疲劳—注意力分散。

在疲劳刚刚开始，转换复习内容较为适宜。这样不但可以使整段时间的利用效率增高，而且由于高度兴奋所引起的心理感受，还可在脑子里留下愉快的记忆，使复习成为一个愉快的过程，从而使考生在下一次复习过程中容易重新进入角色。

（三）学习方法要灵活

每个考生通过 12 年的在校学习，都积累了一套适合自己

实际情况的学习方法，只不过是有的方法较科学，学习效率高，有的方法则不够科学，效果不好。特别是后者，必须尽快改变，掌握一套较科学且灵活的学习方法，以适应高考复习，使其在高考的“战斗”中考出自己的应有水平。现介绍几种前人总结出来的较好学习方法，供考生灵活掌握：

1. 整体学习法与部分学习法

(1) 整体学习法：把学习材料作为一个整体单位，从头到尾反复学习。先求得一个全面的了解，在头脑中先搭一个框架，然后把具体细节接挂上去，并记住其相互关系。往往在反复了解整体轮廓后，每部分就会各就各位，具体细节就会在脑海中涌现出来。

(2) 部分学习法：把学习材料分为几个部分，然后一个目标一个目标按顺序复习。①纯粹部分学习法：将整个学习材料分为1, 2, 3, 4……部分，学习各部分之后，再将上述部分材料归纳为一个整体。②渐进部分学习法。将整个材料分为1—2—12—3—123……部分，然后按顺序循序渐进地复习。③反复部分学习法：将学习材料分为1—12—123—1234……等部分，然后按顺序复习，一直学完整体为止。

整体学习法与部分学习法各有其优点。两者结合进行较为合适，一般情况下先整体复习，然后部分复习，最后再整体复习。

部分学习适用于有厌学情绪的考生，可不使考生丧失学习兴趣，早一点体会到复习成功的喜悦。整体学习法适用于智力水平较高的考生。

2. 集中学习法及分散学习法

(1) 集中学习法：这种方法是一种不中断的复习，连续的复习。这种学习法复习的次数少，但每次复习的时间较长。此法适用于复习比较复杂的功课，如逻辑性和连贯性较强的科目，或抽象难懂的、需要长时间集中注意力的功课。但这种集中学习的时间多长，取决于以下因素：复习材料的性质；考生的体力；考生的接受能力。总的来讲，时间不宜超过 2 小时。

在复习早期，集中学习较为有利，另外一些非机械性记忆的材料集中学习较好。

(2) 分散学习法：把需要复习的材料分几次进行复习。在这种学习法中，每次的复习时间都较短，每次学习时间可用 5~10 分钟，可反复学习几次，这种学习可利用零散时间进行。

分散学习法对一些机械性的记忆材料复习效果较好。如英语单词、数学公式、某些概念的复习，采用分散学习法较好；难度较大、数量较多的学习材料，使用分散学习法也较为有利。如一个考生想背过 50 个单词时，每次集中学习 5 个，这样背单词的方法，比一次集中背 50 个单词效果好。

3. 灵活运用学习方法

复习是巩固考生所学知识的一个重要手段，复习不仅可以避免遗忘，而且还可以加深对以往所学知识的理解，可以发现知识间的新的内在联系。

以上介绍的学习方法，哪种方法适合考生，没有固定的模式。考生可根据自己对学习内容的了解程度、学习材料的性质和特点、自己的体力和脑力情况来确定。

考生可对需要复习的材料一遍一遍地阅读，尤其是在材料未完全记住时，就开始回忆，当对复习材料回忆不起来或回忆错误时，再把这些材料单独提出来阅读。往往是回忆一遍阅读一遍，这样考生对于自己哪些材料已经记住，哪些材料还没有记住，心中有数。把没有记住的学习内容再拿出来单独背诵，可节省大量的学习时间。

为了避免单调而重复的复习，导致考生厌学情绪，或因此而产生大脑疲劳，在复习中应采用多种形式。尤其是尽量利用人体的多种感觉器官进行复习，无论是复习语文、外语，还是历史、地理，甚至复习数学，都要强调用眼看，用口读，用耳听，用手写，用脑子记，这样将很容易掌握各种知识，并可以取得很好的复习效果。对于记忆困难的一些学习材料，可采取部分复习与整体复习相结合的综合复习方法，易记忆的材料可一次复习完，记忆困难的材料可分段复习，最后整体复习巩固。

4. 不断进行自我测验

可以不断地考考自己，先不看书或笔记，凭着回忆将所要复习的资料依自己的思路整理一遍。一些相关的公式、定理可以先写在一张纸上，然后再和书本、笔记本对照，看看自己掌握了哪部分知识，对于没有掌握的知识要找出遗忘的原因，探讨自己的思路是否正确，从而发现问题，并针对这些问题进行复习。

5. 进行逻辑推理

考生可从逻辑上提出问题，这样往往使思考更深入一步，通过逻辑推理，对所复习科目的逻辑组成部分清晰明了，使

其对知识有深入、系统地理解。

6. 不断进行反问

通过不断地反问，加深对各种知识的正面理解，并避免错误。通过不断地反问，可以将复习引向深入。

7. 比较复习

在复习时只有通过比较，才能了解某一事物区别于其它事物的特点，了解它们之间的区别、矛盾和联系。比较法不仅可以在相似的复习材料之间进行比较，也可以把新知识和已有知识进行比较；把课堂知识和书本知识作比较；把教科书与参考书作比较；把不同思路、不同论述和推理方法进行比较，从中发现问题，使所学的知识得以巩固。

（四）科学记忆最重要

记忆是一种生理过程，但它同时具有心理学的内涵，因为有心理疾病的人，他的记忆可能是不客观或不全面的。外界事物和自己思维在大脑中形成的条件反射被牢固地保留下来，以后再重现，这就是记忆。良好的记忆力，可以使我们在高考复习中得心应手。

1. 记忆的种类

（1）从记忆的主动性角度来划分：①无意记忆。无意记忆就是没有自觉目的，不需要任何意志努力，也没有采取任何记忆方法的记忆。在无意记忆时，通常是在没有调动大脑的积极性，不对大脑施加强制信号的情况下发生的。考生在复习时，往往不是采用无意记忆。②有意记忆。有意记忆是有自觉目的的，有时还需作出一定努力，并需要采取一定的记忆方法进行记忆。在记忆时，通常是赋予大脑一定的要求，

加强刺激，在充分调动大脑积极性的基础上进行的。考生复习时记忆往往是此种记忆。有意记忆是一种复杂的智力活动，这种活动服从于既定的目的和任务，并能更好地完成这一目的，往往采取一定措施和步骤，如考生对需要熟记的知识，往往需要反复复习多次，才可准确无误地熟记下来。

(2) 从记忆的时间性角度来划分：从记忆的时间上分，记忆可分为：瞬时记忆、短时记忆、长期记忆。人记忆好坏的关键在于能否将信息从短时记忆转入长期记忆的能力。①瞬时记忆。瞬时记忆是个体凭视、听、味、嗅等感觉器官，感应到刺激时所引起的短暂（一般按几分之一秒计算）记忆。瞬时记忆是信息处理过程的第一站，这种记忆只是留存在感官的层面，如果不加以注意则迅即消失。②短时记忆。短时记忆是指瞬时记忆经注意而能保存到 20 秒以下的记忆。短时记忆是信息处理的中间站，这些信息还需要继续加以处理，否则就会消失。③长期记忆。长期记忆是指记忆中能够长期甚至永久保存者。

(3) 从记忆的思维角度来划分：①机械性记忆。对一些相互缺少内在联系的复习材料，只能靠多次重复和经常使用来识记，这种识记称之为机械性记忆。②意义记忆。某些材料有内在或外在联系的意义，可以依靠理解来识记，这种识记叫意义记忆。

2. 遗忘

遗忘就是对已经识记的事物不能或错误地识记（回忆）。

(1) 遗忘产生的原因：遗忘与记忆一样，都属于大脑的正常功能，遗忘也是客观存在的。有的考生会问，如果完全

消灭遗忘现象，这该多好。其实这是不可能的，因为人大脑的记忆容量虽然十分可观，但进入大脑并转化为有意识的信息是十分有限的。所以一些聪明的人在有限的脑子里只装有用的东西，尽量忘掉无用的东西。把所有的东西都记住，只能对识记起干扰作用，遗忘一些无关紧要的东西是保证记忆质量的一种有效的方法。所以没有遗忘也就没有记忆。

(2) 遗忘的特点：①遗忘最初是忘记细节。最初遗忘的是学习材料的细节部分，而那些学习材料的“支架”、“骨架”是不易被遗忘的。随着时间的延长，逐渐失去的是学习材料原有的鲜明程度而趋于一般化，使得记忆逐渐模糊起来。②遗忘的速度与时间有关。遗忘的速度先快后慢，在刚开始记忆时，遗忘的速度特别快，然后逐渐缓慢下来。所以在记忆一个材料后，及时复习是非常重要的。③遗忘程度与学习材料性质有关。有意义的学习材料的遗忘程度比无意义的材料要小。如果考生在复习时，对一些原理、定义、公式等，不仅要记住，而且要达到一定程度的理解，这样几乎可以经久不忘。为了防止遗忘，需要考生积极地运用一些机械性的记忆，使其保持更多的知识。尤其是一些化学结构式、历史年表等。④遗忘具有选择性。遗忘与考生的爱好有关。如果是一个爱好数学和物理的考生，那么他对数理化的定义、公式会记忆得非常持久、清晰。这是由于他们对这门功课产生了浓厚的兴趣，这样就可以专心致志地学习，从而记住了这方面的知识。这说明，如果学习的内容与某人的需要、兴趣、动机相联系时，他对这些学习材料的遗忘就会缓慢。⑤遗忘与情绪有关。经常可以看到一些考生，尽管在考试前将所复习

的概念、书本知识背得非常熟，可是一进考场，原先已经掌握的知识忘得差不多了。这是由于恐慌心理产生的消极情绪抑制了思维活动的积极性，使大脑功能处于一种不佳状态。

(3) 艾宾浩斯遗忘曲线：早在 100 多年前，心理学家艾宾浩斯进行了一个著名的实验，即识记无意义的音节和诗词，最后达到背诵，第二天再复习达到背诵，如此继续下去，达到背诵需要复习的次数越来越少，到了第五天，不复习也能背诵了。他根据此实验绘制了遗忘曲线，见下图。

图 艾宾浩斯遗忘曲线图

艾宾浩斯遗忘实验表明：学习 1 个小时后，记住的材料仅仅剩下 44% 左右；再过 1 天则忘掉全部材料的 66% 左右；6 天后只剩下 25% 左右。从其实验中可以看出，在第一天遗忘的较多，2~4 天遗忘逐渐减少，5~6 天则没有遗忘。

根据上述规律得知，刚学过的东西，应该多复习，随着记忆巩固程度的提高，复习次数可以逐渐减少，间隔识记可以逐渐延长。

3. 影响记忆的心理因素

(1) 自信心：考生对自己的记忆力应当有信心，如果对自己的记忆力失去信心，会导致真正的健忘，如果信心十足，在这个前提下刻苦用功，是能够顺利完成复习任务的。

(2) 兴趣：考生要对所复习的功课产生浓厚的兴趣，兴趣与记忆的关系是十分密切的，兴趣不是与生俱来的，不是天生的，是可以改变和培养的。

4. 增进记忆的方法

(1) 在理解的基础上记忆：考生根据对复习科目的理解加强记忆力，主要是培养和发展理解记忆。运用有关经验，进行识记，这种记忆要比死记硬背的记忆要快。著名心理学家艾宾浩斯关于记忆的实验就说明了这一点。他在实验中发现，识记 12 个无意义的音节，需要 16.5 次；记忆 36 个无意义音节，需要 55 次；而记忆有 480 个音节的诗歌，只要 7.75 次。理解是记忆的前提，记忆又能帮助理解。理解得越透彻的东西，记忆的效果越好。

要想在理解的基础上进行记忆，就必须了解复习材料的意义。在记忆前，考生应对要复习的材料进行分析，把基本精神、论点、论据、逻辑结构找出来，并以自己的语言将其总结和概括，写成学习提纲。一般情况下，经过分析，用自己的语言组织成提纲的材料，是比较容易记忆的。提纲也就是一个学习材料的骨架，根据材料可组织概括几点大意。这就组合成记忆材料的框架，再将详细内容往里填充，这样就在理解的基础上记住了所要复习的材料。

如果对一个复习材料发现的意义越多，则对复习材料意

义的理解越深刻，记忆也就越容易。所以，记忆时应尽可能地了解复习材料意义之间的联系。有时复习材料本身所显示的联系非常少，也很有限，这时我们可以找一些人为地联系。如在记忆辛亥革命年代时，可以联想到比中国共产党建立（1921年）恰好早10年。这样就会有助于记忆。在复习时，也可利用一些直观的材料，如图片、图表等，使复习材料建立较多的联系，这样会有助于记忆。

有时一些极有意义的复习材料，由于考生的理解水平有限，一时还不能理解，或者是还不能充分地理解，就可以应用机械性的记忆，即死记硬背的方法记忆，在以后的复习过程中随着复习经验的积累，认识水平的不断提高，再对材料逐步理解，从而牢固地记住。在发展理解记忆时，并不排除机械性记忆，因为这两种记忆方法，在学习上是相互促进的。

（2）明确目的和动机可促进记忆：记忆的目的越明确、越具体，记忆的效果就越好。如果有高尚的动机来促进记忆，这往往为增强记忆力提供了强大的动力。

（3）集中注意力有利记忆：集中注意力可以促进考生的记忆。心理学家E·洛夫斯基在其所著的《记忆》一书中指出：“一个人为了提高记忆力所能做到的最重要的事情也许就是学会如何集中注意力”。在实践中我们往往可以观察到，在注意力集中的情况下，阅读两遍，胜过心不在焉时阅读十遍的效果。这是由于在集中注意力时，大脑皮质能形成强烈的优势兴奋中心，暂时性的神经联系易形成，因而可提高记忆的效果。

考生为了使自己在复习时注意力集中，应注意以下几点：

①减少分心的刺激。人的注意力具有选择性的特点，环境中的刺激越多，选择性就越难，尤其是如果处于一种目不暇接的状态下，是很难集中注意力的。因此，要提高注意力，就应排除或减少外界的干扰，以免引起分心。在复习时为减少分心可以从以下3个方面入手：一是保持良好的读书环境；二是复习时应选择安静的地方，使自己与外界的干扰性刺激隔离；三是使复习活动简单化。在复习时，除了带必要的书本及文具外，不携带使自己分心的东西；桌面上的东西尽量减少，使自己的注意力除了注意书本以外，涉及不到其它东西。

②使复习的目的简单化。在复习时务求专心，专心就是把精力集中在一件事上，即使是你有数门功课都要复习，那你也应在一段时间内，专心地复习好一门功课。在复习时，对复习材料合理地分配时间，按顺序进行复习，在一定的时间内只复习一门功课。目的单纯，则能做到思维和记忆的专一，可提高复习效果。如果在复习时，看着这门功课，想着那一门，看着这，想到那，表面上忙碌，实际上是浪费时间和精力，这样收不到复习的成效。

③镇定情绪。在进入复习以后，要切实镇定自己的情绪，有目的、及时地把注意力转移到特定的学习对象上去。通常在刚开始复习时，注意力往往不容易集中，易受前一个复习科目的干扰，受不愉快事情的影响，这些都可以导致注意力的不集中。这就需要不断地自我暗示、自我放松及镇定，加强注意力的目的性，并能够快速、及时地随着复习的目的而转移注意力。

④提高学习兴趣。人的注意力与兴趣有着密切的关系，凡是能够引起人直接兴趣的事情都能引起人的注意。考生如果对学习材料具有极大的兴趣，

就会集中注意力。考生要逐步培养自己浓厚的学习兴趣，使注意力始终集中在学习材料上。⑤深入理解。只有对自己所复习的材料自觉深入地钻研进去，在复习过程中力求理解透彻，才能保证不去触及和进入与复习无关的外界材料中，不思考与高考复习无关的事情，使自觉的思维完全集中在对问题的探讨及理解上来。⑥强化有意注意。强化有意注意在头脑中的地位，以积极向上的进取心、强烈的成才愿望，使高考的复习成为一种自觉的行动。⑦必要的体育锻炼。必要的体育锻炼有助于克服注意力不集中的缺点，并能使人对外界的各种刺激的适应能力有所提高。⑧不能坐得太舒适。研究表明，坐在柔软的沙发椅上不易集中注意力去思考问题。坐硬的板凳，虽然躯体要疲劳一些，但这是对机体的一个适度刺激，有了这种刺激，可以在复习过程中，使头脑保持清醒，思维灵活，注意力集中。

(4) 多种感觉促进记忆：应用人体的多种感觉器官，可以使记忆力明显增强。有学者研究，只用耳朵听，能够记忆全部材料的 15%；只用眼睛看，只能记忆全部材料的 25%；如果既听又看，则能记忆全部材料的 65%。这说明在复习时，视、听、读、写等多种感官联合记忆，比只用一种感觉器官记忆效果要好。这是由于眼看、耳听、口念、手写、脑子想，可以使大脑皮质留下很多“同一意义”的痕迹，这种记忆痕迹在大脑皮质的视觉区、听觉区、嗅觉区、运动区、语言区建立多频道的联系，大大提高记忆效果。2000 多年前，在我国第一部教育学专著《学记》中就有这样的论述：“学无当于五官，五官不得不治”，就是说，五官不参加学习活动，学习

是学不好的。考生无论采用什么方法来提高记忆力，最好都能做到眼耳并用，口脑并用，手脑并用，眼手并用，口手并用。

(5) 联想可增强记忆力：如果能找到记忆对象中多种多样的联系，形成联想，可大大提高记忆的效果。如在复习英语时，把同义词与反义词结合起来，对比进行记忆，就能提高记忆的效果。

(6) 浓缩提炼可以提高记忆效果：在一定的记忆容量中，记忆的单位越少越容易记。如果考生把需要记忆的材料删繁化简，浓缩为几个关键词或几句歌诀，就容易记忆了。如在复习历史时，把秦末农民起义的原因浓缩为6个字，即“役重、税多、刑酷”，就记住了秦末农民起义的全部原因。

(7) 整理归纳帮助记忆：将所复习科目的知识加以整理归纳，使之联结成网络，并在大脑中形成条理，这样就便于记忆和提取。如在记忆英语单词时，可依方向、季节、生活用品等分门别类整理归纳，则有利于记忆。

(8) 放松有利于记忆：复习时应尽量使全身心放松，保持心情的平静与愉快，然后再开始记忆。在情绪烦躁不安时，注意力很难集中，就不容易记住东西。

(9) 复习材料的数量影响记忆：在一次复习时，所复习的材料数量可影响考生的记忆效果。一般情况下，要达到同样的记忆强度，复习的材料越多，所需要的时间及复习的次数就越多，也容易导致大脑的疲劳，产生厌烦心理。在复习时应找出自己的最佳记忆量，如果复习材料过长，可以一段一段地理解记忆，最后再合在一起。

(10) 反复复习可巩固记忆：重复是记忆的基本手段。复习时重复多少遍为宜，要根据具体的记忆内容及每个考生的记忆状况决定。日本的一个学生根据艾宾浩斯遗忘曲线的规律，自己发明了一种独特的重复记忆方法，记住了 1.5 万个英语单词。他是这样重复记忆的：在记住一个单词时，一定要重复识记 13 次，从而达到绝不会忘记的程度，第一次识记的单词，隔 20 分钟后识记第二次，第二天识记第三次，1 周后识记第四次，1 个月后识记第五次……，共进行 13 次识记。重复记忆需要注意以下两个问题：①重视首次记忆。因为来自外界的信息第一次在大脑留下痕迹，是强烈而清晰的，它往往影响到以后的记忆效果，因此在首次记忆中一定要记准。②掌握重复的机会。重复记忆时不能只看一次复习内容的多少，而应特别重视每个内容重复机会的多少。

二、调整心态，迎接挑战

(一) 预防神经衰弱

神经衰弱是由于大脑内部神经系统功能失调而引起的一种常见病。高考考生中出现神经衰弱的人不在少数。一般情况是：神经衰弱始发于初中，到了高中，发病的比例明显增大，且女生多于男生。该病在脑力劳动者中出现较多。有学者调查了我国体育学院大学生和高中生中神经衰弱的患病率，发现体育院校大学生患此病者极少，而准备参加高考的高中生中发病率最高，而且随着高考激烈竞争强度的增加，有

逐年增高的趋势。

1. 考生产生神经衰弱的原因

(1) 竞争压力过大：在高考复习阶段，竞争压力过大，大脑处于高度紧张、疲惫状态，导致大脑功能的失调。

(2) 学习负担过重：由于长期过重的学习负担，使得大脑耗氧量明显增大，而供氧量未相应提高，所以必然导致脑细胞缺氧，最终引起大脑功能减弱，形成神经衰弱。

(3) 考试应激：高考是一次较为强烈的心理应激。考生在越临近高考时，越表现为预期焦虑和期待性不安。并且这些考生往往对参加高考缺乏信心，平时的学习方法又比较呆板，很少参加文体活动，对高考前的各种模拟考试的失利斤斤计较，这样往往陷入紧张与焦虑之中，并形成一种不良的条件反射。

(4) 性格异常：考生中易患神经衰弱者通常有性格上的缺陷，多见于以下四种性格特点的人：①缺乏自信和独立意识者，这些人往往胸无主见，依赖性较强。②强迫性格者，这部分人过分追求完美，过分求全责备，一个小小的打击便可一蹶不振。③忧郁性格者。④以自我为中心，追求虚荣，不能克制自己欲望者。

人的大脑功能有两个基本过程，即兴奋和抑制。当大脑皮质中枢一群神经元(A)发生兴奋时，另一群神经元(B)就进入了抑制状态。反之亦然。在大脑活动正常的情况下，这种兴奋抑制过程是交替出现的，两者相互制约、相互依赖、相互协调，处于一种相对平衡的状态。但是如果脑力劳动时间过长，大脑皮质较长时间地处于一种持续的兴奋状态，就会

引起疲劳,这时大脑皮质就会出现超限抑制或保护性抑制,从而出现注意力不集中,思维缓慢,反应迟钝。这是大脑的一种暂时性疲劳,是大脑皮质自身的调节作用。如果在此时能够得到及时休息,疲劳就能消除,大脑又可以重新进行紧张的脑力劳动。如果此时大脑不能及时得到休息,被迫继续处于紧张的工作状态,处于高度的兴奋之中,这种暂时性的疲劳就会逐渐积累起来,时间一长会使大脑疲劳过度,自身调节功能下降,大脑兴奋、抑制的相对平衡就会破坏。大脑皮质的有关部位被迫处于持续过度的兴奋状态,而不能抑制,使抑制过程弱化,于是就导致了神经衰弱。

由上述可见,神经衰弱并不是神经系统组织器官的器质性病变,也不是中枢神经系统结构遭受到损伤,而是由于大脑皮质功能受到破坏,导致的大脑高级神经中枢功能紊乱。这种功能紊乱是可逆性的,采取一定的措施,只要调理得当,是可以治好的。

2. 神经衰弱的表现

在高考前常听到有考生反映经常失眠,并且因为睡不好觉,白天头脑昏沉沉的,伴有精神不振,乏力,注意力集中不起来,记忆力明显减退,脾气也显得暴躁,而到医院检查,什么病也没有发现,这很可能是患了神经衰弱症。

神经衰弱的主要表现为失眠,容易疲劳,尤其是看书、学习、写文章等脑力活动时更加明显,头痛、头晕、多汗、心慌、心情烦躁。有时脾气会变得暴躁,易激惹,思维迟缓,反应迟钝,对各种刺激很敏感,微弱的一点刺激就可以引起强烈的情绪反应。

3. 神经衰弱的预防

(1) 学习与休息并重：考生应坚持正常学习与休息的规律，保证在高考复习期间，有充足的睡眠。

(2) 保持乐观及豁达的心态：考生对高考不要背包袱，除去不必要的压力与恐惧，以一种轻松的状态迎接高考。

(3) 适度参加体育锻炼：体育活动可提高血红蛋白的供氧能力，以维持脑细胞的营养物质平衡，避免脑细胞的功能减退。

4. 神经衰弱的自我调治

如果考生患了神经衰弱，既不要紧张、消沉和悲观，也不能无动于衷。应注意以下几点：

(1) 树立战胜疾病的信心：首先应对神经衰弱有一个正确的认识，这种疾病既不是大脑的器质性疾病，也不是神经中枢的疾病，而是大脑暂时性的功能失调。因此，应保持精神乐观，对疾病不紧张、不焦虑、不烦恼，更不能盲目地恐惧、害怕、丧失信心，不让神经衰弱从精神上把人压倒。这一点往往在治疗时起到非常关键的作用。

(2) 寻找原因，对症下药：如果是属于心理压力过大，精神长期紧张导致的神经衰弱，则要去掉这种压力，让精神得以松弛；如果属于过度疲劳所致，就应合理地调剂营养，遵循生活规律，保证充足的睡眠，减轻脑力劳动，参加体力劳动和体育锻炼；如果是情绪忧郁引起的，则应调整自己的情绪，使之保持良好的精神状态。

(3) 参加体力劳动和体育锻炼：积极参加各种体力劳动和进行体育锻炼，是一种动员身体生理力量来调节神经衰弱

者大脑功能的有效方法。考生经常地进行体力劳动及体育运动，有助于改善血液循环，促进新陈代谢，有助于调节神经系统的功能，使大脑获得充足的氧气和营养物质，从而使人精神振奋，心情愉快。患有神经衰弱的考生千万不要舍不得拿出时间来进行体力活动，适量的活动有助于改善因紧张的复习所致的神经衰弱症状。

(4) 保持正常的生活秩序，制定合理的作息制度：保证充足、良好的睡眠是治疗神经衰弱的有效措施。考生在入睡尽量保持大脑的松弛，睡前半小时不再看书、思考问题，以免大脑过度兴奋，影响睡眠。上床睡觉前用热水洗一洗脚，促进周身的血液循环，有助于考生顺利入睡。

(5) 药物治疗：治疗神经衰弱的药物主要是一些镇静剂和安眠剂，一定要在医生指导下服用，并严格限制药物的剂量，防止药物依赖性产生。常用的药物有：三溴合剂、安定、维生素C、谷维素、养血安神丸、朱砂安神丸、安神补心丸等，还可以用一些中草药和针灸配合治疗。

(二) 克服考试焦虑

考试焦虑实际上是考生对考试产生的一种紧张状态。在日常生活中，我们时常会产生紧张心理，某些因素如外界环境、人际关系、家庭纠纷、身体患病等，均能使我们处于脑力及体力的紧张状态中。紧张就是指人的精神处于一种压力之下，而出现的局促不安。患考试焦虑的人往往把考试当成一种威胁，而产生紧张、忧虑、神经过敏和情绪冲动。高中生在考试前和考试中，特别是在高考时，常易产生焦虑现象。

1. 出现考试焦虑的原因

(1) 对升学考试的应激反应：高考，从某种意义上讲，决定着一个人的前途和命运，所以在应考前必有种种复杂的心理活动，会产生紧张的情绪，尤其是在复习时，考生对这种应激就已经开始产生反应了。

(2) 对考试成绩不好的预期性担心：除了担心自己的考试成绩不好以外，还担心别人对自己的评价，担心自己的形象会受到影响，担心自己的前途。这种预期的焦虑和担心显得尤为明显。

(3) 学习基础不扎实：平时学习不踏实，知识掌握不牢，临考就会紧张、害怕，无所适从。

(4) 平时具有焦虑性性格：也就是说遇到大事小事都容易紧张、焦虑。

(5) 精神上的压力：一方面由于时间紧，复习任务重，竞争强，考试总是处于高度的紧张中，不能放松，常常陷入疲劳困境，造成精神上极大的压力。另外，还有来自外界的压力，这种压力往往出现在优等生身上。因为他们在班里及学校是拔尖者，老师、家长及亲朋好友对其抱有极大的希望，对他们的要求高。而他们自己也有较大的压力，即担心学习落后于同学之后，遭到同学的耻笑；担心成绩不佳，辜负老师的期望；担心自己的成绩不如父母之愿，对不起他们为自己付出的一切。上述心理负担使他们不能进入正常的学习状态，使得精力不集中，学习效果也差。

(6) 信心不足：在考前和考试中，信心不足，易产生害怕、焦虑、紧张、不安情绪。

(7) 抱负水平过高：目标定得高，对自己要求严，而实

际能力水平低，考前和考试中容易产生焦虑情绪。

(8) 考试经验不足：缺乏考试经验的考生容易产生焦虑。

2. 考试焦虑的表现

(1) 心理上的表现：常常怀疑自己的能力，忧虑、紧张、不安、失望、行动刻板、记忆受阻、思维迟钝。

(2) 生理上的表现：有焦虑的考生常常有血压升高，心率加快，面色苍白，出汗，呼吸加深、加快，大、小便次数增加。如果上述表现时间过长，会出现坐立不安，食欲不振，睡眠异常，从而影响身心健康。

3. 考试焦虑的调整

(1) 坚定战胜考试焦虑的信心，不要为出现考试焦虑而紧张。要认识到适当焦虑，可以使考生努力学习，沉着应考，以提高考试效果。如果考生没有一点焦虑，就会缺乏动力，难以提高考试成绩。

(2) 平时要打好学习基础，学习要有计划，复习的目标要具体，难度要适中。

(3) 注意劳逸结合，尤其是在复习考试阶段，一定要保证充足的睡眠，合理地安排作息时间。否则，到考场后会头晕脑胀，容易的题往往变成难题，熟题变为生题，并因此而出现紧张及焦虑。

(4) 根据自己以往的习惯，找出自我放松的方法，如散步、听音乐、打篮球等。培养广泛的兴趣和爱好，多参加集体活动和体育锻炼，在分散注意力和增强体质的同时，逐步提高心理适应能力。

(5) 不要将注意力放在身体不适上，要接受现实，正视

现实，即使身体不适，也应坚持学习，做自己应当做的事情，而不要总想着摆脱焦虑。

(6) 几种自我调适方法：①自我放松。在音乐伴奏下，坐在舒适的位置上，依次用力将拳头握紧后再放松，牙齿咬紧后再放松，皱眉后再放松，脖子挺硬后再放松，下肢用力伸直后再放松。在做上述动作时，要仔细体验一下紧张与放松的不同感觉。每次练习半小时，直到能够随意将身体的任一部位放松为止。这样焦虑就可以慢慢地缓解。②大笑。可以通过听相声、看小品的办法，达到使人发笑的目的。当你大笑的时候，你的心肺、背和身躯都得到快速锻炼，你的胳膊和腿部肌肉受到刺激。大笑之后，可以使你的血压、心率和肌肉张力降低，从而使你放松。③深呼吸。当考生出现焦虑时，往往心跳加快，呼吸变得短而急促。如果在此时进行缓缓的深呼吸，几乎可以立刻静下来。深呼吸的方法是，通过鼻子慢慢地吸入空气，使肺和胸腔扩张，然后从鼻子呼气，同时默默地说放松，在复习期间，抽出1~2分钟做深呼吸，可减轻焦躁情绪。④6秒钟健身法。这是由美国凯斯门罗首创的，由于其所需要的时间短，每次只要6秒钟就可以训练一次而得名。6秒钟健身法的方法是：什么也不想，赶紧收紧自己腹部，收拢下巴，扭动自己的身子，打个哈欠。做时一定要把这几个动作连贯起来进行，能够有效地缓解焦虑，增进健康。这是一种最为简单的自我放松法，它特别适用于那些复习十分紧张的考生。⑤洗温水浴。考生在复习疲劳及烦躁时，可洗一个温水浴。有专家指出，温水因加速血液循环和放松肌肉而使人安静。水温使身体变暖后甚至可以引起体内

的生物化学变化，从而提高睡眠质量。⑥意守丹田法。这是我国古代流传下来的自我放松训练方法。分以下步骤进行：第一步：先静下心来，排除杂念，两眼似睁非睁，似闭非闭，把注意力集中在下丹田（腹部脐下3厘米处），想象着在丹田有一股气。第二步：用腹式呼吸法慢慢呼吸，吸气时想象着丹田的这股气由腹部逐渐上升到胸部，再上升到头部，直到头顶百会穴（百会穴位于头顶正中线与两耳尖连线的交叉处）。呼气时想象着这股气由百会向后，向下顺着脖子、脊椎下行，直到会阴（骨盆的下方，两腿之间的区域，后部有肛门，前部有外生殖器），再向前，向上回到丹田。一呼一吸，周而复始，反复进行。站、坐、躺姿势均可进行，练功时间不拘。全身自我放松，闭目，集中全部注意力于鼻尖，使考生进入心静神宁的境地，从而收到自我松弛的效果。

(7) 进入考场后出现焦虑的处置方法：①深呼吸：进入考场后，如出现焦虑，可以做多次深呼吸，缓吸缓呼，把心神凝于一点，用以稳定自己的情绪。②自我暗示：有意识让自己想象愉快的事情，进行良好的自我暗示：“我行，我一定能发挥自己的水平，我一定能取得好成绩。”这样可以在某种程度上增强考生自信，减轻或消除心理紧张。

4. 考试焦虑症的预防措施

(1) 正确而恰当地评价自己：考生要想消除考试焦虑，首先应对自己做一个正确而恰如其分的评价，不过分夸大别人的优点，也不要夸大自己的缺点，要一分为二地对待自己和别人，消除自卑，并把自卑变为动力。

(2) 增强自信心：要坚信自己的能力，坚信自己并非是

弱者，并不比别人差，别人能做到的，自己也同样能做到，不断增强竞争的勇气。

(3) 正确对待考试与竞争：既然有竞争就会有失败，胜败是竞争中常有的事。在考试过程中竞争失败并不丢人，更何况胜与败、超前与落后是可以转换的。因此，在各种模拟考试中，不要因一次没有考好而气馁，要在每一次考试后总结经验教训，争取在下次竞争中获胜，要做生活的强者。

(4) 保持心理平衡：对待暂时的考试失利，应保持心理平衡。如果一个人终日被忧愁、痛苦、悲哀的情绪所困扰，那就会把一切都看得黯然无光，对自己丧失信心。因此，应正确地认识自己，根据自身的具体情况提出切合实际的要求，保持情绪平稳及心理平衡。

(5) 加强性格锻炼：性格怯弱、内向，意志薄弱者应不断地锻炼自己的性格，通过锻炼和自我教育来培养坚强的性格，使自己能够经受任何挫折的考验。

(三) 解除失眠痛苦

失眠现象在高中阶段开始增多，有时甚至持续相当长的时间，考生为此感到忧虑和恐惧，心理上往往形成恶性循环，并使失眠持续存在。

睡眠是一个十分复杂的节律性生理现象，对人体健康有重要影响。睡眠过程一般是由浅入深，而后进入深睡眠，一夜如此循环，大致要经过4~6个小周期。睡眠中骨骼肌放松得到休息，但神经系统并不完全休息，精神活动并不完全停止，如有人在睡眠时做梦，就是如此。

失眠是常见的睡眠障碍之一，可以是暂时性的，如因过

度兴奋和紧张引起的失眠。一旦兴奋、紧张过去以后，睡眠就可以自然转为正常。这种失眠可以不处理，消除诱因或适应后，又会恢复正常。但是长期失眠，则是病态。长期失眠主要表现为：入睡困难，睡后易醒或早醒，常常伴有噩梦，晨起四肢倦怠，头脑不清晰，情绪低沉或焦虑。这时，应找医生治疗。

1. 考生失眠原因

(1) 劳逸不均：劳逸不均匀，用脑过度，这样往往引起中枢神经兴奋和抑制功能失调，导致失眠。

(2) 自我暗示：这种考生往往不理解失眠的含义，缺乏睡眠的知识，把睡眠看得过重，一旦有一两晚未睡好、未睡足就自认为是失眠，甚至将失眠等同于神经衰弱而忧心忡忡，这种过分担心和自我暗示使自己偶发性失眠变成习惯性的睡眠障碍，导致真正失眠。一些人越不能入睡越烦躁，越烦躁越不能入睡，这种心态常常加重失眠。

(3) 情绪刺激：家庭中或学校里如发生了使人高兴或悲愤的事情，均可使考生情绪受到刺激，而影响入睡。

2. 失眠治疗

(1) 药物治疗：药物治疗应在医生指导下进行，但考生应对安眠药有一个正确认识，目前在临床上使用的安眠药都是很安全的，不会对人体有伤害，不会损害记忆功能，在服用时，应注意以下两点：①如果经常服用安眠药，最好常调换药品种类，因为长期服用，可出现耐药性。考生如果出现对安定药物的耐药性，一般剂量往往不起作用，需要增加药物剂量，随着药物副作用的增加，可影响身体健康。②服用

安定药物前，心情应平静，相信服药后能入睡，一般可在睡前 15~30 分钟服药，在医生指导下，一次服足量。有些考生既害怕失眠，又害怕安眠药副作用，躺在床上辗转反侧，难以入睡。想服安眠药，但又害怕有损健康或成瘾，不服吧，又怕彻夜失眠，影响次日复习，于是下决心先服半量，但过 1~2 小时后仍然不能入睡，只得再服那一半，刚入睡不久就到了起床时间，只得起床，这时考生感到头昏脑胀，步履轻飘，怨安眠药副作用太大。目前最常用的是安定类药物，服后 20~40 分钟起效，可维持 6~8 小时，如果用量不足，不能生效。过 1~2 小时再服半量，并不等于全量，因为前一个半量的药效发挥不了应有的作用，到晨起时由于后服的一半安眠药正在发挥作用，使其头脑昏昏，睡眠时间又不充足。因此，在起床后有种种不适，这并不是安眠药的副作用。

(2) 行为疗法：失眠行为治疗，包括以下几方面：①只有在有睡意时才能上床休息。②除了睡觉外，不在床上躺着看书或看电视等。③躺下 15~20 分钟还不能入睡时，就起床做些其它活动，如此反复，直至睡着为止。④坚持每天早上在同一时间起床。

3. 考生失眠恐怖

失眠并不可怕，最可怕的是对失眠的恐怖与焦虑不安，这种病态心情可以消耗体力，加重失眠。

“失眠恐怖症”一般都是由于考生一次偶然的感受、关注和担心而引发的。如由于白天学习过度紧张或者过度思考某种心事，结果躺在床上睡觉时难以成眠。有些考生就会感到忧虑，认为失眠一定会影响第二天的学习，于是对难以入睡

的忧虑和苦恼形成了大脑兴奋的中心，就陷入了“难以入睡”和“忧虑苦恼”的恶性循环。

失眠恐怖者实际上不是真正失眠，这些考生主诉较多，主诉最多的是入睡困难；也有睡眠过浅、易醒、多梦、醒后难以入睡等；还有的考生则主诉到天快亮时才入睡，却一直到中午才醒来。这类考生多伴有心身疲惫感，头重感、反应迟钝、注意力不集中、记忆力减退、精力不足等。并且这类考生认为这些症状均由失眠而引起。于是对失眠害怕，进而一到下午就担心害怕晚上睡不着觉，每到夜晚睡眠时，如临大敌。实际上，这类考生的失眠并不是真正的失眠，只不过是失眠恐怖，一些症状如不能看书复习、疲惫感、记忆力减退，都是由睡眠恐怖者自己主观臆造出来的。

4. 如何防治失眠恐怖症

(1) 睡眠是一个自然过程，应该顺从这一过程：人的睡眠是一个自然过程，人应该顺从于这个自然过程而不要强迫自己赶快入睡。应该采取能睡多少就睡多少的态度。人只要没有特别的兴奋，就会由于睡眠的本能，保证每天睡足六七个小时。只要做到顺其自然，就会睡足所需要的睡眠时间。如果我们不去考虑睡着睡不着的问题，就会较快顺利入睡。

(2) 难以入睡时不要忧虑苦恼：当你难以入睡时，不要为此忧虑苦恼，不要强迫自己入睡。有些学生曾有过这种体会，即使高考前真的失眠了，只要第二天振作精神，同样能以清醒的头脑、充沛的精力去应试，并能取得理想的成绩。

(3) 失眠时应放松：如果出现难以入睡时，不要紧张，可进行放松训练。在睡前把四肢放在自己感觉舒适的位置上，体

会那种全身放松的感觉。

（四）改变亚健康状态

考生在紧张的复习过程中常常会出现身体和脑力疲劳感，这种疲劳感往往是由于心理和生理的多重原因所致。目前，在医学上将这种状态称之为亚健康状态或第三状态。

1. 疲劳的表现

处于疲劳状态的考生主要表现为：身体和脑力疲劳感，同时伴有情绪低落、心情烦躁、焦虑不安、失眠、精神不振、易患感冒等。

2. 产生疲劳的原因

考生产生疲劳可能为精力透支，复习过程中脑力及体力消耗过大，违反科学规律的超大强度脑力劳动所引起。考生是否出现疲劳，除了与紧张的复习和考试压力有关外，还与一些不良的心理因素及行为方式有关。主要有以下原因：

（1）学习目标定得过高，脱离现实，或者是超越自己的能力。经过很长时间的拼搏和努力后，仍无法接近或实现所预期的目标，因此往往产生严重的挫折感及失败感，使考生经常处于这种失败的困扰中。

（2）考生眼高手低，大事做不来，小事又不做，以消极的态度对待复习和高考。

（3）做事虎头蛇尾，见异思迁。对待难题畏惧，难以采取认真的态度对待每一个科目，学习不能善始善终。

（4）依赖性过强，缺乏独立性，凡事听命于人，毫无个人主见。

（5）以自我为中心，希望别的同学围着自己转，固执己

见，总爱发号施令。

(6) 复习不分主次，眉毛胡子一把抓，终日忙忙碌碌，似乎总也复习不完，总感到时间不够用，精神上绷紧的弦始终得不到放松。

(7) 人际关系不良，心胸狭窄，缺乏宽容精神，难以和别人沟通，得不到别人的合作与帮助。

3. 预防方法

(1) 找朋友聊天：人是一种复杂的社会动物，大都喜欢群居，爱交往，在精神压力较大、苦恼时渴望思想交流。如果复习得较为艰苦、艰难并伴有明显疲劳时，应放下书本，找一个知心朋友聊聊天。

(2) 调节情绪：情绪可以通过大脑影响人的心理活动和全身的生理活动，乐观的情绪可以使人体的神经系统、内分泌系统处于最佳的工作状态，从而促进身体健康。当考生在高考复习中遇到困难和挫折而出现疲劳感时，可通过调节自己的情绪，消除疲劳。主要可以采用以下方法：①想象调节法。这是一种简单易行的恢复脑力和体力的方法。最好于早、晚各进行1次，每次15~20分钟。具体做法是：仰卧平伸，舒适地闭上眼睛，想象着自己正在做一件轻松愉快的事，或者是想象自己正处于一个轻松愉快的环境中。这种方法可以影响人的整个心理活动，使考生充满信心地去复习。②音乐调节法。音乐可以有效地影响心身状态，如雄壮的进行曲，能使你热血沸腾，温柔舒缓的小夜曲能帮助你进入梦乡，轻轻唱支歌可以减少工作中的厌倦感等。有研究表明，音乐能使人产生兴奋、镇定和平衡3种心理状态，它可以消除人的紧

张感，帮助人们集中精神，促使大脑工作的井然有序。因此，经常听音乐是维护身心健康的良方。③呼吸调节法。呼吸调节可以有效地处理因疲劳所致的焦虑烦躁等情绪波动。通过深呼吸，可以使考生激动不安的情绪稳定下来。我们都有这种体会，当情绪紧张或激动时，往往呼吸短促，这时可采取缓慢的呼气 and 吸气练习，达到放松情绪的目的。当情绪低落时，可采取长吸气和有力的呼气练习，提高自己复习能力，克服疲劳给自己带来的影响。

(3) 保持良好的复习节奏：在复习时，一定要量力而行，注意劳逸结合，适可而止，不可急躁冒进。要保持良好的学习节奏，还应做好以下两件事：一是适当地进行运动和锻炼，这不仅可以强身健体，而且还可以养脑益智。二是在复习期间要挤出时间参加一些娱乐活动以愉悦身心，放松一下紧张的思绪。

4. 消除疲劳

(1) 消除心理疲劳的方法：如果出现心理疲劳，考生要及时调整适应，如何尽快去除心理疲劳，应注意下列几点：①增强克服心理疲劳的信心。心理疲劳只是一种暂时的状态，要注意调节自己情绪，这种情况是可以克服的。②正确对待成功与失败。失败往往是成功的阶梯，只要不断地对自己提出新的要求，寻找新的起点，学会在遭受失败时，自我安慰，并能顺利地应付各种复杂而困难的局面。③苦中找乐。遵守科学的生活方式，避免长期超负荷工作。紧张之后学会放松，学会苦中找乐。④欣赏音乐。可听民族管弦乐《彩云追月》，秦永诚的小提琴独奏曲《海滨音诗》，维瓦尔弟的《春》，德彪

西的《大海》等一些优美舒展、轻松流畅的音乐。

(2) 消除躯体疲劳

按摩：自我按摩可以有效地缓解考生因紧张的复习而出现的躯体疲劳。具体做法是：坐在垫子上，先用大拇指在双脚板上做圆周运动，按摩整个脚底板，然后轻轻拍打小腿和大腿肌肉，10分钟后即可缓解疲劳。出现眼睛疲劳时，可按摩眼睛。具体做法是：将两掌做成勺状，扣压在睁开的双眼上，每次5分钟，通过半明半暗的光线环境和手掌温度，能够使眼球真正放松。按摩面部并用手指按压眼角和太阳穴，每天坚持3分钟，可消除精神紧张性头晕。

呼吸操：缓慢地深呼吸，可以很快地降低血压、脉搏速度和肌肉的紧张。如果考生每天用3~5分钟时间做一下呼吸操，会得到一种平静的放松。具体做法是：用鼻孔缓慢地深吸气，同时腹部鼓气，随即扩大胸腔，接着用嘴慢慢地呼气。

运动：研究表明，一个健康人如有20天静止不动，则心脏搏动和氧气的摄入量都会明显减少，氧气的摄入不足会产生无氧代谢，体内乳酸增多而出现疲劳，这种疲劳不容易恢复。因此，考生在紧张的复习之余，应当很好地安排一些运动。

健美操：这里所介绍的健美操是一些简单的动作。具体的做法是：①伸展脖子：把双手放在身体的两侧，颈部朝上，尽力伸向天花板，颈部处于这个位置5秒钟；然后再慢慢地转动脖子，以顺时针方向，直到把颈部恢复到最初的起点，连续做15次。②向上伸手：先将双手放在身体两侧，然后双手合掌，举过头顶，尽可能地向上伸展，保持向上的姿势15秒

钟，重复 4 次以上。③后弯腰：身体站直，把双手放在臀部上，从腰部以上开始向后弯，尽可能地把身体后弯，重复 10 次。④大腿伸展：右手抓住右踝部，左手放在作为支撑物的椅子上，尽力把右腿向后拉，持续 10 秒钟，重复 10 次，然后换左手左脚重复这一练习。⑤小腿伸展：把手放在臀部上，尽可能高地踮起脚，持续 10 秒钟，重复 15 次。⑥两颊伸展：尽可能大地张开嘴，保持这一姿势 10 秒钟，重复 15 次。

三、减轻压力，对抗挫折

（一）减轻压力

考生在高考复习期间，往往承受着巨大的心理压力。这种压力限制了考生的潜能释放，最终很可能导致考试失败。

1. 学生压力的来源

（1）家长和社会压力：考生往往有三怕：一怕老师公布分数和名次；二怕家长询问分数和名次，三怕周围的亲戚、朋友、邻居关心自己的分数和名次。尤其是面对高考升学这一难题，紧张繁重的学习负担和家长望子成龙造成的压力，往往会导致学生产生各种心理障碍。

（2）家庭因素的影响：考生中大部分是独生子女，他们被父母视为掌上明珠，强烈的优越感造成他们一切以自我为中心，依赖性强，骄傲，不能吃苦，生活自理能力差，社会适应性差，抗挫折的能力差，使其经受失败与挫折的承受力很脆弱，为了避免及担心失败，往往产生过重的思想负担。

(3) 单调的生活和狭窄的空间：许多独生子女考生在家中没有伙伴，在学校整日围着作业、考试、分数、名次转，课余时间也被各种复习塞得满满的，几乎没有娱乐、运动和劳动的时间。另外，这些考生正处于青春期，这时期的特点是半幼稚和半成熟，心理上有逆反性，行为上有独立性，思想上有求异性，性格上有开放性，意志上有脆弱性，情感上有冲动性，各种矛盾交织在一起，在心理上有着剧烈的动荡和变化，这个时期被称为“心理断乳”阶段，难免会被各种负担造成困惑与障碍，从而妨碍高考复习。

2. 缓解压力的办法

适度的压力往往会给我们带来前进的动力，如果压力过大，则适得其反，会妨碍潜能释放，甚至一蹶不振。去除压力可以采取以下方法：

(1) 争取周围人的支持：当你感到有压力时，可寻求社会、家庭、同学、朋友及老师的帮助、鼓励。别人的支持可以使压力有所缓解。并促使考生树立起信心，将压力变为动力，更好地投入到高考复习中去。

(2) 量力而行，知足常乐：一些考生往往是由于对自己成绩不满意而苦恼，如摸底考试成绩不理想等，这种考生凡事愿意争第一，这虽然是一种上进心极强的表现，但凡事有第一就有第二、第三、……，只要自己尽心尽力了，就无愧于自己，无愧于别人，不要因此而苦恼，造成压力过大。考生要认识到超越现实的压力只能使自己在压力下寸步难行。

(3) 留给自己一些时间：即使每天只有 10 分钟或 20 分钟也好，考生利用这一段时间静静地坐下来放松自己，可以

读点课外书或者干脆闭上眼睛，想点轻松愉快的事。

(4) 全身放松：放松和有节奏地呼吸，可以帮助你平静下来。尤其是发现自己有紧张的躯体化表现时，如不断皱眉、耸肩等，要尽快地让自己全身放松。

(5) 采取“迂回战术”：在复习过程中遇到困难和烦恼时，不妨采取迂回的方法回避一下。尤其是遇到一些难解的物理、数学题，一方面要采取蚂蚁啃骨头的精神拼命地钻研，另一方面也应采取灵活的战术，先将这一难题放下，再去复习其它内容，或听听音乐、看看杂志，换换脑筋，也许灵感会随之产生，总比闭门造车、自我折磨好。

(6) 有一点“阿 Q 精神”：多看到事物好的一面，尤其是当“局面”变得很糟糕时，不妨找一本能让你放声大笑的书读上半小时，在这以后你会感到轻松许多。

(7) 体育锻炼：考生在复习期间应坚持每周锻炼 2~3 次，可以是快步走、跳绳、游泳。这种锻炼，除了增加血管弹性，使血液循环更加通畅，以供给大脑所需要的氧气和其它营养物质外，还可以通过活动，来兴奋运动中枢，有效地抑制思维中枢，使其得到积极地休息。

(8) 正确认识和对待压力：考生应深刻认识到，人是生活在充满矛盾的社会中，虽然有时考生有着良好的愿望，希望自己在一次次的考试中不断取得好成绩，但是这种希望能否实现，却受着许多条件的限制，并不是以人们的意志为转移的。因此，对待一些不如意的事情，应泰然自若，这样就可以保持心情的舒畅。

(9) 不要过分地只看重考试成绩：有的考生尤其是一些

品学兼优的考生，为了保持自己的优胜地位，往往承受着老师和家长更多的期望，心理负担很重，要想改变此种状态，对待学习应有一个良好心态，应努力培养和挖掘自己对学习活动和学习内容的兴趣，把学习看成是一种富有积极意义的探索活动，以获取知识、增长能力为乐，而不只是仅仅注重考试成绩。

（二）对抗挫折

很多考生常常由于复习考试产生困扰，导致心理上产生失望、压抑、忧郁、焦虑等。如果这些不良反应长期存在，则会给考生造成身心损害。心理学家认为：挫折是个人从事有目的的活动时，由于受到障碍和干扰，其需要不能得到满足时的一种消极情绪状态。挫折是普遍存在的一种社会现象。就整个人生来说，挫折往往多于顺利，人生的不如意之处有十之八九，人生得意无几回。目前青年人耐受挫折的能力普遍低下，并且面临挫折时不能自我疏导、合理宣泄、努力升华。

1. 正确认识挫折

（1）遭受挫折易成材：中国古代有许多名言，如“自古英雄才多磨难，从来纨绔少伟男，宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”“艰难困苦，玉汝于成。”研究表明，我们在一般情况下只挖掘和运用了20%的潜力，人所积聚的巨大潜力在平常条件下，在安逸的环境中，反而不能发挥出来。挫折虽然标志着某种努力未取得成功，但为了发展，必然会召唤新的、更大的努力，这时人所蕴藏的潜力就会焕发出来。“失败是成功之母，奋斗是成功之父”，的确是至理名言。大凡历史上成功的人士，都曾经历过坎坷与磨难。孟子说：“故天将降大任

斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”因此考生也应在以后的生活中，不害怕挫折，正视挫折，应不断地磨练自己的意志，树立信心，加强自己耐受挫折的能力。

(2) 挫折具有二重性：挫折同其它事物一样，应一分为二地看待，虽有不利的一面，但也有好的一面：①挫折是清醒剂。如果考生对考试目标定得过高而脱离实际时，挫折往往亮出红牌，它使人们清醒，并重新认识目前的环境与困难，重新给自己制定合适的目标。②挫折是加压泵。挫折一旦产生，可使考生调集全身心的力量去面对现实，努力奋斗，并使人们的心理得到锻炼，使其不断地趋向成熟，最后走向成功。③挫折可提供经验。每一个挫折都会给人们提供一定的经验。一两次考试失利，这只是对自己复习过程中某一阶段所付出努力的评价，而不是对人一生的判断，因此在遭受挫折时，考生应从中吸取教训，看到希望，不要一蹶不振，可通过总结遭受挫折的教训，防止在同一问题上受挫，这本身就是一个进步。

2. 努力避免挫折

(1) 正确评价自己：在挫折面前，应正确地评价自己，如果对自己评价不恰当，则容易遭受挫折。实事求是地评价自己，往往可以使自己免受挫折。

(2) 面对现实：要想面对现实，就应当承认自己在复习中遇到了不利于自己的情况，承认这是由于自己在某种程度上的失误，承认它对自己所带来的不利影响，并应在以后力求避免。如果不承认现实，不勇敢地面对现实，心理上被悔

恨及气恼所缠绕，往往造成心理失衡，影响今后的学习。

(3) 坚定信念：一般情况下，考生如果处于顺利时，很少考虑甚至根本不考虑逆境来临时怎么办？因此当遇到这种情况时，就无法解除逆境所导致的窘困。考生要认识到，高考中所遇到的挫折往往是突发的。因此，在顺利时，不妨把问题与挫折想得复杂一些，尽可能地设想一些困难，如果一旦挫折降临，应面对现实，以坚定的信念去处置，并尽快地调整心态，重整旗鼓。

3. 受挫后的对策

一些考生在高考过程中受到挫折后，往往在心理上产生失望、压抑、忧郁、焦虑等不良情绪反应，一旦这些不良情绪反应长期存在，则往往对考生身心造成伤害，并影响复习的顺利进行。因此，考生对遭遇的挫折所产生的不良情绪应进行自我调节。可试用以下方法：

(1) 分析原因：冷静地分析受挫的原因，并及时采取有效的补救措施。

(2) 确立目标：正确确立自己复习目标，要善于在复习过程中及时调整目标。

(3) 将挫折转化为动力：挫折及失败虽说是压力，但只要善于总结，从中吸取经验教训，并将其转化为今后学习的动力，肯定会产生巨大的动力去争取好的成绩。

(4) 调整心态：善于借助外界的力量来调整心态。考生在受挫后，可把苦闷向老师、同学、朋友、亲友们倾诉，以求得理解、宽慰、指导和帮助，并参加一些体育锻炼来转移注意力，缓解、冲淡挫折带来的消极影响。

(5) 自我激励：遇到挫折时，要善于通过自己鼓励自己来消除不利影响。在运用自我激励时，一定要冷静地总结经验教训，深刻地认识环境及自我，防止固执己见。

四、克服复习过程中的厌学情绪

在高考复习中期，一些考生非常容易出现厌学情绪，突出的表现是：学习无兴趣，学习效果差，心情烦躁，情绪悲观。这种现象的出现，是由于复习到一定程度而出现的“饱和”状态，这时只要静下心来继续学习，或是变换一下学习内容和方法就可以克服。具体做法如下：

(一) 明确学习目的

做任何一件事情都有一定的目的，目的明确才能有动力。学习目的是指学生完成一定学习任务的结果，而学习动机则是促使学生达到这一目的的动力。有一些考生对学习的目的认识还模糊肤浅，认为考上大学是为了自己光彩、家长高兴。学习目的不明确，易产生得过且过，或蒙混过关情况，这都会造成厌学情绪。如果明确学习目的，端正学习动机，立大志，不但不会厌学，而且会感到要学的东西很多很多。如果考生能深刻地认识到，没有文化的民族是不能屹立于世界民族之林的，没有学识和技能的人也无法立足于社会、服务于人民，就一定能克服目前的困难，抓紧时间复习，这样厌学现象会很快消除。

（二）不断培养学习兴趣

学习兴趣在考生的复习过程中起着十分重要的作用，人在具有浓厚的兴趣下进行学习，实际上是一种莫大的乐趣和享受。而且在复习过程中，随着基础知识的巩固和不断扩大以及成绩的提高，往往使考生得到初获成功的喜悦，在这种情况下再进行复习，可产生意想不到的效果。

（三）注意调整学习情绪

人的情绪是经常变化的，情绪有好的时候，也有不好的时候，所以考生不能因为自己情绪的变化而放任自己，浪费时光。如果被一道难题难住了，越做越恼火，烦躁不安，这时不妨将这道题放下来，改做别的作业，或者是看看其它书，甚至暂停学习，唱个歌，听段音乐来加以调节；如果受到老师和家长的批评或与同学发生了矛盾，或者家里发生了不愉快的事，在此时，考生不要急于复习，可先静下心来，稳定一下自己的情绪，不断地进行自我劝解，并产生自我控制力，当烦恼离开你时，自然而然地会产生读书欲望，这时应先挑选一门自己有兴趣的课程开始复习，这样慢慢地就会恢复正常，一旦平静下来，就抓紧时间，追求一种学习的高效率。

一般情况下，学习上的急躁不安心理是在复习任务重、难度大、精神紧张的情况下产生的。矫正时要平静，首先找到问题的症结所在；其次应努力疏导自己的悲观情绪及抑郁情绪，而不要压抑。

（四）树立信心，战胜困难

信心是学业成功的基石，只有在有信心的情况下，才能

继续学习，才能有战胜困难的勇气和热情。厌学心理，只是在高考复习中一种暂时现象，考生一定要充分认识到，只要坚持努力，改进学习方法，一定会战胜厌烦心理，并在复习过程中出现质的飞跃。只有在信心十足的过程中，才能不厌烦，不性急，不失望，以愚公移山的精神和科学的学习方法认真复习，把书中道理弄通，把难题突破。

学习上的压力往往在困难多、难点多、成绩差的情况下产生，这就要求考生要有毅力，有志气，并有坚持到底的决心，有顽强奋斗的品质，不能遇到一点困难就放弃努力，不要向困难低头。

五、高考前心理准备与调整

（一）高考前心理准备

1、制定适合自己情况的高考目标

考生应正确分析自己的能力与水平，尽量与自己以往的学习成绩比较，而不要与周围同学比较，总之不要把目标定得过高，不要定得远远超过自己的学习成绩。

2. 心理上不要加压而应减压

考生在考前无论是在生理上还是在心理上已经处于一种高度的应激状态，神经已经绷紧，在此时只能减压而不能加压。这时家长应一如既往地安排好考生的饮食起居。考生也应进行积极的自我暗示，不断地提醒自己：“我目前的状态很好”。“我一定能正常发挥自己应有的水平”。

考生也要认识到越是要求苛刻，对自己、家庭和社会责任感越强的人越易焦虑。轻度焦虑，是奋发向上、积极进取的动力，但如果过于争强好胜，过分认真，有时反会导致事倍功半。作为家长也要给孩子营造一个宽松的心理氛围，尽可能地避免和杜绝“高压”的言语和态度。作为考生，更应端正认识，既要赢得起也要输得起，须知一次赢并不表明一生赢，一次输并不意味着一生输。

3. 做好落榜的思想准备

考生要清醒地认识到，有高考就有落榜，这是必然的，应做好落榜的心理准备，以一颗平静心态对待高考。要认识到，考大学并非人生唯一目的，人生的价值更重要的在于如何找到适合自己的位置，然后再完善及超越自己。对此，家长的引导也非常重要，因为在这个阶段的孩子，心理素质不成熟，父母的观点将对他们起很大的作用。

4. 保持顺其自然的态度

顺其自然并不是要考生放任自流，高考考生到了最后的冲刺阶段，自然要加倍努力，狠下苦功。但也应该认识到：一个人在高考中成功与否，取决于这个人的能力、努力、机遇以及高考难度。在这里有些因素通过自己的努力是可以控制的，而有些外界因素，是人无法控制的，是不以人的意志为转移的。正像人们常说的：“谋事在人，成事在天。”所以，如果在复习过程中，我们尽了最大的努力，对其结果就应持一种平和的心态，即顺其自然。

（二）高考前心理调整

1. 考前调整好自己的兴奋点

如果在考试时鼓不起最后一搏的劲头，多日辛苦汗水就要化为烟云，这是非常令人可惜的。所以，在考试前调整好自己的兴奋点，以饱满的精神状态去迎接考试是非常重要的。

有些考生在考试前表现为神经兴奋的抑制，头脑发木，心理上表现为意志不坚，没有信心。造成这种现象最主要的原因是考生过于疲惫，大脑接受的信息过多，负荷过重，造成大脑的一种保护性抑制，心理上已处于对信息排斥的状态，知识已达到饱和。要使考前兴奋起来应从以下几点做起：

(1) 提高信心：信心往往是成功的一半，考前应动员自己树立起必胜信心，这样就可全力拼搏。每次在复习开始时可以默念几句：“我一定能记住，我一定能学会”。这样的心理可反映到大脑中，使其主动地接受信息，考前兴奋状态使我们对对自己有信心，考试时可超水平发挥。

(2) 劳逸结合：有许多考生为了在临考前争取时间，舍弃了所有爱好，废寝忘食地复习，从表面上看争取了时间，但实际上却事与愿违。这种一味重复的紧张复习，给身心带来极度的疲劳，反而使学习效率下降。临近考试时，往往会出现一些身体不适，难以坚持复习，这种状态自然不会取得好成绩。只有适度调节，使自己生理及心理均处于一种适度兴奋状态，才能在高考中取得好成绩。

(3) 调整考前兴奋点：考生考前情绪对于考试成绩来说是非常重要的，饱满的精神状态可以使考生取得满意成绩。考生可以在考前 21 天调整自己的生物钟，强化兴奋点，如果能预先知道考试的时间安排，则在复习时就应有意识地将复习时间与考试时间合拍，如语文安排在上午考试，那么就尽量

在上午复习语文。一般人在吃饭后 1 小时内不会兴奋，家长应该控制好吃饭与考试间的时间。另外有午睡习惯的考生，也应观察一下，自己起床后多长时间头脑开始清醒，以便确定进考场前什么时间起床。有的学校在考前放假一段时间，让孩子自己回家复习。考生独自在家，不能形成群体应试的氛围，不容易紧张起来，对于这种情况，家长可以有意识地帮助孩子进行自我训练，如每天做套题，看好时间，严格按考试程序，家长还可以在一旁监考，人为地创造出一种考试的气氛，经过一段时间的训练，孩子上考场后会迅速进入角色。

2. 考前心理调整方法

(1) 意控：意控法就是借助意念，“遇事不慌”、“遇难不忧”，自觉调节情绪，心情平静地进入考场，稳健自如地应付考试。

(2) 自信训练：①积极自我暗示。用自我内心对话等手段对自己施加心理影响，促使个人的观念、心境、情绪、意志等向好的方面转变。如可以对自己说：“我对自己充满信心”、“这次我一定能考好”、“我正在向自己的目标接近”等。每天抽点时间，或自言自语，或写在纸上贴在床前、桌前，这些积极的语言所体现的精神渐渐潜入到自我意识中，鼓舞斗志，稳定情绪。②考试前认真地分析自己的优势与劣势。如自己的作文成绩好，数学公式记得牢，就把这些优势记下来，经常浏览一下，自信心就会大大增强。同时也要认真地分析自己的劣势，找出自己的薄弱环节，积极想好应付方法，每天按计划复习，如果熟练了某一个科目，就把这一项从本子上划去，随着一个个弱项被消灭，自信心也就越来越强了。

(3) 摆脱考试恐惧：考生的考试恐惧是一种对考题难度、考场气氛、考试成绩及后果的综合恐惧。可采用以下方法进行摆脱：①自我驳斥法。考生在考试前将自己为什么恐惧考试的原因一一列出，然后再找到驳斥的理由及相应的对策。②自我出题法。考生在考试前，最害怕的是老师出的题目自己没有复习到。对此，一种非常有效的复习方法是，由学生按照考试的题型，自己出一套模拟试题，题目越详细越好，然后限时完成。这样不仅复习了所学的内容，而且还模拟了考试过程，减轻了恐惧感，最后通过对考试成绩的打分，还能够增强自信心。③情境想象法。考场上的紧张气氛也是造成考试恐惧的原因之一，对此考生应在休息时，闭上眼睛想象自己正在寂静的考场，卷子发下来了，监考老师在身边踱来踱去，交卷铃声响了，有几道难题虽已做好，但还未来得及审查，……。通过考试情境的想象，让考生充分体验到考试的紧张气氛，增强他们对考场压力的承受能力。

(4) 放松训练：如果考生在考试前过于紧张，而出现失眠、头晕、耳鸣、健忘、心慌、出汗等，那就要暂时放下手中功课，做一些放松训练，可减轻或消除这些不良表现。放松的方法是：全身尽量放松地坐在一张软椅子上，脚撑着地，两臂自然下垂，双眼微合，深呼吸 10 次，吸气时收小腹，绷紧身体，呼气时要慢慢放松下来。心中默念：我的左手变得很沉重，我的左臂变得很沉重，我的右手变得很沉重，我的右臂变得很沉重……。就这样把左右手、臂、眼、脚都缓慢地默念 2~3 遍，同时专心体验各部位的沉重和松弛感。然后默念：我现在开始全身放松，我感到非常轻松，非常舒服，我

的心情愉快。为了配合这种训练，也可以选一些轻松舒缓的乐曲作为音乐背景，帮助学生缓解紧张及焦虑。另外，还可以选用现成的放松磁带，在放松磁带的引导下进行训练。

（三）欣赏音乐，愉悦心身

通过欣赏、感受音乐，在情绪、情感方面可发生变化，从而能够达到生理、心理上进行自我调节的目的。怎样选听音乐呢？下面将某些特色音乐作一介绍：

1. 有助于改善心灵空虚的乐曲

心灵空虚时，宜多听令人振奋的音乐，如贝多芬的《命运》交响曲、博克里尼的大提琴《A 大调第六奏鸣曲》、歌曲《拉网小调》等，这可使人振作精神，认真考虑自己的人生，踏踏实实地去干一番事情。

2. 有助于增强自信心的乐曲

国外心理学家认为贝多芬的许多作品，例如钢琴协奏曲《皇帝》，还有瓦格纳的歌剧《汤豪塞》序曲、奥涅金的管弦乐《太平洋 231》之类的乐曲，对缺乏自信心的人是有帮助的。乐曲中充满坚定、无坚不摧的力量，这种力量会随着飞溢的旋律而泼洒向听者的“软弱”心灵，久而久之，自信心油然而生。

3. 有助于解除疲劳的乐曲

最好能多听中国民族管乐曲《彩云追月》、贺绿汀的钢琴曲《牧童短笛》、杜鸣心的舞剧音乐《鱼美人》中的水草舞以及德彪西的《大海》和维瓦尔第的大协奏曲《四季》中的“春”。这些音乐，能增强大脑皮质抑制过程而调节兴奋过程使之趋于平衡，从而使疲劳迅速消逝。

4. 有助于集中注意力的乐曲

可以多听贝多芬《月光奏鸣曲》之类的古典音乐。它会使你变得平静、沉着，精神专注。契诃夫听《月光奏鸣曲》而专注得“旁若无人”，听后长久沉思的故事是很有力的佐证。

5. 有助于改善心绪不佳的乐曲

多听优美的轻音乐，或多听严肃的古典音乐。这是一些音乐爱好者的经验之谈。轻音乐可以放松情绪，使你觉得生活还是平静而又美好的，在音乐声中可以使心灵得到安抚；古典音乐则可使你沉思、反省，摆脱“自我烦恼”。具体可听的音乐作品可以选择贝多芬的奏鸣曲、肖邦和施特劳斯的圆舞曲及柴可夫斯基等人的作品。

6. 抑制烦躁、易怒、敌意的乐曲

中国乐曲：琴曲《流水》、二胡曲《汉宫秋月》、琴歌《阳关三叠》。

外国乐曲：贝多芬#C小调钢琴奏鸣曲《月光》的第一乐章、肖邦的《a小调钢琴协奏曲》、李斯特的《d小调钢琴奏鸣曲》、德彪西的管弦乐曲《乐曲》等。

7. 神经衰弱者宜听的乐曲

日本乐京艺术大学的音乐治疗权威樱村仁教授曾做过实验，让神经衰弱者每晚临睡前听诸如李斯特的《匈牙利狂想曲》和比才《卡门》舞曲之类乐曲，结果证明疗效显著。

8. 具有催眠作用的乐曲

催人入睡的催眠曲很多，最著名的要数莫扎特的《催眠曲》、门德尔松的《仲夏夜之梦》、德彪西的钢琴协奏曲《梦》等，它们可以给你带来入梦的气氛。

9. 驱走瞌睡的乐曲

与催眠曲相反，提神应听旋律清新，充满生机的音乐，如贝多芬的 A 大调第六交响曲《田园》的第四乐章、拉威尔的管弦乐《波莱罗》、普罗科菲耶夫交响童话《彼得与狼》、圣·桑的《动物狂欢节》等。这些形象清晰的造型或描绘音乐会使你极易被感染，从而把“瞌睡虫”赶走。

六、高考前夕心理保健

（一）充分相信自己的实力

考生在考试前，应充分相信自己的实力，对考试充满信心，提高斗志，振奋精神，提醒自己一定能考好。不要想自己这也不行，那也不行来给自己泄气。应以充足的自信，必胜的意念，跃跃欲试地盼望考试到来的心情来强化意志，消除不必要的畏惧心理。

（二）克服紧张情绪

对于考试过于紧张的考生，可以与家人一起聊天、娱乐，缓解自己的紧张情绪，让笑声冲淡紧张的心态，减轻心理压力，使身心放松，精神愉快，在良好的心境下走进考场。

（三）调整考前兴奋点

在考试前一天，一定要休息好，千万不要再开夜车，如果大脑在考前处于一种高度兴奋之中，上考场后却已经疲惫，昏昏然而无法在考试中集中精力。考前应把大脑的兴奋点调

到最佳位置上，做好“预热”工作，一接到试卷，大脑就可以立即兴奋起来，发挥出自己最好的水平。“预热”时可以想想公式、看看书、翻翻复习题，就像运动员在体育比赛前活动身体一样以充沛的精力去迎接考试。

只要做好上述心理准备，考生就一定能以最佳的状态、充满自信地走进考场，就一定能取得好成绩。

七、从容进考场，答题要技巧

（一）坦然应试防怯场

怯场的原因无非有 3 种：一是本来学习不扎实，临到考场，尚有许多问题没有弄懂，自然心里胆怯。二是学习本来很好，但老师、家长、同学的期望值太高，使自己的压力过大。三是身体虚弱，加上考试紧张气氛压抑所致。

有些同学越到考试越紧张，精神不振，于是心理负担加重，导致发挥失常；还有些同学临上考场手捧课本，口中念念有词，临时抱佛脚，希望能出现奇迹。却不知知识并非一朝一夕能获得，而重在积累。考前要减轻一些学习量，让自己有个好心情。考试前用一点时间可回忆比较简单的知识，给自己增加一点信心，要相信自己的能力；若在考场上出现不舒服的症状，不要慌，做几个深呼吸，尽量镇定下来，抛开思想包袱，轻装上阵。

（二）保持良好的应考心理状态

要想答好高考试卷，良好的心理状态是必不可少的条件。怎样保持良好的心态呢？首先是要“静”。高考答卷最忌讳的就是心浮气躁，如果不能够静下心来全心答题，最简单的试卷也不可能答好。为了让自己的心稳定下来，可以采取“思难为易”的方法，即不要一味地去想自己在做的是高考卷，这份试卷对于自己的人生来说是多么多么重要。放轻松一些，卸掉心中的压力，就能以平静的心态去面对高考，认真答卷。其次是要保持适当的紧张度。如果太松弛了，自然不可能答好试卷。但如果绷得太紧，就会过度紧张，使得许多会做的题答不出来。所以在答卷时，“松”（轻松）而不弛（太轻视，草率答题），紧（调动全部精力，处于应急状态）而不“张”（过度紧张），才是最佳的应试状态。

（三）正确处理记忆断路

考场上，考生有时碰到很容易的题，但装在脑子里的答案就是想不起来，而事后才恍然大悟。遇到这种“遗忘”现象别沮丧。这时，考生要根据分值迅速确定在这道题上值得花多长时间，然后试着用笔在演算纸上写些与遗忘内容相近或相关的东西，以帮助回忆被忘记的内容大概出现在课本的哪一章、哪一节，前后有什么联系。只要能想到与它密切相关的题，就会出现“顿悟”，心中豁然开朗，突然恢复记忆。如果思考了一阵还是卡壳，一条路不能走到黑，可暂时放一下，转移注意力，说不准过一会儿答案就会从脑子里“蹦”出来。

（四）熟练掌握答题技巧

一些考生进入考场并没有进入角色。此时关键是要冷静下来，平心静气。拿到试卷后，不要急于答题，应按规定填好考试科目、姓名、考号等。在此基础上，把试卷从头至尾看一遍，做到心中有数。应本着先易后难、先简后繁、先常规后复杂的原则，先答有把握、比较容易的题，再逐次攻克难题。这样，会增加考试信心。反之，先难后易，不仅耽误时间，还会影响考试情绪。在答题中，对遇到的难题不要轻易放弃，要弄清命题的用意，坚信“万变不离其宗”的道理，采取层层剥笋或正反两条思路同时展开、中间会合的方式进行。对确实不会的题，丢卒保车不失为上策。在最后“收功”阶段，别忘了对试卷逐一检查，防止答非所问，防止看错题、看漏题。

八、考试后及时调整情绪

所有的考生都希望十年苦读换来金榜题名，但每年都有大量的高考落榜者。在落榜生中，一部分同学对此比较坦然，能够以“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”来安慰自己，这类同学是生活的主宰；而另有一部分同学，在高考失利后却感到万念俱灰，整日郁郁寡欢，甚至自暴自弃，出现心理危机，把自己变成生活的奴隶。

十几年的寒窗苦读，到头来，还要经受“名落孙山”的痛苦，心里的确不是滋味。但如果从此一蹶不振，使负性情

绪积蓄，则会延误终生。这部分同学多是由于个人的人生观、价值观取向偏差所致。他们由高考失败产生事业危机感，把高等教育与事业成败等同起来，认为文凭是步入社会的“通行证”，上大学是成才的唯一途径，把大学描绘成理想的殿堂，认为自己如果能考上大学，拿到大学文凭，则一切都会有的；考不上大学则无路可走，前途渺茫，于是坠入失望、迷惘、痛苦、愤懑之中。

从客观因素来分析，这些考生的家长多把子女看作私有财产，不考虑孩子的个体独立性，一厢情愿地为孩子设计未来，提出目标，安排命运。认为孩子考上大学是为自己脸上贴金、争光，无形中增加了子女的心理负担，考生觉得考不上大学是丢父母的脸面。因此，失利后往往会感到“无颜见江东父老”，自尊心、自信心受到极大地伤害，而产生心理不平衡，甚至采取一些失去理智的行动。

此外，因高考考生尚处于青春期，好胜心强，但阅历浅，较成年人相比耐挫能力低，出现悲伤、自责、懊悔等负性情绪都是可以理解的。但高考失败已成事实，无法改变。重要的是把握现在，及时调整情绪，走出心理失败的阴影。

（一）树立正确的人生观及世界观

人生观与世界观的确定是防止心理异常的根本条件，如果人的观念、理想、行为不适应社会，自然会碰壁，遭受挫折，陷入无穷无尽的烦恼中，导致心理不健康。

（二）了解自我，接受自我

考生应有自知之明，在充分了解自我的基础上，坦然地

接受自我，既不过高地估价自己，也不自欺欺人，要了解自己的不足与缺陷，并正视它，这样才会心安理得，减少内心冲突，保持心理健康。如果对自己不了解、不接受，则不是感到怀才不遇、生不逢时，就是愤世嫉俗、狂妄自大，或者是过分自卑焦虑。

（三）控制情绪

要做情绪的主人，不做情绪的奴隶，用理智的力量去抑制情绪的冲动，及时疏导和转移消极情绪，可找人倾诉或参加一些公益活动，以解除压力。如果实在无法解脱自己的不佳心绪，不妨换一个环境去外地散心，或去亲戚家小住一段，要彻底放松自己，细心观察别人是如何生活的，要跳出个人小圈子，把眼光放得远一些。

（四）自学成才，掌握一技之长

成才之路有千万条。上大学并不是人生的唯一出路，通过高考上大学接受高等教育也不是受教育的唯一途径。历史和现实中有不少杰出人物、优秀人才是没有上过大学的。有很多有志之士，虽然没迈进大学的校门，但凭着自己的不懈努力，最终成为某些专业的行家里手，成为国家的栋梁之材。现代社会为青年人的成才开辟了广阔的道路，有不少落榜青年后来通过自己的努力和拼搏成了著名的企业家、劳模、学者。青年人只要肯努力，学习的机会处处存在。现在我国受教育的途径越来越多元化、全方位化，成人教育、继续教育为有志青年敞开着大门。因此，不能因暂时失利就丧失学习信心、丧失斗志。

（五）继续拼搏，来年再考

如果只差几分落了榜，或由于某种原因自己的实际水平未发挥出来，或感觉自己还有潜力可挖，则不要以一次胜败论英雄，不要灰心，振作精神，重整旗鼓，来年再考。

第三章 饮食保健

一、考生所需营养素

为了保持健康的体魄、旺盛的精力，考生必须摄入维持身体功能的所有营养素，这已是人所共知的常识。脑是身体的一部分，因而若摄入于身体有益的营养素，这些营养素对脑同样是有益的；脑又是身体最重要的部分，它对某些营养素又有特殊的需要。所谓特殊，就是说即使人体缺乏某种营养素，也许不会对健康产生多少影响，但是如果脑内缺少某种营养素，将会对学习、生活、思维活动带来极其不良的后果。下面将重点介绍大脑所需的各种营养素。

（一）蛋白质

蛋白质是构成大脑的基本物质之一，约占大脑组成的35%，也是大脑生长和维持正常的生理功能所需的重要营养素。研究表明，大脑在代谢过程中需要大量的蛋白质来更新自己，人的大脑每天约有几万个脑细胞要死亡，需要新的脑细胞进行替代。在这一过程中，大脑就需要大量的蛋白质，所

以要有充足的蛋白质供应，以使大脑处于旺盛的“青春期”，以保持最佳的工作状态。除了脑细胞外，维持大脑正常生理功能，还需要大量的神经递质和激素，神经递质参与大脑的记忆、思维、想象、理解等各种功能活动，其中主要有多巴胺、5-羟色胺、乙酰胆碱、去甲肾上腺素等，它们在神经末梢产生和释放，各自在维持脑功能方面起着重要的作用。这些物质中，除乙酰胆碱一半来自卵磷脂外，其它递质均来自蛋白质。

对于脑组织来说，理想的蛋白质摄入应当是动物与植物蛋白质各占一半，其中动物蛋白质中肉类和鱼类又各占一半。总之，作为大脑所需的重要营养物质，蛋白质的供应与吸收好坏，直接影响着智力的高低。所以，需注意蛋白质供应的质和量。高考复习期间应适当多食瘦肉、鱼、虾、奶、豆制品等高蛋白食物。

（二）脂肪

脂肪是脂质的俗称。脂质是构建大脑细胞的重要材料。除去水分外，大脑的40%~50%是脂肪，其中包括单纯脂肪、胆固醇、磷脂、糖脂。

根据脂肪酸的饱和程度，脂肪酸可分为饱和与不饱和两种。不饱和脂肪酸中的亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸等体内不能合成，只能从食物中摄取，故称为必需脂肪酸。必需脂肪酸对大脑维持复杂的功能活动具有重要的作用。如 α -亚麻酸具有提高智力和视力的作用；另外一些含有长链多不饱和脂肪酸，如DHA（二十二碳六烯酸）具有改善大脑的功能，能提高智力，曾一度被称为“脑黄金”而风靡一时，其对大

脑的作用是肯定的，只是有些产品弄虚作假，影响了人们对它的认识。DHA 主要存在于一些深海鱼的鱼脑及鱼体脂肪中。

如果能正常地供给脂质，即可明显提高大脑的各种功能。在神经递质中，乙酰胆碱具有兴奋大脑神经细胞、促进学习和记忆的功能，其合成的主要来源是胆碱，而胆碱以卵磷脂的形式存在于食物中。所以，多食含卵磷脂的食物如蛋黄可明显提高人的记忆能力。

（三）糖类

糖可分为单糖、双糖、多糖。单糖有葡萄糖、果糖、核糖；双糖有麦芽糖、乳糖、蔗糖；多糖有淀粉、纤维素。糖被人体摄入后，除纤维素不能吸收外，其余均经消化后转化成葡萄糖而被人体利用，是人体热能的主要来源。

大脑是功能最为复杂、活力最为旺盛的器官。葡萄糖对大脑的作用最为重要，大脑每天要消耗大量的热能，但因大脑组织不能直接利用其它营养素，脑中所贮存的糖原又很少，代谢所需的能量就完全靠血中的葡萄糖氧化供给，每个人的大脑每天大约需要 115 克~150 克的葡萄糖。如果葡萄糖供给不足，可使人精神萎靡，昏昏欲睡，反应迟钝，不耐思考，记忆力下降，可见糖类中的葡萄糖对大脑的健康有着十分重要的作用。糖除了提供大脑能量外，也参与大脑与神经组织的合成，如核糖是脑细胞内核糖核酸的组成成分，脱氧核糖是脱氧核糖核酸的组成成分，而核糖核酸与脱氧核糖核酸在生物遗传和蛋白质合成方面都起着重要作用。另外，多糖中的纤维素还有促进排便，使毒素从体内排出，减少对大脑组

织的损害，间接地起到保护大脑的作用。由此可见，糖是大脑的重要营养成分之一。

考生考前学习紧张，心理压力大，用脑时间长，所以对于糖类，尤其是葡萄糖的需要是很大的。由于糖在大脑的贮存量有限，所以需要不断供给含糖丰富的食物，以保证大脑对葡萄糖的需要。米、面、蔬菜、水果均含有丰富的糖，尤其是水果中含有大量的葡萄糖，可直接被人体利用。

膳食中糖类的供给量，一般可占总能量的 60%~70%，其主要来源是谷类和根茎类食物，其次还可来自各种食用糖。蔬菜、水果除含有少量单糖外，是纤维素的主要来源。

上述各种可供糖类食品中，应尽量以粮食和薯类为主。因为粮食和薯类，除富含淀粉可供热能外，还含有其它营养素，例如蛋白质、无机盐和维生素，特别是各种粗粮，不仅 B 族维生素和无机盐较多，还含有纤维素。至于各种食用糖，除供给热能外基本不含其它营养成分，营养价值远不如粮食和薯类，所以不应多吃。而且最近研究表明，摄入食用糖过多，易使人精神紧张、脾气暴躁、学习注意力下降。糖摄入过多在体内可转化为脂肪，从而使人发胖，过于肥胖对于人的智力也是有损害的，所以糖的摄入要掌握好标准，不宜过少，也不宜过多。

（四）维生素 A

维生素 A 是维持视觉功能所需的营养素。它的作用是使眼球的功能活泼，提高视网膜对光的感受能力，促进皮肤和粘膜的形成。因此，若体内缺乏维生素 A，则往往使人发生夜盲症、眼球干燥症、角膜软化症等视觉疾患以及皮肤角化

等皮肤疾患。

营养学家发现，维生素 A 的作用远远不止于此，它在促进智力发育方面也有重要的作用。

维生素 A 主要存在于动物性食物中，如肝脏、瘦肉。植物性食物中不含维生素 A，但存在于一种叫做胡萝卜素的物质，这些胡萝卜素可以在小肠粘膜内转化为维生素 A。机体过多摄入维生素 A，会造成体内蓄积过多，引起维生素 A 中毒，对智力的发展则会造成不利影响。而胡萝卜素转化为维生素 A 的多少，则受机体调节功能的支配，不会因食用过多而出现中毒。所以考生不要盲目补充含维生素 A 的营养品或药品，最好的方法是多摄入富含维生素 A 及胡萝卜素的食物。含胡萝卜素多的食物主要有：胡萝卜、菠菜、豆苗、苜菜、青椒。

考前备战阶段，许多学生由于用眼过度，眼睛发涩，视力模糊，总是眨眼睛，这时体内已经缺乏维生素 A，应及时补充。

（五）维生素 B

维生素 B 是一大族，包括维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、烟酸、泛酸、维生素 B₁₂ 等，一般称为维生素 B 族或 B 族维生素。维生素 B 在脑内的作用是帮助脑内物质代谢，也就是说，它们在脑内物质代谢过程中起着不可缺少的助手作用。

维生素 B 可以帮助蛋白质的基本单元（如谷氨酸等）转化为大脑必需的物质，对维持神经、内分泌的正常功能非常重要；维生素 B 是大脑的能量物质葡萄糖氧化产生能量的辅助剂。

维生素 B 的缺乏会导致体内许多酶系统发生功能障碍，进而产生一系列神经生理和形态学的变化，最终影响脑的发育和功能。

当人体维生素 B 缺乏时，就会出现躁动不安，这时大脑功能也随之降低。在精神烦躁时，思想不易集中，这个时候，无论这个人智力有多好，也会由于精神不安定而不能充分发挥他的能力。考生要想防止这种情况出现，最好的方法是在考前充分摄取含维生素 B 丰富的食物。

其实，我们日常膳食中并不缺乏维生素 B，只是由于近年来精米、精面的大量出现，才使得维生素 B 缺乏症卷土重来。因此，我们提倡考生吃“标准粉”，多吃粗粮、豆制品、发酵食品、瘦肉、动物内脏、蛋、奶、新鲜蔬菜、水果等。

（六）维生素 C

在提高智力方面，维生素 C 是极为重要的营养素。它的作用正像是保证机体正常运行的润滑剂，可使脑的思维更加敏锐。脑中有一种很细的管腔称神经管，它的职能是向脑中输送必需的营养物质。若维生素 C 不足，则容易使神经管发生堵塞、松弛、变细，而使脑细胞的活力降低。充足的维生素 C 可以防止脑内神经管腔变形，保持神经管良好的通过功能，使脑在活动过程中能及时补充所需的营养物质，从而使大脑运转良好。

维生素 C 还是一种良好的还原剂，可以清除体内的自由基，使脑的细胞更加坚固。所以考生在考前应多吃些蔬菜、水果，保证充足的维生素 C 供给大脑，以使大脑运转灵活。

（七）钙

学习效果的好与差，在很大程度上取决于这个人是否有持久而集中的注意力。最近营养学家发现了使孩子具有良好注意力的营养素，这就是钙。

钙对于人体来说，其最重要的功能莫过于它是构成人体骨骼和牙齿的组成元素，人体内 99% 的钙存在于骨骼和牙齿中，1% 分布于血液、组织液及其它软组织中。就是这 1% 的钙，在帮助脑发挥功能方面起着重要的作用。

钙对于大脑功能的影响，最重要的一点就是抑制脑细胞的异常兴奋，使之维持在正常状态。当体内钙不足时，往往会发生病态性异常兴奋。就是说，如果脑细胞内有充足的钙，则可以使脑细胞正常地行使自己的职责，这时即使遇到较为严重的精神刺激，也能泰然处之。若体内缺钙，即使是很小的刺激，也会使人敏感，并因此产生严重的精神动摇，这是考生不希望出现的。

我国多次的膳食调查表明，国人的钙摄入量为每日 400 毫克～600 毫克，中学生钙的摄入量有的还达不到这个数值，距中国营养学会推荐的人日均 800 毫克～1200 毫克的钙摄入量尚有一定差距。如果考生不注意调整饮食结构，合理补充钙质，就可能会影响到考试时能力的正常发挥。

奶和奶制品是最好的含钙食品。奶中的钙不仅含量高，而且易于被身体吸收。因此，我们建议考生在考前复习阶段及考试期间，要保证每日一杯牛奶。另外，日常膳食中要增加一些豆制品、虾皮等。

（八）铁

铁在人体内含量很少，健康成人体内铁含量不过3克~4克。别看它的含量少，却肩负着十分重要的任务。人体中的铁大部分存在于血红蛋白和肌红蛋白中。血红蛋白是人体血液的主要成分，它的主要功能是把身体所需的氧运送至身体的各部分，当然包括脑部所需的氧。女同学由于生理原因，体内更容易缺铁，有些同学在学习时常感到头晕，乏力，记忆力减退，就有可能是缺铁引起的。

铁对人体的作用还不仅仅是这些。最近研究表明，铁对人的智力发育起着十分重要的作用。铁分布于全脑，但主要存在于大脑白质，基底神经节中含量最高。铁是神经发育所需的重要物质。缺铁性贫血的婴儿精神发育和运动发育与正常儿存在显著差异，典型的表现是对周围事物缺乏兴趣。青少年缺铁表现为注意力、学习记忆力异常，注意范围狭窄，工作耐力下降，对刺激应答减弱，易疲劳。

人体容易缺铁，并不完全是由于摄入食物中的铁含量少，主要原因是膳食中的铁在人体的吸收率低引起的。食物中的铁分为血红蛋白铁和非血红蛋白铁，其中血红蛋白铁在人体的吸收率较高，这种铁主要存在于动物性食物，如瘦肉、肝脏、动物血中，考生在应考阶段要注意补充这些食物，特别是女生更应多吃这些食物。

（九）碘

碘在人体内含量很少，但却存在于所有的活细胞中，它的主要功能是参与甲状腺素的合成，它与儿童的生长发育有

着密切的关系。怀孕的母亲如果缺碘，婴儿就会出现生长发育迟缓、智力低下和痴呆；青少年时期如果缺碘，同样会使脑细胞活力减退，学习记忆力下降。许多食物都可以为人提供碘，对于正在生长发育的学生和处于备考阶段的学生，应提倡适量吃一些含碘高的食物，以补充机体对碘的需要。海产食物，如龙虾、牡蛎、海带、紫菜是含碘丰富的食物，因为这些海产品对碘有富集作用。

（十）牛磺酸

牛磺酸对于大脑发育、神经传导、视觉系统的完善及钙的吸收有良好作用。研究表明，牛磺酸对人大脑神经细胞的增殖、分化、成熟和存活过程有明显的促进作用。牛磺酸缺乏将导致大脑神经细胞数量绝对减少，分化过程受到不利影响，进而影响大脑的发育水平。牛磺酸对于脑发育及脑功能的影响日益受到人们的重视。

目前，美国、日本等国家婴幼儿奶粉中均加入了适量牛磺酸，并列为法定的食品添加剂。我国也有几个品牌的奶粉中加入了牛磺酸，考生可适量选用含牛磺酸的奶粉。另外，海产品中的牛磺酸含量也比较丰富。

（十一）水

水是人体组织的重要成分之一，也是人体含量最多的一种物质。水对大脑的各种功能有着很大的影响。首先，水担负着输送各种营养物质给大脑的任务。若人体内缺水，体内的营养物质不能及时地运送到大脑，就可能造成大脑营养不良；其次，水是人体的内进行各种生化反应的溶解物质，缺水

可使人体代谢出现障碍，从而影响大脑功能；另外，水还负责排泄人体代谢产生的各种废物，这些物质如果不能及时排出体外，就会影响脑功能的正常发挥。所以，水也是大脑发挥正常功能所必须的。

日前，太空水、纯净水、蒸馏水、矿泉水、小分子水、去离子水，纷纷涌向市场，销到学校，五花八门，目不暇接。那么，什么样的水对孩子大脑智力发育最好呢？专家的回答是“白开水”。不要喝一系列的“人造水”，因为它会使孩子体内无机盐代谢失去平衡，影响孩子身体及脑的发育。美国人发明了饮用纯净水的方法，可是美国的法律恰恰禁止饮用纯净水。

研究表明，温度在 20℃~25℃ 的新鲜白开水，具有许多高级饮料无可比拟的特殊功能。温和的白开水比较容易透过细胞膜被人体吸收，还能促进人体新陈代谢，增加血液中红细胞的含量，有利于改善人体的免疫功能。习惯喝白开水的人，体内酶的活性高，消除肌肉中积累的乳酸比较快，有助于消除疲劳。这对于正在成长的青少年来讲是十分必要的。所以，应考考生还是应该以喝“白开水”为主，而不要相信广告中对各种水功能的夸大宣传。

二、常用健脑食物

（一）五谷杂粮

中国的古人很早就认识到五谷杂粮对健康的重要性。例

如中国古典医籍《黄帝内经·素问》中，就有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。这里把五谷杂粮放在人类饮食的第一位，其对人类健康的作用也说明它对脑功能的重要性。从前所说的五谷是指稻（大米）、黍（黄米）、稷（小米）、麦（大麦、小麦、燕麦）、豆（各种豆）。现在“五谷”已成为各种粮食的泛称。只有各种粮食都吃，才能使身体营养全面，大脑发育健全。

1. 稻米

稻米能健脑益智是由于其有着丰富的营养成分。稻米含有75%以上的淀粉，8%左右的蛋白质，其蛋白质的生理价值比其它杂粮高，因为它所含有的人体必需氨基酸比较全面。大米还含有1%左右的脂肪，脂肪部分种类齐全，配比适当。另外，它还含有各种维生素、无机盐等人体所需的营养素。

若论及健脑功能则以煮粥作用最佳。煮粥时可以加入其它健脑食品，如莲子、芡实、红枣、桑椹、枸杞子、芝麻、核桃仁等制成各种益智保健粥，既可健脑提神，又可治疗失眠、健忘、贫血等。

稻米中的维生素和无机盐大部分集中在谷皮和谷胚中，米越精制，谷皮和谷胚丢失越多，其营养成分也随之减少，其健脑作用自然也受到影响。我们在淘米过程中淘洗次数不宜太多，以防维生素和无机盐的丢失。

2. 小麦

在中国最早的医书《内经》中将小麦称之为“心之谷”。心主神智，故中医一直将小麦作为安神定志之药。现代研究表明，小麦含蛋白质、脂肪、淀粉比例适当，维生素及无机

盐含量丰富，特别是维生素 B 及钙含量较多，是一种老少皆宜的保健食品。

3. 玉米

玉米有补益脾胃，强壮身体，宁心健脑之功效。现代分析表明，玉米的营养成分很丰富，尤其是玉米中的卵磷脂含量很高，有明显的健脑作用。另外，玉米还含有较多的脂肪、蛋白质、淀粉、维生素、无机盐等营养成分，被称为“米中之王”。将玉米粉、小麦粉与豆粉一起混用，制成面食、糕点，三者蛋白质互补，营养价值更高。

4. 大豆

大豆包括黄大豆、黑大豆、青大豆等，是传统的健脑食物。豆类食品之所以健脑，其作用机制是多方面的，也就是说大豆含有多种健脑成分。从大豆的营养成分看，其所含的蛋白质是非常丰富的。我们知道，蛋白质分为动物蛋白质和植物蛋白质两类，对于大脑来说，既需要动物蛋白质，又需要植物蛋白质。所以，常吃豆类食品对人体是极有好处的。但论及健脑作用，大豆的健脑功能可能与其所含的谷氨酸含量有关。谷氨酸在脑组织中起着兴奋或抑制神经传递的重要作用，是大脑赖以活动的物质基础。

大豆有多种食法，可浸泡后与排骨一起炖汤服用，也可磨成豆浆或豆奶。我国是黄豆的故乡，积累了大豆的许多食法，可以将大豆做成各种各样的豆制品，如豆腐、豆腐皮、百叶、素鸡、腐竹、豆豉、豆酱等，这些豆制品营养丰富，滋味各有千秋。然而，随着肉类食品的增多，有些人逐渐淡忘了大豆的营养价值，这是很不对的，豆类食品的许多功能是

肉类食品不能代替的。

（二）动物内脏

如果作为健脑食物，肉类应不仅包括肌肉，更应包括脑、肝、心、胃、肾等内脏，动物的各个部分都是具有健脑作用的“肉”，因为这些内脏所含的营养成分许多是肌肉所不具备的。看来，为了使大脑更加聪明，就应该多吃一些动物内脏。

1. 猪脑

猪脑能益肾补脑，可治疗健忘、耳鸣、眩晕及平时用脑过度而致头痛头胀之症。中医历来就有以脏补脏之说，猪大脑含有丰富的蛋白质、磷脂以及钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂ 和烟酸等，这些成分与人体大脑所需的营养成分大致相同。由于这些营养成分可以很好的补充大脑的需要，所以我国自古以来就有用各类动物脑来滋补健脑、增强智力的传统。例如，猪脑美味可口，若烹制得法可做成各种软嫩、香松、清爽的健脑菜肴。但要注意不可烧制过度，以防止有效成分分解。

2. 猪脊髓

猪脊髓能益虚劳，补骨髓，健脑。祖国医学认为脑为髓之海，一个人如果精髓充足则大脑也一定强健，人也聪明。猪脊髓为补髓要药，可以使人增强记忆力和思维能力。

3. 猪心

猪心具有养心补血，安神健脑作用。《证治要诀》一书中将猪心用于治疗多汗、惊悸、不眠、健忘之症。猪心含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 B、维生素 C 和烟酸等。可用于治疗神志不安诸症，对于烦躁多动，学习注意力不集中

等有较好的疗效。猪心可与其它健脑食品一起做成各种菜肴，也可与粳米一起煮粥。

4. 牛心

牛心具有补心健脑之功效。中医名著《名医别录》指出其能“补心，治虚忘”。民间也常用牛心与淮山药、枸杞子、桂圆肉一起煲汤食用，以治疗心悸、失眠、头痛、健忘等疾病。牛心含有丰富的胆固醇，而胆固醇是大脑思维、记忆和其它智力活动所必需的物质，脑细胞和神经细胞的细胞膜具有由磷脂、糖脂和胆固醇组成的类脂层，及时补充胆固醇，有利于脑细胞膜和神经细胞的成长，尤其是考生高考复习期间正是用大脑不断学习最多的时期，应多吃牛心或猪心之类含胆固醇多的食物。

牛心健脑食法有很多种，可将牛心与枸杞子、莲子、黑木耳一起煲汤喝，也可将牛心煮熟后做成白切牛心蘸上芝麻酱吃，还可将牛心与其它蔬菜一起烹制成各式菜肴。

（三）家禽

1. 鸡肉

鸡肉在禽类之中，补益力最大，故中医很推崇鸡肉的益智功效。鸡肉能够滋补五脏，温中益气，补精填髓，具有很高的营养价值，不愧为补脑益智之佳品。从鸡肉的营养成分看，其含有 23.3% 的蛋白质，1.2% 的脂肪，所含的脂肪主要为不饱和脂肪酸，另外还含有钙、磷、钾、钠、铁、镁、维生素 B 族、维生素 A 等。以上大部分物质均为大脑发育所不可少的。

鸡肉作为健脑食品有多种食法。鸡肉可与其它肉、蛋、果、

菜配成各种可口佳肴，但作为补脑食品食用，以炖鸡效力最大。

鸡是我国家禽中主要种类之一，全国各地均有饲养，作为健脑食物食用，应选购一年以上的老母鸡为宜，最好是农家放养的鸡。

2. 鸽肉

鸽肉具有补肝肾，益气血，健脑益智，解毒生肌，止渴之功效。可治疗记忆力减退，脑外伤后遗症，气短乏力，消渴，恶疮等病症。据《本草经疏》记载“劳祛人多畜养及蒸食之”，可见我国人民很早就饲养鸽子作为滋补品食用。现代分析表明，鸽子含有 22% 左右的蛋白质，另外还含有脂肪和多种无机盐。

3. 乌骨鸡

我国独有珍禽乌骨鸡，是考试期间学生的重要滋补品。应考的学生因紧张、急躁而出现肝火旺盛，因劳累而气血虚，常会出现头晕、耳鸣。从中医角度讲，乌骨鸡具有补肝益肾，健脾和胃，养缺补虚，健脑强身，补养气血，培正固本的功能。尤其是乌骨鸡所含的蛋白质中，牛磺酸、精氨酸的含量很高，这两种氨基酸对青少年有助长，健脑，益智，强身的作用。它可以提高考生大脑的应激能力，减少怯场，避免考生发挥失常。由此可见，乌骨鸡对应考中的学生确有独到的保健作用。

（四）水产品

前面我们已经介绍了不饱和脂肪酸对于健脑的功能。研究表明，鱼体内含有许多不饱和脂肪酸，其数量比其它动物含量均丰富。因此，可以说鱼肉是比其它动物肉都好的健脑

食品。

1. 鳙鱼

鳙鱼为鲤科动物。又名黑包头鱼、包头鱼、胖头鱼、花鲢。鳙鱼以头大、肉厚、味美而著称，具有益脑髓，暖胃补虚之功效。鳙鱼头占整个身体的 1/3，剖开鱼脑，脑内透明如玉的脑髓可与豆腐、笋片等一起炖食，味极鲜美。我国民间历来就以鳙鱼头作为补脑食物治疗健忘、失眠、眩晕等症。经研究表明，鳙鱼含有蛋白质、脂肪、尼克酸、烟酸、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂ 及磷、钙、铁等。其不仅营养丰富，而且价廉物美，又容易消化吸收，是一种很值得推广的健脑佳品。

鳙鱼健脑食法有很多种，一般可将头身切开，鱼身红烧或炒鱼片、熏鱼块；鱼头则可与豆腐等一起炖成鱼头羹食用。亦可将鱼头与粳米一起煲成鱼头粥食用。如果有食欲不振，可将鱼头与少许陈皮、豆豉、山药煮汤饮用，既健脾开胃又养脑益智。

2. 草鱼

草鱼具有暖脾胃，补气血，平肝益脑之功效。在我国民间常用草鱼头蒸食以治疗因用脑过度而产生的头痛，失眠，记忆力减退等症。经分析表明，草鱼含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 B 族等，特别是其所含脂肪多为长链不饱和脂肪酸。

可将草鱼红烧或做成糖醋鱼，脾胃功能差时可做成草鱼汤。

3. 乌贼

乌贼又名墨鱼、墨斗鱼、目鱼，具有补心强志，益气养血，滋阴保精，调经止带之功效。祖国医学将乌贼作为常用之食疗药物，用以治疗心悸、失眠、健忘等症。经分析表明，乌贼肉含有较丰富的蛋白质，而且大多为易溶性蛋白质，比一般鱼类含量高；另含有脂肪、糖、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂ 及烟酸等。乌贼不仅味美，而且营养也很丰富，既能补血调经，又可健脑，对女生是很适用的。

乌贼健脑食用一般多煲汤喝，也可用鲜墨鱼做成各式菜肴。我国沿海省份都能吃到鲜墨鱼，内地则多见晒干的墨鱼干，可用食用碱将其泡发后，切丝煲汤。

4. 牡蛎肉

牡蛎肉具有调中补虚，清肺补心，滋阴养血，健脑安神之功效。经分析表明，牡蛎肉含糖原、牛磺酸、10种必需氨基酸、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 D、维生素 E 及铜、锌、锰、铁、磷、钙。因牡蛎肉含有许多促进智力发育的物质，所以对考生很有帮助。

牡蛎肉质极嫩，味道鲜美，易于消化吸收，可烹制成上等佳肴，很受人们的欢迎。牡蛎食法多种多样，可将牡蛎肉与鸡蛋同炒，也可将鲜牡蛎肉挂上蛋面糊在平锅上煎黄，加上茼蒿菜蘸花生酱食用。鲜牡蛎肉还可煮成蚝汤，用于涮鱼片。牡蛎肉加工晒干就成为“蚝豉”，用其和猪肉、枸杞子、木耳一起煲汤，有一股特有的蚝香，对于体质虚弱的脑力工作者是很有补益作用的。蚝肉还可以加工成蚝油，营养丰富，常作为美味佐料配菜食用。

5. 淡菜

淡菜又名壳菜、海红、红蛤、珠菜。淡菜具有补肝养血，益肾生精，健脑益智，壮阳等功效。淡菜中蛋白质含量高达59%，其中含有人体必需的氨基酸8种，脂肪含量为7%，其中以不饱和脂肪酸为多。另外，淡菜还含有丰富的钙、磷、铁、锌、维生素B₂、烟酸和糖。综上所述，淡菜的营养成分是很丰富的，具有促进新陈代谢，保证大脑及身体健康发育成长的作用，其营养价值高于一般的贝类和鱼、虾、肉。

淡菜作为食疗品，热天时可用来煲汤或煲粥吃；若消化功能不太好，可配合淮山药一起煲食；淡菜还可以与火腿一起蒸烂食用，既可养血调经又可益智；可将干淡菜泡软，切成碎末，拌入肉馅中包成饺子、馄饨等；鲜淡菜还可煮熟后蘸姜末和醋吃。淡菜除了上述吃法外，也可与其它蔬菜一起烹饪成各式菜肴。有的地区将鲜淡菜粉碎，发酵后取汁，也不失为一种很好的营养制品。

6. 蟹

螃蟹具有补骨髓，益脑智，滋肝阴，充胃液，养筋活血，清热化痰之功效。经分析表明，蟹含有蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、胆甾醇。螃蟹肉中含有的氨基酸有10余种之多，以谷氨酸、甘氨酸、脯氨酸、组氨酸、精氨酸含量最多，螃蟹壳中还含有碳酸钙、蟹红素、蟹黄素、甲壳素等。蟹具有健脑益智功效是上述各种营养成分所决定的。

7. 乌龟

乌龟具有滋阴补血，柔肝补肾，健脑益智，潜阳之功效。经分析表明，龟肉含有蛋白质、脂肪、钙、磷等，龟甲含动

物胶、角质等。

食用乌龟健脑，可将乌龟与淮山药、枸杞子、桂圆肉一起炖烂后食用。乌龟切块配上其它肉菜还可制成乌龟羊肉汤、乌龟百合汤、乌龟炖猪肚、乌龟冬瓜赤豆汤、龟肉莲子芡实汤，或将龟与茯苓一起久炖熬汁，然后混合少许米浆煮后待冷，即成晶莹如玉的龟苓胶，可以防止暑热疖子、痱子，又可健脑益智。

（五）瓜果蔬菜

1. 荔枝

荔枝具有补脾益肝，健脑增智，生津止咳之功效。在我国，荔枝一直作为一种健脑益智果品在民间广泛食用。古人对它很是推崇，有“人间仙果”、“佛果”之美称。荔枝所以能够健脑，是由于其含有丰富的营养成分而决定的。经分析表明，荔枝含有丰富的葡萄糖，还含有果糖、蔗糖、蛋白质等，蛋白质中含有多量的精氨酸和色氨酸，色氨酸是神经递质5-羟色胺的基质，可直接影响大脑的功能。另外，荔枝中的钙、磷、铁等成分也很丰富。荔枝食后容易上火，故一般食用量不能过大，平时食用以鲜品10个以内，干品4~5个为宜。有些人对荔枝过敏，应多加注意。

2. 香蕉

香蕉具有清热润肠，开郁安神，益智之功效。香蕉在国外被称为“智慧之果”，是一种使人精神愉快的食品。研究表明，香蕉含钾量是水果中最高的，钾被人体吸收后，能帮助大脑产生一种叫血清素的物质，血清素可使人感到欢乐、愉快、平静，有利于考生在考前解除紧张烦躁的心情，顺利迎

接考试。由于香蕉含糖量很高，除单糖外，还含有能延续释放能量的多糖，考生食之可提高神经系统的工作耐力。香蕉作为健脑食品，一般1天吃2~3个就可以了，患有腹泻疾病的人或平时胃肠功能不好者应少食。

3. 苹果

苹果具有养血，补脑，安神之功效。现代医学研究证实，苹果具有较好的益智功效，这是因为苹果不仅含有维生素、蛋白质、脂肪、糖类等构成大脑所必需的物质，还含有丰富的可增强记忆力的微量元素锌。所以，考生经常食用对大脑和身体都有好处。苹果一年四季均有，每日吃1~2个为宜。

4. 葡萄

葡萄具有滋补肝肾，养气血，健脑益智，生津利尿之功效。经分析表明，葡萄不仅含有葡萄糖、果糖、蔗糖等，还含有葡萄糖甙和双葡萄糖甙、酒石酸、草酸、柠檬酸、苹果酸、维生素B族、胡萝卜素、维生素C等。上述成分对大脑来讲都是很好的营养物质，常食葡萄对神经衰弱和用脑过度者，都有很好的健脑作用，所以适合考生在考前适当食用。

5. 豆芽菜

为了保持脑的健康，必须考虑充分摄取维生素C。吃豆芽菜，可以使我们得到丰富的维生素C。因为在一般情况下，种子发芽时合成这种营养成分的能力最旺盛。现代植物学认为，任何植物，当它处在种子时期，体内几乎不含维生素C，但当它开始发芽时，这种植物便开始制造营养素。因此，吃豆芽菜，可达到健脑目的。豆芽菜有黄豆芽和绿豆芽之分，平时用于养脑，黄豆芽用之为多。黄豆芽不仅含丰富维生素C，而

且胡萝卜素、核黄素的含量均比黄豆增加两倍以上，维生素B₁₂可增加10倍，还有不少对大脑有益的磷、锌等微量元素。

6. 黄花菜

黄花菜又名金针菜。其含有维生素A、维生素B族、维生素C和蛋白质、脂肪等成分，可用来治疗头晕、健忘等症，治疗神经衰弱尤佳，被誉为“健脑菜”、“记忆菜”。中医认为，黄花菜能以食代药，失眠、头痛、眩晕、烦躁、心悸、健忘等症均可食用。临床应用，发现黄花菜对改善神经衰弱者的多种症状，增强其记忆能力，延长睡眠时间，提高工作效率，确有奇效。对于复习功课较紧张的学生，多食用黄花菜，还可起到充沛精力，预防神经衰弱的作用。

7. 芹菜

芹菜有水、旱两种，性能相近，但旱芹菜香气更浓，食之为常。芹菜中含有维生素C、维生素A，尤其含维生素B族及维生素E更为丰富，还含有较多的钙、磷、铁等无机盐，这些对大脑颇有益处。实验证明，芹菜中的提取物具有降压和镇静作用。

8. 胡萝卜

胡萝卜在西方名气颇大，被奉为菜中上品，荷兰还把它列为“国菜”之一。李时珍认为胡萝卜“生、熟皆可啖，兼果、蔬之用”。胡萝卜中含有大量以胡萝卜素为主的多种维生素。胡萝卜还含有9种氨基酸，其中人体必需的氨基酸5种，尤以赖氨酸含量多而著称，此外还含有钙、磷、铜、铁、氟、锰、钴、硼等无机盐，对大脑极为有益。

9. 山药

山药味甘，性平和，具有益精健脑，健脾胃，补肺肾之功效。《神农本草经》中有山药能使人聪明的论述。山药除含淀粉、蛋白质、脂肪外，还含有胆碱、皂甙、维生素 C 等。胆碱可在体内合成乙酰胆碱，而乙酰胆碱可促进学习和提高记忆力。所以，山药作为一种保健食品可明显提高大脑的记忆力和思维能力。

10. 卷心菜

卷心菜，又名包心菜、洋白菜、花椰菜等。卷心菜具有补肾健脑，填髓益智，益心力，健脾胃，利五脏，明耳目之功效。我国人民很早就知道卷心菜不仅可以作为蔬菜食用，而且还具有良好的药疗效果。卷心菜除含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁以外，它的维生素含量出类拔萃，特别是维生素 C、维生素 PP 及维生素 B 族等。对于脑力劳动者特别是考生宜常食用。

11. 蘑菇

蘑菇有补益之功，首为补脾胃而益气，次为润肺燥而化痰。蘑菇营养丰富，干品每 100 克含蛋白质 35.6 克，脂肪 1.4 克，糖类 14 克，粗纤维 6.9 克，钙 100 毫克，铁 32 毫克，尼克酸 55.1 毫克，维生素 C 1 毫克，此外尚含有维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 等及多糖类和游离氨基酸，具有很好的养脑健脑作用。

12. 银耳

银耳具有滋阴润肺，益胃生津，补脑强心之功效。中医常用银耳来滋补调养身体，为脾、肾、脑的滋养品。经分析表明，银耳含蛋白质、脂肪、粗纤维、钙、磷、铁、钾、维

生素 B 族。药理研究显示，银耳具有恢复脑力疲劳，增加机体免疫力等功效。学生在考试前常因学习紧张过度造成脑力疲劳，以致睡眠不好，思维及记忆力下降，对这种情况民间常服冰糖银耳羹，每日空腹吃一碗，可以消除疲劳，提高记忆力。

（六）干果类

1. 核桃仁

核桃仁可补肾填精，益智健脑。核桃仁不仅能增强脑力，还能治疗失眠和神经衰弱。现代分析表明，每 100 克核桃仁中含有蛋白质 15.4 克，脂肪（包括卵磷脂）63 克，糖类 10 克，粗纤维 5.8 克。此外，尚含有维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、维生素 E 及钙、磷、铁、锌、镁等多种微量元素。这些营养成分都是维持人体神经系统功能的必需物质，对维持大脑的功能有积极作用。

2. 桂圆

桂圆，又名龙眼，是养脑益智上品。桂圆肉具有补心，益气，益智，安神之功效。中医认为桂圆肉对失眠、贫血、健忘等症有良好的治疗效果。现代分析表明，桂圆肉含有葡萄糖、蛋白质、脂肪、维生素 B 族、维生素 C、钙、磷、铁、等营养物质，还含有合成神经递质乙酰胆碱的前体物质。

3. 松子仁

松子仁，自古至今为人们所喜食。我国人民食用松子至少有 3000 年的历史，松子仁作为健脑食品，远在唐朝就有记载，到宋朝人们食用松子仁已很普遍。现代分析表明，每 100 克松子仁中含蛋白质 16.7 克，脂肪 63.5 克，糖类 9.8 克，

钙 78 毫克，铁 6.7 毫克，还含有多种维生素。松子仁的脂肪成分是油酸、亚油酸等不饱和脂肪酸，对人脑有良好的营养功能。

4. 杏仁

中医将杏仁用来祛痰止咳润肠，其实杏仁不仅是治肺病的良药，也是健脑佳品。研究证明，杏仁中含蛋白质、脂肪、糖类都很丰富，还含有大量钙、磷、铁、硒及维生素 A、维生素 C 等，这些物质对大脑都是极为有利的。

5. 芝麻

芝麻，亦称胡麻，有黑白两种，性能大致相同。作为健脑食品，以黑芝麻为佳。芝麻的功用，历代评价极高，尤其是它的健脑增智作用。古人有“一饭胡麻几度春”之名，说明常服芝麻可以使人永葆青春，精力充沛。

现代研究表明，芝麻所含的脂肪酸，主要为油酸、亚油酸、棕榈酸、花生四烯酸、二十二碳四烯酸等不饱和脂肪酸。芝麻的蛋白质含量高于肉类，每 100 克芝麻中，含蛋白质 21.9 克、钙 564 毫克，而铁含量尤为惊人，每 100 克可达 50 毫克，是任何食物无法与之相比的。芝麻中含有丰富的卵磷脂、维生素 B 族和脂溶性维生素 E、维生素 A、维生素 D 等，这对补充大脑营养，延缓大脑衰老，促进神经活力具有积极作用。

芝麻气味香浓，甜润可口，其食用方法各种各样。下面介绍几种简单的食用方法：

- (1) 炒芝麻：芝麻 15 克，炒香，加盐少许嚼食。
- (2) 芝麻粳米粥：黑芝麻 30 克，粳米 60 克，加水煮成

粥，加糖少量食用。

(3) 可以炒熟后制成芝麻白糖馅，作为汤圆、月饼等各式糕点的内馅食用。

6. 花生

花生，又名落花生。花生能补脾益气，养血止血，润肠通便，健脑益智。据分析，每 100 克花生中含蛋白质 27.6 克、脂肪 41.2 克、糖 23 克、钙 71 毫克、磷 399 毫克、铁 2 毫克、胡萝卜素 0.1 毫克、尼克酸 13.1 毫克。脂肪中不饱和脂肪酸占 80% 以上，内含卵磷脂和脑磷脂，是神经系统不可缺少的重要物质，能维持脑功能，是学生考前宜多吃的健脑食物之一。

7. 枣

枣具有补益脾胃，养血安神，健脑益智之功效。自古以来，我国人民就把枣列为“五果”之一，深受大众的喜爱。在国外，枣的信誉也很高，有天然“维生素丸”之称。枣的食法有多种，但论及健脑强身，枣的干品疗效比鲜果要好，一般多用枣与枸杞子、山楂、淮山药、莲子一起煮粥。枣还可以蒸熟捣烂成泥，然后拌入其它果料制成枣泥馅，可供制作糕饼面点。

(七) 牛奶

牛奶的营养比较全面，特别是钙和维生素 B₂ 含量高，又极容易被人体消化吸收，所以是儿童、青少年生长发育不可缺少的营养食品。处于应考阶段的学生，脑力劳动相当大，牛奶对于保持学生良好的身体素质及旺盛的精力有着重要的作用。

牛奶含有生长和保持健康所需的全部营养物质，它在人的膳食中最大的作用就是提供优质蛋白质、钙和维生素 B₂。西方人膳食中的钙 60%~70% 来自奶和奶制品，如美国人为 71%，荷兰人为 73%，德国人为 61%，丹麦人为 53%。由此可见，奶和奶制品在人类膳食中占有特殊的地位，对各个年龄段的人都有益，对迎接高考的学生更是重要。

世界上许多国家的政府把增加国民对牛奶的摄入，作为改善国民营养，增强国民体质的重要措施。世界卫生组织也把人口的平均乳制品消耗量，列为衡量一个国家人民生活水平的指标之一。牛奶在我国居民生活中消费很少，仅相当于世界平均水平的 1/16。

牛奶对于考生的作用，除了其有丰富钙必起作用外，其所含的蛋白质中，含有人体所需的 8 种氨基酸，特别是植物蛋白质所缺乏的蛋氨酸和赖氨酸更为丰富，可以补充以植物食物为主所引起的氨基酸的不平衡。另外，最新研究表明，牛奶中含有一种叫 β -酪啡肽的物质，有镇静、镇痛的作用，能缓解考生紧张的情绪，对考生考前失眠有很好的作用。

（八）鸡蛋

鸡蛋是人人皆知的营养食品，被营养学家称为完全蛋白质的模式。鸡蛋所含的蛋白质中，主要为卵蛋白和卵球蛋白，包括有人体必需的 8 种氨基酸，与人体蛋白质组成相近，吃进人体后的吸收率为 99.7%，几乎全部吸收。鸡蛋中的蛋黄更是健脑的精华，鸡蛋脂肪含量为 11.6%，主要集中在蛋黄里，这种脂肪极易被人吸收。

蛋黄中含有大量的卵磷脂、三酰甘油、胆固醇和蛋黄素。

卵磷脂被消化之后，可释放出胆碱，胆碱进入血液，很快就会到达脑。据美国科学家研究发现，一旦胆碱成分进入大脑后，会与大脑中的醋酸结合生成乙酰胆碱。而乙酰胆碱是大脑在活动时必不可少的，胆碱缺乏就能干扰大脑的工作。故含有胆碱的食物对提高脑的效率以及增进人的记忆大有裨益。许多国家的最近研究认为，有节律地供给足够的营养胆碱，可避免 60 岁左右的老人常患的记忆衰退症，并对各年龄段人的记忆衰退均有改善作用。因此，人们要保持良好的记忆力，不必去寻找胆碱药物，只需有计划地吃一些蛋黄就可以了。鸡蛋黄中的胆固醇含量较多，但适量食用不会使人体血脂及胆固醇水平升高。国外有人对一批长期食用蛋黄的人做测试后，证明每日食用 1 个鸡蛋对血清胆固醇平均值并无不良影响。中医认为，鸡蛋性味甘平，具有益心，补脑，镇静，安五脏，止惊悸等作用。鸡蛋的吃法很多，煎、炒、烹、炸、煮等各具特色，是老少皆宜的理想健脑食品。

（九）蜂蜜

蜂蜜味甘，性平，具有润肺补中，强智健脑，解毒通便等功效。蜂蜜集草木百花之精华，气清味纯，有很好的滋养性，我国人民很早就将其列为补益上品而食用。现代研究表明，蜂蜜含丰富的营养物质，尤其含有能促进人体大脑思维与记忆的乙酰胆碱和叶酸。这些物质进入人体后，可促进大脑的发育成长，改善因用脑过度带来的神经衰弱、健忘。为补充大脑各种营养，提高学生思维和记忆功能，每日服用少量蜂蜜对于学生及脑力工作者是大有裨益的。

用蜂蜜健脑食用方法简便易行，可于每日早晨，用蜂蜜

1~2 匙加 60℃ 以下的温水冲匀服用，亦可拌入牛奶、豆浆、稀饭中食用。夏季若考试前心烦、紧张者，可用蜂蜜与金银花汁调和成蜂蜜银花露以健脑清热，除烦解毒。

蜂蜜因蜜源不同而其色泽、香气、味道、浓度各有差异，常见的有油菜蜜、紫云英蜜、柑橘蜜、荔枝蜜、龙眼蜜、枣花蜜、荆条蜜等多种。若作健脑用，以荔枝蜜、龙眼蜜、枣花蜜为佳。尤其是荔枝蜜，色浅黄，质软浓，粘稠性强，气味清香，结晶细小而洁白，质量优良，在国际市场上很受欢迎，是健脑益智之上品。

三、健脑食疗方

1. 八宝饭

原料：莲子、龙眼、枸杞子、熟花生仁、豌豆、熟核桃仁各 30 克，樱桃、橘子、葡萄干各适量，糯米 250 克，蜂蜜 30 克，淀粉 20 克，色拉油少量。

制作方法：将糯米洗净后浸泡 2 小时，然后放入锅内加少量水焖熟，洒上少许色拉油搅拌均匀。葡萄干、龙眼肉加水浸泡软；樱桃切块剥去核；莲子、豌豆、核桃仁煮熟；大枣、枸杞子洗净泡开；枣去核。大碗内涂上油，用镊子将果料摆放于碗底，可在中心放 5 个红樱桃，将豌豆、枸杞子、莲子、龙眼、大枣、核桃仁、花生仁依次由里向外排成圈，再将糯米饭拍成圆饼形置于最上面，中心再放上剩余的莲子、大枣等，上面再放上一层糯米饭拍平。将做好的八宝饭放入蒸

锅中蒸 15 分钟，在预备好的盘子上涂上油，将装有八宝饭的碗翻过来，反扣在盘子里。锅内加入清水适量，放入蜂蜜、淀粉，将锅置于火上，制成淀粉糊倒在八宝饭上面。

2. 强记鸽

原料：活鸽 1 只（约 500 克），熟地黄、麦门冬、酸枣仁各 10 克，远志 5 克，香菇 4 朵，鸡汤 100 毫升，葡萄酒 20 毫升，葱 4 根，姜 5 片，精盐、味精、胡椒面各少许。

制作方法：将鸽子用力攞死，马上把身上羽毛拔尽，用刀从鸽子背上切开 1 个口子，掏出内脏，用水冲洗干净；酸枣仁炒香捣碎；香菇用水泡发开，去蒂、洗净、切丁；把熟地黄、麦门冬、远志用米泔水浸 1 小时，切成绿豆大小碎丁，然后与香菇丁、精盐拌一下，一起从鸽子背部塞入鸽腹内，在切口处撒上葱段，用线缝上。鸽子腹部朝下放在盆里，倒入汤，加生姜片、味精、葡萄酒、葱末，将盆盖盖好，放入高压锅内，焖烧半小时，打开锅盖，取出蒸盆。把鸽子背线拆开，取出腹内药渣，将鸽子切片装盘，把蒸盆内所剩之汤浇在鸽肉上，撒上炒枣仁末和胡椒面。

3. 莲肉糕

原料：莲子 100 克，粳米 500 克，茯苓粉 50 克，红枣 10 个，绿葡萄干 10 粒，核桃仁 20 克，白糖 30 克，熟猪油 10 克。

制作方法：将莲子用开水泡刷去红皮衣，剥成两半去心，放入高压锅内，加适量水，煮烂，取出用屉布包住揉烂。茯苓粉加少许水浸泡一下。把糯米用水淘洗干净和茯苓粉一起放入蒸盆内，加水没过糯米两横指，上屉蒸烂。取出用一块洁白湿布，包住蒸熟的糯米饭，在案子上揉碎，揉烂。把红

枣用水煮一下去核皮。核桃仁用开水泡去皮，晾干炒一下捣碎。把长方形的模具底部及四周涂上猪油，撒上核桃仁碎末、葡萄干、枣肉，再把莲子泥均匀铺在模具底部，然后上面放上糯米，压平，放入蒸锅中再蒸 5 分钟。取出切成块，倒出撒上白糖即成莲肉糕。

4. 养心鸭

原料：老母鸭 1 只（约 1000 克左右），金针菜 30 克，百合 30 克，香菇 10 克，糯米 30 克，葡萄酒 30 毫升，姜、精盐、味精各适量。

制作方法：将鸭子宰后，用开水退去毛，剁去脚，从肛门剖开 1 个口子，取出内脏，用水洗干净；把糯米用水淘洗干净，再浸泡两个小时备用；金针菜用水浸泡一会，摘去蒂头；百合洗净，剥成一瓣瓣；香菇用水泡开去蒂；把 2 根葱各打 1 个结；金针菜与糯米、百合、香菇、精盐、葡萄酒（一半）放在一起搅拌均匀后，从鸭子后腹部的口子处塞入鸭子腹内；再在开口处塞上两个葱结，然后用线把鸭子的腹部缝好。鸭子放在蒸盘内，在鸭子身上淋上剩下的葡萄酒，放上姜片，然后把蒸盘放入蒸锅内蒸到酥烂，取出。

5. 枣泥麦饼

原料：红枣 500 克，面粉 500 克，绵白糖 100 克，熟猪油 50 克，豆油 120 毫升，甘草末 10 克，生芝麻 10 克，发酵面肥、小苏打各适量。

制作方法：把红枣放入高压锅中，加水 500 毫升，用大火烧至喷气，改用小火烧 30 分钟，候冷取出，搓去枣皮和核，捣成枣泥。把锅烧热，放入猪油，烧至 6 成热时，加入白糖，

用小火炒至化开，滴水如珠时，加入枣泥，再翻炒一会儿，取出撒上甘草末，搅拌后备用。把 100 克面粉加入豆油 60 毫升，搓成干油酥面，将另 400 克面粉加 60 毫升豆油和发酵面肥、小苏打拌匀，用温水和成水油面，用水油面包干油酥面，然后擀成长方薄片，由外向里卷起，搓成均匀的长条，切成 30 克 1 个的小剂子，按扁，包上枣泥馅，轻轻地压成圆饼。另用少许面粉加水和成稀薄生面糊，在饼上抹上一层生面糊，撒上芝麻，摆入烤盘上，送入烤炉内烤熟取出即成。

6. 水晶驴肉

原料：驴肉 1500 克，驴皮 800 克，葱、姜、大料各适量，葡萄酒 20 毫升，精盐 6 克，味精 2 克。

制作方法：葱切成段；姜切成片；驴肉洗干净，驴皮刮去剩毛后洗干净。将水烧开后，然后把驴肉和驴皮放入开水中煮一下。水开后将驴皮捞出，放入凉水盆中，再刮洗一遍。待驴肉不见血水时，也捞出洗净，再把驴皮改刀，把驴肉切成 0.5 厘米厚、1 厘米宽、2 厘米长的片。把切好的驴肉和驴皮一起放入盆内，加入葱、姜和大料、精盐、葡萄酒，再倒入清水 800 毫升，然后将盆放入蒸锅。蒸到用筷子挑起肉皮，两头能粘在一起时，停火。将驴皮、大料、葱、姜捞出，把肉和汤倒入方盆内，晾凉后放入冰箱冻成水晶冻即成。

7. 龙眼猪脑

原料：龙眼肉、枸杞子各 10 克，芹菜 5 克，虾米 5 克，猪脑 50 克，鸡汤 200 毫升，葱、姜、精盐、香油各适量。

制作方法：龙眼肉、芹菜切丁，枸杞子洗净。猪脑于沸水中煮片刻，放凉切丁后用香油、葱、姜焯过，与龙眼肉、枸

杞子、芹菜、虾米、鸡汤、精盐共放瓷容器中，上锅蒸 10 分钟即成。

8. 王浆糖水

原料：王浆蜜 10 克，冰糖末 10 克，滚开水 60 毫升，冷开水 120 毫升。

制作方法：将冰糖末倒入玻璃杯中，用沸水冲化，然后再倒入冷开水。将王浆蜜倒入玻璃杯中，搅拌几下，即成 1 杯王浆糖水。

9. 龙菊枣茶

原料：干龙眼肉 4 个，炒酸枣仁 2 克，杭白菊 4 朵，蜂蜜 1 勺。

制作方法：将炒酸枣仁研成细末。把龙眼肉，菊花和枣仁末放入玻璃杯内，冲入沸水。等杯子水不烫时放入蜂蜜，用筷子搅拌几下即成。夏季可放入冰箱中冷冻半小时后再服用。

10. 读书鱼丸

原料：草鱼 1 条（约 500 克），猪肥肉 60 克，枸杞苗 30 克，荸荠 20 克，大油 20 克，高汤 20 毫升，葡萄酒 10 毫升，鸡蛋 3 个，姜汁 12 克，精盐 4 克，葱 2 根。

制作方法：将草鱼去鳞、鳃、内脏后洗净，切下头，剔去骨，鱼肉去刺，去白筋，和猪肉一起切碎，剁成泥；荸荠煮熟去皮拍碎成末；葱切成末。鱼肉泥放在碗中，加入少许高汤化开，再放入姜汁，顺着—个方向搅打，边搅边加高汤。接着再加入荸荠末、蛋清、精细盐，继续顺着—个方向搅至鱼肉发亮。再加入少许大油，然后再搅拌—会。锅内放入清水 1000 毫升，等水烧成 7 成热时，用手抓—把鱼泥，挤成丸

子，放入水中，等水稍见开时马上离火，捞去浮沫，倒入容器内。锅上灶，放入鱼骨和鱼头煮一会，把鱼骨、鱼头捞出不要，加少许精盐和枸杞苗，待水开时，加入鱼肉丸，撒上葱末，放入味精。

11. 五仁蒸包

原料：松子仁、核桃仁、杏仁、花生仁、芝麻仁、红枣各 50 克，红糖 30 克，面粉 300 克，色拉油 20 克，湿淀粉 20 克，酵母粉适量。

制作方法：将干果仁压碎；生杏仁用水浸泡 1 天蒸熟；枣煮熟去核切块。以上均放入锅中，加上湿淀粉及油，充分混合即制成五仁馅。面粉放入适量的酵母粉加水和面团，1 小时后即发开。做成包子皮，用汤匙盛馅放在包子皮上，将皮折合，把边用力捏在一起，成包子形状。将包子分放在蒸锅上蒸熟即可。

12. 健脑油茶

原料：牛骨髓 250 克，黑芝麻、核桃仁、面粉各 150 克。

制作方法：将牛骨髓、黑芝麻、面粉分别炒熟，芝麻、核桃仁捣碎，各味混合拌匀即成油茶。取适量油茶放入碗内，冲入开水调匀后食用。

13. 精熘黄菜

原料：鸡蛋黄 4 个，当归 10 克，黄精 15 克，核桃仁 50 克，冬瓜条 60 克，熟猪油、白糖各 200 克，湿淀粉 20 克。

制作方法：将冬瓜条、核桃仁切成细粒；黄精、当归洗净，烘干制成末；蛋黄、湿淀粉、中药末加清水调拌均匀。炒锅置中火上，下熟猪油，烧至七成热，倾入蛋浆炒熟，加入

冬瓜条、核桃粒和白糖，炒匀至白糖溶化后起锅入盘。

14. 通神龙凤龟

原料：活乌龟 1 只，龙骨 60 克，远志 20 克，石菖蒲 15 克，干香菇 10 克，葱 4 根，生姜 6 片，葡萄酒 40 毫升，猪油 45 克，火腿肉 30 克，鸡汤 250 克，精盐、味精各少许。

制作方法：将乌龟放在盆中，倒入沸水把龟烫 2~3 分钟，取出，剥开龟壳，除去内脏，斩去头、脚爪、尾巴，取出龟肉，将龟甲壳洗净备用；把龟肉再入锅中开水煮 2 分钟，捞出，浸入冷水中，刮除黄皮，再用水洗净，剁成 4 块；将远志用米泔水浸 2 小时，捞出，放在饭锅内与饭同煮，然后取出和龙骨一起装入纱布袋中，用绳子扎好，加水 500 毫升，用火煮 45 分钟，滤过，弃布袋药渣，留汁备用；将鲜石菖蒲留茎洗净，用刀切片；香菇用水泡 4 小时。将锅烧热，加入猪油，烧到七八成热时，放入葱、姜的一半煸炒，再倒入龟肉一起煸炒片刻后，倒入葡萄酒，再略炒一会，用勺盛起。用 1 只沙锅，在锅底垫入竹叶片，放上龟肉和龟壳，加入鸡汤和清水 250 毫升、葡萄酒 20 毫升，葱、姜、精盐、火腿片、味精、香菇、菖蒲，用大火烧开；改用文火炖 1 小时，而后放入远志汁，再炖至龟肉酥烂；取出龟壳与菖蒲片，撒上葱末，炖 1 分钟，即可上桌食用。

15. 聪明八宝粥

原料：芡实、山药、带心莲子肉、薏米仁、白扁豆、白术各 9 克，白茯苓 6 克，人参 2 克，粳米 100 克。

制作方法：人参切片，放碗中加水 100 毫升，隔水炖 1 小时；山药和茯苓研成细粉；将白术用白纱布包好，扎口；粳

米用水洗干净。芡实、带心莲子肉、薏米仁、白扁豆、白术用水 1200 毫升煮 30 分钟，然后捞出白术，再放入茯苓粉、山药粉和粳米，用勺子搅拌几下，用大火烧开，改用文火慢慢煮成稠粥。把滤出的人参汁倒入粥中，撒上白糖，即成八宝粥。

16. 健脾补脑汤

原料：猪肚 100 克，带皮猪肉、猪杂骨各 150 克，墨鱼干 30 克，鸡翅、鸡爪各 50 克，人参、甘草各 2 克，熟地黄、芡实各 8 克，白术、茯苓、酸枣仁、山茱萸、神曲、制半夏、石菖蒲、广木香各 5 克，麦门冬 6 克，远志、肉桂各 3 克，白蓝地酒 150 毫升，姜、精盐、味精、葱末各适量。

制作方法：人参和白术、茯苓、广木香等切成丁块，装入纱布袋中，扎好口；墨鱼干泡发透，切成片；猪肉、猪肚、猪杂骨、鸡爪、鸡翅均洗净，切成 3 厘米见方的小块备用；药袋放入小沙锅中，倒入 100 毫升白蓝地酒和 50 毫升水，旺火烧开，改用文火煮 25 分钟。然后取出药袋弃之不用，过滤药汁备用；猪肚、猪肉、墨鱼片、猪杂骨放入锅中加水适量，旺火煮沸，撇净浮沫。加入鸡翅、鸡爪、生姜和另 50 毫升白蓝地酒，移文火炖 2 小时。加入药汁，煮 10 分钟。放入味精、精盐、葱末，起锅装盆。

17. 鹌鹑蛋炒饭

原料：鹌鹑蛋 5 个，葡萄干 15 克，芝麻 6 克，鲜薤白 2 颗（如无可用葱白 4 根代替），熟粳米饭、熟猪油、精盐、味精各适量。

制作方法：鹌鹑蛋打开，放入碗中，用筷子搅打片刻；芝

麻炒熟，研成末；葡萄干和薤白切成碎末备用。炒锅烧热，加入熟猪油，倒入鹌鹑蛋炒熟，盛起。炒锅洗净，烧热，加入熟猪油，放入精盐、薤白末煸炒 5 秒钟，倒入熟米饭，反复翻炒 2 分钟左右，倒入葡萄干、鹌鹑蛋、味精翻炒 1 分钟，撒上芝麻末即成。

18. 苦菜蛋花汤

原料：苦菜 150 克，鹌鹑蛋 6 个，芝麻油 10 克，精盐、味精各少许。

制作方法：将苦菜洗净备用；鹌鹑蛋打开放入碗内，用筷子用力搅打 1 分钟。锅上灶，加水 500 毫升，煮开后放入苦菜煮半分钟，捞起，把锅内水倒掉，洗净，上灶烧热，放入芝麻油，烧热，下苦菜翻炒几下，放上清水 500 毫升，煮沸 3 分钟。放入鹌鹑蛋汁，再烧片刻，待蛋熟即刻起锅，盛入盆内，放入精盐、味精搅拌一下即成。

19. 杞芽墨鱼汤

原料：水发墨鱼干 250 克，火腿 15 克，枸杞叶 20 克，骨头汤 550 毫升（即高汤），精盐、味精、胡椒粉、鸡油各少许。

制作方法：把水发墨鱼干洗净，切成 4 厘米长、2 厘米宽的骨牌状，切成极薄的片，沸水烫 1~2 次，捞出沥干水分，放在大碗里。锅放在火上，加入骨头汤、精盐、味精、胡椒粉，再放入火腿片，等烧开后放入枸杞叶、鸡油，随后倒入盛墨鱼片的大碗内即成。

20. 芡实木耳粥

原料：芡实 500 克，白木耳 10 克，粳米 100 克，白糖 30 克，葡萄干 20 克。

制作方法：将芡实用水泡 2 小时，然后磨成粉浆，过滤，去杂质后，沉淀 1 夜，至天明轻轻倒出上面清水，留取底下粉，晒干即成，每次用时取干粉 30 克。白木耳用水泡 2 小时去蒂，粳米用水淘洗干净，葡萄干切成末。白木耳放在高压锅中，加清水 500 毫升煮 30 分钟，离火候冷，开盖，加入芡实、粳米和清水 400 毫升，再用旺火烧开，改用文火煮 20 分钟。吃时撒上葡萄干末和白糖。

21. 五彩药膳饭

原料：鲜玉米、薏米仁、核桃仁、莲子、百合、绿豌豆各 30 克，大米、小米、熟鸡腿肉各 100 克，焯竹笋、鲜胡萝卜各 50 克，鸡骨汤 250 毫升，精盐、色拉油各适量。

制作方法：将薏米仁、核桃仁、莲子、百合洗净，用热水泡好；将米淘洗干净并用水浸泡；焯过的竹笋、胡萝卜切成小丁；薏米仁、核桃仁、莲子、百合放入锅内，加水适量，置于火上，煮至稍软。炒锅中放入色拉油烧热，翻炒薏米仁、核桃仁、大米、小米、玉米、豌豆、莲子、百合、竹笋丁、胡萝卜，再放入酱油、料酒和精盐。反复上下翻动均匀，放入盆内，加适量水，放在蒸锅中蒸熟，再加入炒好的鸡腿肉。

22. 花生鱼头汤

原料：大鱼头 1 个，花生仁 120 克，红枣 10 个（去核），精盐适量。

制作方法：花生仁洗净，用清水浸半小时；红枣洗净；鱼头洗净，斩开两边，下油锅略煎两面。把花生仁、红枣放入锅内，加清水适量，炖约 1 小时，放入鱼头炖 1 小时，加精盐调味食用。

23. 核桃牛乳饮

原料：核桃仁、花生仁各 30 克，黑芝麻 20 克，牛乳、豆浆各 180 克。

制作方法：将牛乳、豆浆混匀，慢慢倒在小石磨进料口中的核桃仁、花生仁、黑芝麻上面，边倒边磨。然后取出磨出物倒入锅中，加热煮沸即成。

24. 核桃炖鲤鱼

原料：核桃仁 30 克，鲤鱼 1 条（约 300 克），红枣 5 个（去核），生姜 1 片，精盐少许。

制作方法：核桃仁沸水煮 10 分钟，取出沥干，再放入锅中略炒片刻；鲤鱼去鳞、鳃及内脏，洗净；红枣洗净。把全部用料放入锅内，加沸水适量，盖好，隔水炖 3 小时，下精盐调味即可。

25. 龙枸燕窝汤

原料：枸杞子、龙眼肉各 20 克，燕窝 50 克，冰糖 100 克。

制作方法：将燕窝放入盛有开水的大碗内，加盖浸泡后，再换入清水，拣去绒毛和污物，洗净，放入碗内，加清水 150 毫升，入蒸笼内蒸 30 分钟后，燕窝即涨发透，捞出盛入大汤碗里；龙眼肉、枸杞子用温水浸泡几分钟后洗净。冰糖、枸杞子、龙眼肉盛入大汤碗内，加开水 550 毫升，入笼蒸化，去掉沉淀物，倾入装燕窝的大汤碗内即成。

26. 四物肝片汤

原料：羊肝 200 克，熟地、枸杞子、白芍、黄花各 10 克，当归、旱莲草各 6 克，川芎 3 克，水发木耳、湿淀粉各 20 克，熟猪油 12 克，鸡汤 400 毫升，精盐、味精、绍酒、酱油各适

量。

制作方法：将中药去净灰渣，入沙锅，加清水煎成药汁，澄清去沉淀；将羊肝洗净，切成薄片，盛入碗内加精盐、酱油、绍酒、湿淀粉调匀。把沙锅置旺火上，加药汁、鸡汤、木耳、黄花，煮开后将肝片抖撒下锅，汤开时撇去泡沫，肝片煮熟，放入精盐、胡椒面、熟猪油、味精，盛入碗内即成。

27. 定志蚝豉汤

原料：蚝豉（干牡蛎肉）30克，枸杞子、白木耳、黑木耳各10克，猪瘦肉50克，鹌鹑蛋2个，葡萄酒10毫升，姜3片，葱2根，精盐2克，味精1克。

制作方法：把蚝豉在水中浸泡5分钟，捞起洗去泥沙、碎壳等杂物；把黑木耳和白木耳用水泡开，去根蒂洗净；把葱切成末；猪瘦肉切成肉丝；鹌鹑蛋放入水中煮熟，捞出，剥去壳，切成两半。把锅烧热，放入猪油烧至7成热时，加入姜和葱末煸炒一下，马上放入猪瘦肉丝，煸炒至熟，倒入葡萄酒，加水500毫升，再放入蚝豉、白木耳、黑木耳、枸杞子和精盐，小火煮30分钟。加入味精与鹌鹑蛋后，盛入盆内即成。

28. 杞子炖羊脑

原料：枸杞子50克，羊脑1具，精盐、葱、姜、料酒、味精各适量。

制作方法：将枸杞子、羊脑洗净（注意不要把羊脑碰碎），放入锅内，加水适量，放精盐、葱、姜、料酒，隔水炖熟。食用时，加入味精少许即成。

29. 杞苗炒猪心

原料：枸杞苗 250 克，冬笋、水发香菇各 50 克，猪心 100 克，猪油 15 克，葡萄酒 10 毫升，淀粉、白糖、精盐、味精各适量。

制作方法：把枸杞苗摘洗干净；把冬笋和香菇均切成细丝；淀粉放入水少许搅拌一下；猪心一剖为二，洗净淤血，切片备用。将锅烧热，放上熟猪油，待油烧至 7 成热时，放入精盐，倒入猪心片，翻炒片刻，烹上葡萄酒，待猪心转色时，放入冬笋丝和香菇丝炒一会儿。再放入枸杞苗，翻炒至枸杞苗发软时，加白糖、味精、湿淀粉勾芡，然后盛起装盘即成。

30. 沙锅鱼头豆腐

原料：鳊鱼头 1 个（约 750 克），豆腐 500 克，冬笋片 10 片，香菇 10 克，熟猪肉片 15 克，熟鸡肉片 15 克，虾米 10 克，白木耳 10 克，牛奶 250 毫升，绍兴加饭酒 20 毫升，葱 4 根，生姜 1 块，熟猪油 30 克，精盐适量。

制作方法：把鱼头去腮洗净，从下颚处竖着劈成两半；把豆腐切成 3 厘米见方的小块，放入沸水中焯一下以去掉豆腥味；白木耳和香菇用水泡开去蒂洗净；把葱打成 2 个大葱结并切少许葱末；姜切丝。将锅烧热，放上熟猪油，等油 7 成热时放入葱、姜煸炒一下，然后把鱼头放入锅中煎，两面都焦黄时，喷上酒，盛起。将鱼头放入沙锅中，倒入牛奶、清水及精盐、冬笋片、香菇、木耳、熟猪肉、鸡肉和虾米一起炖煮 20 分钟。放入豆腐块和葱结，再炖煮 10 分钟，离火。

31. 核桃煲墨鱼汤

原料：核桃仁 300 克，墨鱼 1 只约重 600 克，排骨 300 克，姜片 2 片，火腿 25 克，生粉、精盐各适量。

制作方法：将墨鱼切开，取出内脏及墨鱼骨，撕去外膜，加入少许精盐及生粉搓擦片刻，洗净；将排骨斩成小块。水煮沸，放入姜 1 片，下墨鱼、排骨煮 5 分钟，取出洗净。核桃仁放入清水中煮沸 3 分钟，捞起洗净。一同入沙锅内加水煮沸，慢火煮 3 小时，下精盐调味。

32. 桂圆葡萄纸包鸡

原料：干桂圆肉 10 克，葡萄干 10 克，核桃仁 50 克，法国大鹌鹑胸脯肉 100 克，鸡蛋 2 个，胡荽 50 克，火腿 15 克，生姜、葱白、精盐、白糖、胡椒粉、味精、淀粉各适量，葡萄酒 20 毫升，花生油 1000 克，芝麻油 5 毫升，玻璃纸数张。

制作方法：把葡萄干和桂圆肉切成碎末；核桃仁用开水泡后去皮衣，晾干，入油锅炸熟取出，捣成碎粒；葱、姜和胡荽切成细末；火腿切片；将精盐、白糖、味精、胡椒粉、葡萄酒、芝麻油倒在一起，打成调料汁；把鸡蛋打开，取用蛋清；淀粉加水少许成水淀粉；蛋清与水淀粉混在一起，用力搅打 1~2 分钟成鸡蛋淀粉糊备用；鹌鹑胸脯肉切成约 0.1 厘米厚的薄片，放入调好的调料汁中浸渍一会儿，再把胸脯肉放入蛋清淀粉糊中挂浆；然后摊在玻璃纸上，每片上面加胡荽、姜葱末和一片火腿与碎核桃仁末、葡萄干末、桂圆肉末，上面再盖一片挂上浆的胸脯肉，最后用玻璃纸将其包成长方形的纸包。锅内倒入花生油，待烧至 6 成热时，改用中火，把包好的鹌鹑胸脯肉下锅炸熟，捞出，装盘即成。

33. 香菇芹菜炒墨鱼

原料：香菇 10 克，芹菜 300 克，鲜墨鱼肉 100 克，熟猪油 30 克，加饭酒 30 克，精盐、味精各少许。

制作方法：将香菇用水泡开去蒂洗净，切成丝；芹菜洗净后切成 2 厘米长的段；墨鱼肉洗净，切成丝。在锅内加入 1000 毫升水，烧开后加酒 30 克，然后把切成丝的墨鱼肉放入锅中煮 1 分半钟，捞出备用。将锅烧热，放入熟猪油，烧至七八成热时，加入精盐，放入芹菜翻炒 3~4 分钟。再加入香菇丝和墨鱼丝翻炒 2 分钟，撒上味精，即可盛盘上桌。

34. 核桃仁黑芝麻炸虾饼

原料：虾仁 500 克，核桃仁 150 克，鸡蛋 100 克，黑芝麻 50 克，精盐、料酒、胡椒面、玉米粉各适量，花生油少许。

制作方法：虾仁洗净，用刀背剁成泥，拌入精盐、胡椒面、鸡蛋、料酒及玉米粉少许，然后制成 20 个剂子；将核桃仁炒熟压碎，黑芝麻炒熟擀碎，两者拌匀；鸡蛋打入小盆内。将虾仁剂子用手压平，蘸上玉米粉、鸡蛋液，两面蘸匀核桃仁、黑芝麻，做成虾饼。锅内放入花生油，烧至五成热，放入虾饼，炸成金黄色捞出，油锅烧至八成热时，再炸第二次，立即捞出即成。

四、考生饮食原则

前面讲了大脑所需的营养素及日常生活中的健脑食物，这些食物对于大脑的作用，概括起来可以有 3 个方面：使大脑的结构素质转好；使大脑功能转好；能清除妨碍大脑正常发挥功能的物质。这三者的关系，可以用汽车的发动机、燃料、润滑系统之间的关系来比喻。首先，要想使汽车跑得快，

就得用好的发动机。如果发动机有缺陷或受损，那么，无论驾驶者的技术多么高明，也难以使汽车顺利行驶。若只有性能好的发动机而没有汽油作为动力来源，这个汽车再好也不会跑。在汽油充足之后，若润滑油老化，这燃料的燃烧率也不会高。这时，若勉强驾驶，则会使发动机损坏。同样道理，当冷却用水不足时，也会使发动机因过热而烧毁。与汽车需要各方面的条件才能顺利行驶一样，人也需要前述的几大要素，大脑才能很好地发挥功能。为了提高大脑的结构素质和改善大脑功能，必须在一定时间内，供给大脑足够且比例合适的营养物质。为此，必须注意合理调配考生膳食。

根据中国营养学会推荐的每日膳食中各种营养素的供给量标准，16~18岁男生：热量为11715~13390千焦（2800~3200千卡），钙1000毫克，铁12毫克；16~18岁女生：热量为10040~11715千焦（2400~2800千卡），钙1000毫克，铁15毫克。结合考生考前特点，我们提出科学调配考生膳食需注意以下几点要求。

（一）饮食营养要均衡

上面的叙述已告诉我们，所谓健脑食物，不仅仅是指一种食品，也不仅仅指一种营养成分。因此，那种认为“只吃一种或某种食物便可以培养出优秀大脑”的观点是不现实的，为了满足食物健脑的3个要求，最好的办法是把作用不同的营养物质合理而巧妙地搭配起来。只有这样，才能保证身体及大脑对营养物质的需求。

膳食中首先要有足够的主食（粮食），以提供大脑充足的糖和热能。脑细胞对于库存糖的波动最敏感，因为脑细胞只

有从糖这一种营养物质中获得能量。如果主食不足，使血糖下降，人的思路就会变得迟缓和混乱。

膳食中要有充足的蛋白质，优质蛋白食品应占蛋白质总供给量的 $1/2$ ，每日补充些鸡蛋、瘦肉、动物肝脏、牛奶、豆制品、鱼、虾，这些物质能提供优质蛋白质、卵磷脂、胆碱、大豆磷脂、多不饱和脂肪酸等构建大脑的重要物质。

在炎热的夏季，考生容易出现食欲减退，全身乏力等症状。研究表明，这可能与体内缺钾及维生素有关，而蔬菜、水果中富含无机盐及维生素，对上述症状有一定的预防作用。因此，建议考生应多吃一些绿叶蔬菜、新鲜水果。另外，蔬菜、水果富含纤维素，纤维素能在肠内吸收水分，刺激肠蠕动，促进排便，对预防紧张和强脑力劳动引起的便秘大有裨益。

（二）食物要讲究色香味形

处于应考阶段的考生，由于学习紧张，脑力劳动集中，精神压力大，食欲往往会受到影响。因此，家长在为考生准备饮食时，不仅要注重营养成分的搭配，还应讲究食物的色、香、味、形，以充分调动孩子的食欲。

要烹制出可口的菜肴，首先要选择质量高的原料。同类原料因季节、地区的不同，其质量差异也较大。一般应选择处于旺产区和肥壮期的原料，做不到时，也应尽可能选择新鲜质优的原料。

对原料的初加工和细加工的过程和方法不同，做出的菜肴所含营养素和味道也不同，蔬菜先洗后切就比先切后洗营养素损失少；蒸、烙面食就比水煮的面食维生素损失少；油炸的原料上蛋浆或淀粉浆，可以保护原料的营养素不外流，并

使原料快熟、滑嫩；淘米的次数越多，损失的营养素也越多；蔬菜加热温度越高、时间越长，维生素损失越多；急炒菜维生素损失少，炒后勾芡也可减少维生素 C 的损失，并可使原料入味；水烫一下凉拌菜维生素 C 的损失也少。

菜肴的色、香、味、形、养（营养）与刀工有密切关系。刀工的基本要点是把原料加工成薄厚均匀、粗细一致、大小相等、有美感，只有这样，才能在烹制过程中使原料受热面均匀、口味相同。在刀工处理时，要根据不同原料的不同性能，采用不同的方法。夏季气温较高，食欲欠佳，菜肴应尽量清淡可口，并注重汤的质量；由于出汗，盐的损失较多，应补充一些小咸菜；清晨天凉，胃口较好，应注重早餐质量，增加蛋白质含量高的食物；午餐应营养丰富，可口不腻；晚餐一定要有稀粥或味道鲜美的汤。

（三）饮食安排要早晚而异

“早餐要吃饱，午餐要吃好，晚餐要吃少”的进食原则，不仅为许多长寿者证实是正确的，而且也是许多身体健康、头脑聪颖的学者所遵循的信条。这一信条对于正在准备考试的学生来说同样是很重要的，但需赋予新的解释。

“一日之计在于晨”，有人把早餐比作启动大脑的开关，是有一定科学根据的。美国的调查表明，早餐质量好的学生，参加标准化考试的成绩明显高于早餐质量差或不吃早餐的学生。我国的实验也表明，科学合理的早餐，可以使学生上午血糖水平呈现基本稳定状态；而不吃早餐或者早餐不科学、不合理，则会使学生整个上午持续出现低血糖症状，这种症状会使考生大脑兴奋度降低，进而出现疲劳，四肢无力，头昏

脑胀，注意力不集中，影响考试成绩。那么考生的早餐应如何安排呢？

我们认为，考生早餐的配制应注意以下几点：

(1) 热能要高，体积要小。早晨起来，虽然胃内已经排空，但食欲较差，吃不下大量的食物。选择体积小但热能高的食物，就可以满足上午活动的需要。

(2) 早餐要尽量做得色香味美，迎合孩子的口味，以唤起他们的食欲。

(3) 蛋白质和钙的含量要高。食物中的蛋白质可以更新脑组织，钙可以帮助大脑顽强地工作。

(4) 要吃足量瘦肉、鸡蛋，同时吃些蔬菜和水果，这几种食品要同时吃，可以使瘦肉和鸡蛋中的铁在维生素 C 的帮助下被人体吸收。

(5) 适量吃些肝和富含胡萝卜素的食物，以补充维生素 A 的需要。

(6) 一定要吃主食。有的考生早餐过于简单：一碗牛奶，两个鸡蛋。这样的早餐缺乏人体热能最好的食物来源——粮食，吃了这样的早餐去应考，考试时容易出现低血糖症。也有的学生在街上随便吃两个油饼，这种早餐不含蛋白质，缺乏维生素，考试时脑力难以坚持，很难发挥最佳水平。目前早餐市场上还买不到营养搭配全面、合理的早餐。因此，建议家长，每天要早起 10 分钟，为孩子准备一份科学合理的早餐，特别是在考生应考的几天。

午餐是一日膳食中最重要的一餐，它既要补充学生上午的热能消耗及各种营养素的丢失，还要为下午的学习和活动

储备能量，更要满足学生生长发育的需要。因此，一般情况下，午餐的能量应该占全日总热能的40%，蛋白质和脂肪的摄入可以占全天总供给量的50%。应考期间的午餐搭配和平时应有所不同，平时午餐可以油大一些，吃饱喝足，学生午餐后到晚餐时间较长，运动量大，会将多余的热能消耗掉。高考期间，午餐不可油腻过大，也不可吃得过饱。如果吃得过饱，胃肠消化系统负担过重，体内大量的血液汇集到消化器官，容易出现脑缺血，考生就会感到困乏，想睡觉，脑力难以支持下午的考试。所以，应考期间的午餐一定要精而清淡。所谓精，是指在食物品种选择上，尽量选择富含优质蛋白的健脑食品。所谓清淡，就是要选择脂肪酸配置合理的天然食物，并在烹调方法上认真设计。

应考期间的考生还需吃些高钙食品，因为钙对人体的生理功能之一是抑制脑神经的异常兴奋，使之保持在正常的状态下。人体内钙充足，即使考生遇到一些意想不到的事情也能泰然处之。在紧张劳累的应考期间，为保证考试时精力充沛，头脑清醒，建议考生午餐时喝一袋鲜奶或一杯酸奶。因为牛奶中含钙丰富，使人不易疲劳，脑力充沛，应考自如。考生还可以多吃一些鱼头、鸡头等动物脑，以补脑力。“以脑补脑”的古老传说不仅是人们长期生活实践的经验积累，现代科学研究也证实这是有一定根据的。研究表明，动物脑中碳链较长的脂肪酸，如二十二碳四烯酸含量丰富，这些脂肪酸是制造人脑必需脂肪酸的良好材料。

一般情况下，晚餐的原则是“少而清淡”，过于丰盛的晚餐对孩子的身体和大脑都不利。晚餐要吃得清淡，可吃一些

粗粮和健脑、易消化的食物，如酸辣鱼头汤、雪鱼炖豆腐、醋烹绿豆芽、黄瓜胡萝卜丝、鸡蛋炒韭菜等。还应喝一些粥，如绿豆小米粥、小豆玉米粥等。由于高考复习期间，考生在夜间也要紧张地复习，睡得也较晚，为了提高复习效果，晚上应适当加餐，如吃些水果、小点心。临睡前半小时，可以喝一杯牛奶，有助于考生紧张劳累的大脑松弛下来，安然入睡，以备第二天有好的精神继续迎战。

（四）考生饮食安全第一

高考复习阶段正值夏季，如饮食不注意就很容易发生腹泻。考生一旦发生腹泻对复习就会造成很大影响，如果发生在考试期间，则损失更是难以弥补。所以，高考考生最怕的就是拉“肚子”。考生拉“肚子”，一般有两种情况，一是吃了不干净的食物引起急性胃肠炎或食物中毒；二是吃了一些特殊食物而出现的过敏。

对于预防急性胃肠炎及食物中毒，家长和考生都要注意讲究卫生，防止病从口入。有以下几点需提醒大家：

（1）给考生准备的食物一定要新鲜、卫生，食前加热。如果吃凉拌菜，一定要保证原料卫生，并多加一些醋和蒜。

（2）冰箱内的食物能加热的一定要加热后再食用，如存放的食物不宜加热，则应外加保鲜膜，存放时间不能过长。

（3）不要随意买街头路边摊贩的小吃。

（4）不要喝生水或吃不干净的瓜果，喝冷饮不要过量，尽量少吃生冷食物。

（5）饭前、便后要洗手。

有的家长觉得孩子太辛苦，为了让孩子享受一下，在考

试前及考试期间带孩子下饭馆，让孩子猛吃猛喝，孰不知这里面隐患很多。一是饭馆的食品卫生很难保证；二是一些孩子平时很少接触某些食品，吃了以后可能引起过敏。所以，考生家长应高度重视这一问题。尤其是在高考前及高考期间，千万不要让孩子吃从前未吃过的食物，因为可以引起过敏的食物相当广泛，动物性食物及植物性食物（包括水果）均可致敏，这种例子是很多的，不能有半点疏忽。另外，如果你的孩子从未喝过牛奶，那么千万不要在考试期间临时给孩子喝，这是因为，有些人体内缺乏乳糖酶，以致奶中的乳糖不能被小肠分解吸收就直接进入大肠，致使大肠的渗透压增高，出现腹泻。所以，这种人一喝牛奶就拉“肚子”，医学上称为乳糖不耐受症。乳糖不耐受症的人在人群中的比例虽然不多，但为以防万一，还是不要冒险为好。这时如要用乳品给考生补充营养，可以给孩子喝酸奶，酸奶在加工过程中加入了乳酸菌，已将牛奶中乳糖分解为葡萄糖和半乳糖，所以乳糖不耐受症者可以食用。总之，考生考试期间应以平时经常食用的食物为主，不要食用从未接触过的食物，也不要改变以往的制作方法，以防过敏或发生意外。

五、食谱套餐

第 一 套

[星期一]

早餐 牛奶，炸馒头片（馒头 100 克，鸡蛋 1 个），酱牛肉，炆黄瓜。

1. 酱牛肉

材料：牛肉 500 克，酱油 50 克，大料、桂皮、丁香、花椒、大葱、姜、精盐各适量。

作法：牛肉切块，放入凉水中浸泡 1 小时，用开水烫一下，再用清水洗净；葱切段；姜切片；大料、桂皮、丁香、花椒用纱布包成料包待用。锅内放入清水，旺火烧开，放牛肉，加料包、葱段、姜片、酱油、精盐，改用微火炖 2~3 个小时，牛肉熟烂时捞出。食时切片。

2. 炆黄瓜

材料：黄瓜 200 克，植物油 5 克，花椒、精盐、味精、醋、酱油各少许。

作法：黄瓜切段，盐腌软，洗掉盐味，切片，加盐、味精、醋、酱油拌匀。热锅放油，炸花椒，浇在腌好的黄瓜上。

午餐 米饭，番茄豆腐，青椒炒肉丝，海米小白菜汤。

1. 番茄豆腐

材料：番茄 200 克，豆腐 100 克，黄瓜 50 克，酱油、白糖、精盐、味精、蒜末、香油各少许，水淀粉适量。

作法：豆腐洗净，切长方块；黄瓜切块备用。锅内放汤，加入番茄，烧沸，放入豆腐块加盖烧，启盖放入精盐、味精、黄瓜，水淀粉勾芡，撒蒜末，淋香油。

2. 青椒炒肉丝

材料：猪瘦肉 150 克，青椒 250 克，花生油、酱油、精盐、味精、水淀粉、葱、姜、香油各适量。

作法：青椒洗净，切丝；猪肉切丝，入盆，加入水淀粉、精盐上浆，用热锅温油滑散捞出待用。锅内放油，热后加葱、姜丝炝锅，投入青椒丝煸炒断生，放入肉丝炒匀，加入酱油、精盐，勾芡，放入香油、味精，出锅。

3. 海米小白菜汤

材料：小白菜、海米各适量，鸡蛋 1 个，猪油、精盐、味精、葱丝、姜丝各少许，鸡汤 750 毫升。

作法：小白菜洗净，切段；海米入碗，用水发好，备用。汤锅置火上，放猪油烧热，将葱、姜丝及海米入锅炝炒，随即下鸡汤煮 10 分钟，放小白菜，撒精盐、味精，淋入鸡蛋液，起锅。

晚餐 麻酱卷，蒜泥茄子，海带绿豆芽，薏米粥。

1. 麻酱卷

材料：面粉、豆油、芝麻酱、精盐、发酵面肥、小苏打各适量。

作法：芝麻酱用豆油调稀，待用。面粉加水与发酵面肥

和好，待发酵至六成时，对上小苏打，揉均匀，分成几块，擀成薄片，刷上芝麻酱，撒上精盐，卷成长形，用刀切成小段，拧成花卷形，上锅蒸熟。

2. 海带绿豆芽

材料：水发海带 100 克，绿豆芽 400 克，酱油、精盐、白糖各适量。

作法：海带择洗干净，入开水锅煮烂，晾凉后切丝。锅置火上，注油烧热，下绿豆芽煸至六成熟时，放海带丝，注入酱油，撒精盐，炒匀。

3. 蒜泥拌茄子

材料：茄子 500 克，蒜、精盐、香油各适量。

作法：茄子切片，蒸熟；蒜加精盐捣成泥。二者拌匀，滴香油。

4. 薏米粥

材料：薏米 150 克，大米 100 克，红枣 10 个，核桃仁、桂圆肉各适量，白糖少许。

作法：薏米、大米、红枣、核桃仁、桂圆肉一同下锅，加水，开锅后改小火煮熟，盛碗内，放白糖。

加餐 草莓，黑芝麻糊，核桃仁。

[星期二]

早餐 豆奶，鸡蛋饼，火腿，珊瑚金钩。

1. 鸡蛋饼

材料：面粉 150 克，鸡蛋 1 个，食用油、精盐、葱花各

少许。

作法：鸡蛋、精盐加适量水与面粉调成稀糊状，再放入葱花搅拌均匀。热铛刷油，每次摊薄薄一层稀面糊，烙到浅黄色，翻一次，起泡即成。

2. 珊瑚金钩

材料：黄豆芽 250 克，水发木耳、红辣椒、白糖、香油、葱丝、姜丝、酱油、醋、精盐、花椒各适量。

作法：木耳、红辣椒切丝；豆芽择洗干净，入开水锅内烫熟，捞出。锅置火上，加香油烧热，下花椒炸至金黄色，捞出不要，将干辣椒丝、葱丝、姜丝下锅内略煸，投入木耳丝、酱油、料酒、醋、白糖、精盐，烧开后，浇在黄豆芽上。

午餐 米饭，油焖大虾，口蘑烧菜心，苦菜蛋汤。

1. 油焖大虾

材料：对虾 300 克，青蒜 25 克，油 50 克，料酒、葱、姜、白糖、味精、精盐各少许。

作法：葱切段；姜切片；青蒜切段；对虾去沙腺，洗净。油烧至五成热，虾下锅，放入姜、葱，烹入料酒，加白糖、味精、精盐、水，用小火焖 5 分钟，将虾翻身，再略焖一会儿，虾皮酥时撒上青蒜，出锅。

2. 口蘑烧菜心

材料：油菜心 250 克，口蘑 25 克，食用油、精盐、味精、料酒、水淀粉各适量。

作法：菜心洗净；口蘑用开水泡好，留汤，洗净，切块。锅置火上，注油烧热，下菜心煸炒几下，放入口蘑、口蘑汤，加精盐、料酒、味精，勾芡，淋入明油。

3. 苦菜蛋汤

材料：苦菜 100 克，鸡蛋 1 个，香油、精盐、味精各少许。

作法：苦菜洗净，切两段，在开水锅内烫一下，用冷水浸凉，挤净水分；鸡蛋在碗内打散。锅内注油，烧热，放苦菜煸炒，添水 500 毫升，水沸后撒入蛋液，下精盐、味精。

晚餐 韭菜包，三丝生菜，酱猪肘，龙眼枸杞粥。

1. 韭菜包

材料：面粉 500 克，虾皮 30 克，鸡蛋 2 个，韭菜 300 克，粉条 100 克，精盐、味精、香油、小苏打、发酵面肥各适量。

作法：面粉加水和发酵面肥和匀，发酵，对小苏打，揉透；鸡蛋打散，下油锅炒熟，搅碎；韭菜洗净，切碎；粉条煮软，剁碎。韭菜、鸡蛋、粉条拌匀，加入虾皮、精盐、味精、香油拌匀成馅。将面做成 10 个剂子，逐个按扁，擀成圆皮，放馅，捏成月牙形，入锅，旺火蒸 15 分钟。

2. 三丝生菜

材料：生菜 200 克，干辣椒 1 个，水发木耳、姜、香油、精盐、醋、味精各适量。

作法：生菜切段，入盆内加盐拌匀稍腌；干辣椒泡软；水发木耳洗净，切丝；生姜去皮，切细丝。生菜控去水分，加醋、味精拌匀，入干辣椒丝、木耳丝、生姜丝，浇香油，拌匀。

3. 龙眼枸杞粥

材料：龙眼肉（桂圆肉）15 克，红枣 4 个，枸杞子 10 克，粳米 100 克。

作法：桂圆肉、枸杞子、大枣、粳米分别洗干净。锅置火上，注水，加粳米煮开 10 分钟，下桂圆肉、枸杞子、大枣，煮成稀粥。

加餐 苹果，牛奶，饼干。

[星期三]

早餐 牛奶蛋花饮，烧饼，樟茶鸭，芝麻酱，拌菜花。

1. 牛奶蛋花饮

材料：鸡蛋 1 个，熟胡萝卜 30 克，草莓 30 克，牛奶 250 克，白糖、蜂蜜各适量。

作法：鸡蛋去壳入碗内，打散；胡萝卜、草莓捣碎。牛奶煮沸后，浇入鸡蛋，再沸停火，晾凉，与胡萝卜、草莓混匀，加入白糖、蜂蜜。

2. 拌菜花

材料：菜花 250 克，葱、精盐、味精、香油各适量。

作法：将菜花洗干净，切成小朵。锅内放水烧开后，放入菜花，断生后捞出，晾凉后拌入调料即成。

午餐 鸡丝凉面，咸鸭蛋，豆制品，绿豆汤。

鸡丝凉面

材料：熟鸡丝 50 克，面条 150 克，香油、醋、精盐、酱油、味精、葱花、麻酱汁、蒜泥汁、辣椒油、黄瓜丝、熟绿豆芽各适量。

作法：熟鸡丝加入少许酱油、精盐、味精、香油、葱花、蒜泥拌匀备用；将麻酱放入碗中，加入精盐和少许凉开水，用

筷子搅开，反复加水搅拌，至稀糊状；蒜捣烂成泥，加少许凉开水；绿豆芽用开水焯熟，晾凉，沥水。面条煮熟后，用凉开水冲凉，淋入少许香油，将面拌起。食用时将凉面放于碗中，放入鸡丝、黄瓜丝，绿豆芽，依次调入麻酱汁、蒜泥汁及醋。喜食辣者可加入辣椒油。

晚餐 三色金丝银卷，洋葱炒猪肝，炒三丝，乌鸡杞子汤

1. 三色金丝银卷

材料：面粉 500 克，玉米面 250 克，豆粉 100 克，发酵面肥、小苏打、椒盐、胡萝卜各适量。

作法：将面粉发好，加适量小苏打，揉匀擀成长方形面片待用。玉米面、豆面加少许椒盐，用温水和成面团，放胡萝卜丝拌匀，将其摊在长方形面片上，上下对卷成双筒状，中间少抹点水粘牢，翻个儿，剁成 25 个生坯，入屉，约蒸 20 分钟。

2. 洋葱炒猪肝

材料：猪肝、洋葱各 100 克，豆油、酱油、料酒、精盐、白糖、味精、水淀粉各适量。

作法：猪肝洗净，切片，投入沸水焯一下，晾凉；洋葱洗净切成块。锅内放油，投放洋葱炒软，随即放入猪肝，烹料酒，加酱油、精盐、白糖、味精、清汤，炒透，水淀粉勾芡。

3. 炒三丝

材料：青椒、土豆各 200 克，胡萝卜 100 克，油、精盐、味精各适量，花椒少许。

作法：青椒、土豆、胡萝卜分别切丝，土豆丝用水洗净去淀粉。锅内放油，炸花椒，出味后捞出，放三丝同炒，撒精盐、味精。

4. 乌鸡杞子汤

材料：乌骨鸡肉 50 克，枸杞子 10 克，姜丝、精盐各少许。

作法：乌鸡肉切片或丝；枸杞子洗净。乌鸡肉、枸杞子、姜丝、精盐一同入锅，加水煮汤。

加餐 荔枝，核桃粉，面包。

[星期四]

早餐 豆浆，什锦炒饭，五香花生米。

什锦炒饭

材料：鸡蛋 1 个，米饭、黄瓜、洋葱、火腿、胡萝卜、植物油、精盐各适量。

作法：鸡蛋打散，加精盐，入油锅炒熟，备用。黄瓜、洋葱、火腿、胡萝卜切小丁，入锅煸炒，加米饭，炒透，放入鸡蛋，调匀。

午餐 米饭，红烧肉，芹菜香干，西红柿鸡蛋汤。

1. 红烧肉

材料：带皮猪肉 500 克，胡萝卜 250 克，酱油、精盐、料酒、植物油、白糖、醋、葱、姜、蒜、大料各适量。

作法：肉洗净，切成 2 厘米见方的块；胡萝卜切成 2 厘米厚的块。锅上火，加油烧热，倒入切好的肉块、糖、酱油

翻炒，至肉块成棕红色，转微火，向肉中加入醋，盖好锅盖，2~3 分钟后加入料酒、葱、姜、蒜、大料等，适量加水，大火烧开，转微火，炖约 1 小时，加精盐和胡萝卜块，再炖 30 分钟。

2. 芹菜香干

材料：芹菜 250 克，香干 150 克，味精、料酒、香油、精盐、葱各适量。

作法：将芹菜洗干净，切段；香干切丝。锅置火上，注油烧热，随即投入芹菜焯几下，然后放入香干、料酒、精盐、味精炒拌，淋入香油即可。

3. 西红柿鸡蛋汤

材料：西红柿 150 克，豆腐 100 克，鸡蛋 1 个，香菜、虾皮、精盐、香油各少许，鸡汤适量。

作法：西红柿切块，鸡蛋打散，豆腐切片，香菜切碎。鸡汤加水烧开，投入西红柿、豆腐、虾皮，烧开后淋鸡蛋，熄火，加精盐、味精，淋香油，装汤盆，撒香菜。

晚餐 贴饼子，青椒拌银芽，焖鲑鱼，小米红枣粥。

1. 贴饼子

材料：玉米面 200 克，黄豆面、白面各 50 克，白糖少许。

作法：玉米面、黄豆面、白面与白糖混合均匀，加少量水，和成面团，分成 10 份。铁锅中加少量水，放在火上烧开后，两手蘸凉水将少量面团放在手上，做成饼子形，贴在铁锅水面以上的锅壁上，中火烧 10 分钟，改小火，约 30 分钟即可。如无铁锅也可改作蒸窝头。

2. 青椒拌银芽

材料：青椒、绿豆芽各 150 克，精盐、味精、香油、醋各少许。

作法：青椒切丝，和绿豆芽分别放在开水中焯一下捞出，控干水分，装盘，加精盐、味精、香油、醋，拌匀。

3. 焖鲑鱼

材料：小鲫鱼 500 克，裙带菜 100 克，葱 300 克，醋、料酒、白糖、味精、精盐、酱油、植物油、大料、姜、蒜各适量。

作法：用不粘锅在锅底铺一层大葱段，上码一层鱼，鱼上再码一层大葱，再码一层鱼，如此至原料装完为止。锅内原料中心留一小窝，内放裙带菜，锅置火上，洒上醋，加盖大火煮开锅改微火。加料酒、白糖、酱油、姜、大料、蒜、精盐、油，再微火焖 3 个小时左右，至鱼骨酥烂为准。

4. 小米红枣粥

材料：小米 50 克，红枣 8 个，红糖少许。

作法：小米、红枣洗净，加水适量，上火煮成稀粥，放红糖，搅匀。

加餐 香蕉，牛奶，核桃柿饼，桃酥。

核桃柿饼

材料：栗子、红枣、核桃、柿饼各 500 克。

作法：栗子去壳，红枣去核，核桃去壳取肉，柿饼去蒂头。4 物共捣烂，放于蒸笼中蒸透，捻作饼子。

[星期五]

早餐 煎饼，煮鸡蛋，火腿肠，面酱，葱丝，炆豆芽，豆腐脑。

炆豆芽

材料：绿豆芽 250 克，植物油、姜末、花椒、精盐、味精各适量。

作法：绿豆芽入沸水中焯一下，捞出，沥水。锅置火上，注油烧热，入花椒，稍炸，去花椒，将油倒入豆芽中，加精盐、味精，调匀。

午餐 米饭，糖醋排骨，虾仁黄瓜丁，菠菜鱼头汤。

1. 糖醋排骨

材料：猪排骨 500 克，白糖、醋、酱油、料酒、葱段、姜片、盐、植物油各适量。

作法：将排骨剁成 4 厘米长的段，用少许酱油、料酒拌匀腌 20 分钟，用油炸透（呈金黄色），捞出。将排骨放入锅内，加入水（以漫过排骨为度）、酱油、精盐、白糖、葱段、姜片，旺火烧开，改微火煨至酥烂，加入醋，待汤汁将尽并粘稠时，盛入盆内。

2. 虾仁黄瓜丁

材料：虾仁 100 克，黄瓜 250 克，植物油、葱、姜、料酒、白糖、醋、精盐、味精各少许。

作法：黄瓜切丁，葱、姜切末。锅内注入油烧热，放葱、姜、虾仁，烹料酒、醋，放白糖、精盐、味精，投入黄瓜丁，

翻炒。

3. 菠菜鱼头汤

材料：鱼头 1 个，菠菜 150 克，精盐、味精、香油各适量。

作法：鱼头洗净，加水煮沸，用小火焖 30 分钟，投入菠菜段，入精盐、味精，盛入汤碗，淋香油。

晚餐 烙饼，油炸小虾，怪味苦瓜，健脑粥。

1. 烙饼

材料：面粉 500 克，猪油 10 克，精盐少许。

作法：用沸水将面粉和匀，擀成面片，抹上猪油，撒盐，将其自外向内卷成条，切成 10 块，擀成圆饼。铁锅放火上，淋油，放入饼坯，两面烙至金黄色。

2. 油炸小虾

材料：小虾 200 克，鸡蛋 1 个，面粉、精盐、白糖、醋、料酒、花生油各适量。

作法：小虾洗净，控干；鸡蛋打散，加面粉、精盐、白糖、醋、料酒拌匀，裹住小虾。锅内放油，加小虾，炸至变红。

3. 怪味苦瓜

材料：苦瓜 200 克，辣椒油、姜末、蒜末、葱花、醋、盐、白糖、味精各少许。

作法：苦瓜对剖成两半，切条，入开水煮至断生，捞出沥干水分，拌精盐，摊开晾凉，加姜末、醋、蒜末、葱花、红辣椒油、白糖、味精调匀。

4. 健脑粥

材料：粳米 100 克，核桃仁 25 克，黑芝麻 20 克，干百合 10 克，白糖少许。

作法：粳米淘净，放锅中，加核桃仁、干百合、黑芝麻，注水适量。用小火炖煮，熟透，撒白糖。

加餐 桃，酸奶，蛋糕。

[星期六]

早餐 牛奶，面包，荷包蛋，油菜豆腐丝。

油菜豆腐丝

材料：油菜 250 克，豆腐丝 100 克，植物油、葱花、姜末、精盐各适量。

作法：油菜洗净，切段；豆腐丝切段。锅置火上，注油，烧热，烹葱花、姜末，下豆腐丝，加精盐，放油菜，炒匀。

午餐 米饭，补脑鱼卷，素炒卷心菜，扒鸡，三丝紫菜汤。

1. 补脑鱼卷

材料：草鱼皮 4 张（2 条草鱼去肉后剩下之略带肉鱼皮），枸杞苗、净冬笋各 50 克，香菇、黑木耳各 10 克，鹌鹑蛋 4 个，鱼汤、肥猪膘、干淀粉、葡萄酒、葱、姜、精盐、味精各适量。

作法：把鱼皮切成长 6 厘米、宽 4 厘米的长方形，每张可切成 2 块，共切成 8 块；将黑木耳和香菇分别用水浸泡透，去蒂洗净，切成细丝；冬笋切成细丝；把枸杞苗放入开水锅中焯一下，取出晾冷，切成细末备用；把葱切成末；姜切成

丝；肥猪膘剁成末。然后用两个碗分别放入葱末、姜丝、葡萄酒、味精、精盐。一碗放入鱼皮浸渍一下；另一碗放入黑木耳丝、香菇丝、冬笋丝、枸杞苗末、肥膘末，拌匀浸渍一下。把鹌鹑蛋煮熟，剥去外壳对剖成两半。取干淀粉加少许水调成水淀粉备用。把鱼皮平摊在菜板上，放上浸渍过的黑木耳、香菇、冬笋丝和肥膘末、枸杞苗末少许，然后卷包起来，用两根细棉线在离两头1厘米处捆一圈打个结。然后再在两头蘸上干淀粉，逐一把八个鱼卷做好，放入碗中，倒入浸渍过的剩余调料，上笼蒸熟取出。滗去汁，倒扣入盘中，鱼卷边摆上对剖的鹌鹑蛋。把滗出的汁放锅中加入水淀粉、味精和精盐，勾芡，起锅浇在鱼卷上即成。

2. 素炒卷心菜

材料：卷心菜 300 克，植物油、花椒、精盐各适量。

作法：卷心菜洗净，切块。锅置火上，注油，炸花椒，放卷心菜，加精盐，炒匀。

3. 三丝紫菜汤

材料：紫菜 5 克，熟笋 10 克，豆腐 50 克，绿叶菜 50 克，水发冬菇 25 克，酱油、味精、姜末、香油各适量。

作法：紫菜撕碎；豆腐切块；水发冬菇、熟笋切细丝。锅加水，下冬菇、笋、豆腐、紫菜、绿叶菜，放酱油、味精、姜末等调味，烧到汤汁起滚，滴香油。

晚餐 三鲜炒面，卤猪肝，凉拌佛手瓜，腐竹拌黄瓜，糯米绿豆粥。

1. 三鲜炒面

材料：面条 150 克，鱿鱼、鸡肉、笋、蘑菇、胡萝卜丝

各适量，植物油、精盐各少许。

作法：面条蒸熟；鱿鱼、鸡肉、笋、蘑菇洗净，均切丝。炒勺注油，下鱿鱼、鸡肉、笋、蘑菇、胡萝卜丝，加清汤、精盐，放面条，调匀。

2. 凉拌佛手瓜

材料：佛手瓜 150 克，水发海米 20 克，香菜段 10 克，香油、精盐、味精、醋各少许。

作法：佛手瓜切细丝，加精盐稍腌，取出沥去水分，加入香菜段、海米、味精、醋、香油，拌匀。

3. 腐竹拌黄瓜

材料：水发腐竹 200 克，黄瓜 50 克，花椒油、精盐、味精、葱、姜各适量。

作法：黄瓜切片，腐竹切段。将黄瓜、腐竹同放在一盘内，加入葱姜丝、花椒油、精盐、味精，拌匀。

4. 糯米绿豆粥

材料：糯米 20 克，绿豆 10 克。

作法：绿豆浸泡 4 小时，与糯米一起下锅，加水，大火烧开后，改小火，煮至粘稠成粥。

加餐 杏，牛奶，虎皮核桃，紫米小窝头。

虎皮核桃

材料：核桃仁 1000 克，白糖 250 克，精盐 5 克，香油 1000 克（耗 60 克），清水 50 毫升。

作法：将核桃放入盛沸水的盆内，加精盐浸泡 10 分钟，剥去皮衣用温水洗净，待用。锅置于火上，放入清水 50 毫升、白糖、核桃仁，用小火烧至糖汁浓稠，紧包在核桃肉上即成。

锅内放入香油，用旺火烧至四成热时，倒入核桃肉，改用小
火，炸至金黄色捞出，冷却后装盘即成。

[星期日]

早餐 豆沙包，葱辣豆腐，拌油菜，牛奶麦片粥。

1. 葱辣豆腐

材料：豆腐 150 克，葱 50 克，红辣椒 2 个，酱油、植物
油、料酒、精盐、味精各少许。

作法：豆腐切片；葱切段；辣椒切丝。锅放油，将辣椒
炸出香味，放入葱段，翻炒一下，放入料酒、酱油，撒精盐、
味精，加汤适量，放豆腐，焖 15 分钟。

2. 拌油菜

材料：嫩油菜 200 克，水发海米 20 克，香油、味精、精
盐、醋各适量。

作法：油菜切小块，开水焯一下，捞出摆盘，放入海米、
精盐、味精、醋、香油，拌匀。

3. 牛奶麦片粥

材料：牛奶、麦片各适量。

作法：干麦片用冷水泡软，泡好的麦片连水一起倒入锅
中，烧开，稍煮，加入牛奶，再煮开，小火煮至麦片酥烂、稀
稠适度。

午餐 十全春饺，面片汤。

1. 十全春饺

材料：面粉 500 克，全脂豆腐粉 50 克，鸡蛋 2 个，纯猪

瘦肉馅 250 克，白菜 300 克，香菇 20 克，海米 50 克，黑木耳、玉蓝片、清水马蹄、胡萝卜、葱、姜、酱油、精盐、白糖、香油、胡椒粉、味精各适量。

作法：将面粉、豆腐粉混匀；鸡蛋加水打散成蛋液，倒入面粉，和成软硬适度的面团，静置 30~60 分钟；香菇、木耳用水发好，洗净，剁碎；白菜切碎不挤汁，加香油拌匀，备用；肉馅加精盐、味精、白糖、胡椒粉、酱油朝一个方向搅拌，待上劲后加一半白菜继续搅拌，逐渐将白菜全部加入，搅拌至再上劲，加香菇、海米、黑木耳、玉蓝片、清水马蹄、胡萝卜、葱、姜等继续向一个方向搅拌，如感觉馅干，可将泡香菇的汤加入，搅拌均匀；将面揪成小饺子剂，擀成薄片，加馅包成薄皮大馅的饺子。烧一锅水，水开后将饺子适量放入锅中，用勺轻推水饺，避免粘锅底，待开锅后稍加凉水，煮至饺子胀大即可。

2. 面片汤

材料：鸡蛋 1 个，面粉、西红柿、虾皮、精盐、味精、香油各适量。

作法：将面粉和成面团，擀薄片，切成菱形小片；鸡蛋打散；西红柿切小块。锅中加水烧开，投入面片、西红柿、虾皮，待再烧开后倒入鸡蛋液，撒盐、味精，淋香油。

晚餐 发糕，素蘑菇，蒜苔肉丝，肉皮冻，素什锦浇面。

1. 发糕

材料：面粉 500 克，玉米面 200 克，豆奶粉 100 克，发酵面肥、小苏打、红糖各适量。

作法：面粉、玉米面、豆奶粉混和。面肥加温水搅拌，加

入面粉，和匀，静放，发好后加适量小苏打成稀软面团，放红糖，揉匀，倒在屉布上，大火蒸熟，切块。

2. 素蘑菇

材料：鲜蘑菇 250 克，香油、葱、姜、精盐、味精各少许。

作法：蘑菇切薄片，入开水中烫一下，捞出。锅置火上，注入素汤，放精盐、味精、葱、姜，烧开后放入蘑菇，改小火，取出蘑菇，淋香油，拌匀。

3. 蒜苔肉丝

材料：猪瘦肉 150 克，净蒜苔 250 克，植物油、酱油、精盐、水淀粉各适量。

作法：蒜苔切段；猪肉切丝，上浆，用热锅温油滑散，捞出待用。锅内放油，热后放蒜苔、肉丝煸炒几下，加入酱油、精盐、少许水，开后用水淀粉勾芡，出锅。

4. 素什锦浇面

材料：面条、黑木耳、香菇、胡萝卜、油菜、香油、精盐、味精各适量。

作法：黑木耳用热水泡发，撕成小片；香菇用热水泡发，切成小块；油菜斜刀切段；胡萝卜切丁。锅内加少量水，下木耳、香菇、胡萝卜，大火烧开后，加精盐、味精、油菜，稍煮，点香油，即为素什锦浇头。另取一锅，加水，烧开后投入面条，煮熟后将面条捞出，加上素什锦浇头，即可食用。

加餐 西瓜，牛奶，绿豆糕。

第 二 套

[星期一]

早餐 豆包，黄豆雪里蕻，酱牛肉，茶叶蛋，奶米粥。

午餐 米饭，香菇鸡块，海米芹菜，素烧空心菜，紫菜汤。

晚餐 烙饼，酸菜鱼，肉丝蒜苔，黄瓜豆腐丝，绿豆粥。

加餐 核桃粉，面包，苹果。

[星期二]

早餐 芝麻卷，火腿，酸辣黄瓜条，咸鸭蛋，豆腐脑。

午餐 蒸饼，八宝鸭块，素炒西兰花，凉拌西红柿，鱼头汤。

晚餐 金银卷，熘肝尖，木耳油菜，拌青椒丝，馄饨。

加餐 牛奶，小麻花，核桃仁，甜瓜。

[星期三]

早餐 烧饼，五香驴肉，蒜茸生菜，荷包蛋，玉米粥。

午餐 米饭，红烧牡蛎，番茄豆腐，素炒红苋菜，乌鸡汤。

晚餐 韭菜包子，胡萝卜香干，青椒炒鸡蛋，煮蚕豆，核

桃仁粥。

加餐 牛奶，饼干，菠萝。

[星期四]

早餐 鸡蛋饼，五香猪肝，拌莴笋，酱菜，麦片奶粥。

午餐 米饭，清蒸鲤鱼，油焖茄子，素炒豆芽，肉末豆腐汤。

晚餐 什锦蒸饼，西红柿炒鸡蛋，拌三丝（黄瓜丝、西瓜皮丝，香菜），卤鸡胗，家常面。

加餐 豆粉，小窝头，橘子。

[星期五]

早餐 面包，里脊肉，香干拌圆白菜，五香鹌鹑蛋，牛奶。

午餐 米饭，猪心豆腐，宫爆鸡丁，素炒塌棵菜，鱼丸汤。

晚餐 烧麦，金针木耳炒鸡蛋，酸辣土豆丝，紫米粥。

加餐 麦片粥，豆腐片，草莓。

[星期六]

早餐 馒头干，酿豆腐夹，蛋皮拌菠菜，鱼片，蛋奶粥。

午餐 豆角焖面，杞芽炒猪心，红烧带鱼，素什锦菜，蘑菇豆腐汤。

晚餐 五仁蒸包，炒青菜，醋熘藕片，熏鸡肝，排骨汤。
加餐 蜂蜜百合饮，蛋糕，桃。

[星期日]

早餐 大枣粽子，黄瓜粉丝，煮鸡蛋，榨菜丝，豆浆。
午餐 三鲜蒸包，香菇炒墨鱼，养心鸭，炒西葫芦，苦
菜汤。
晚餐 枣泥麦饼，青豆茄丝，酥牛肉，番茄菜花，木耳
红枣粥。
加餐 牛奶，桃酥，香蕉。

第 三 套

[星期一]

早餐 糯米鸡，拌芹菜（芹菜、胡萝卜、炒芝麻），荷包
蛋，牛奶。
午餐 米饭，竹笋鱼片，红烧茄子，素炒菠菜，虾皮蛋
汤。
晚餐 米饭，爆炒鳝丝，炒青菜，煮毛豆，小排海带汤。

[星期二]

早餐 小笼馒头，咸鸭蛋，菜花番茄，豆腐脑。

午餐 米饭，竹笋烧肉，洋葱炒猪肝，素炒苋菜，鲫鱼汤。

晚餐 米饭，淮山药炖鸡，菜心炒牛肉，金钩油菜，鸡血荠菜汤。

加餐 牛奶麦片粥，蛋糕，草莓。

[星期三]

早餐 豆沙包，炒滑蛋，腐竹白菜，榨菜丝，生菜鱼片粥。

午餐 赤豆粽，米饭，发菜鱼丸炒菜心，荷兰豆炒猪心，煮通菜。

晚餐 荸荠肉饼，白笋烧肉，炒韭菜，番茄炒蛋，雪菜豆腐汤。

加餐 牛奶，饼干，桃。

[星期四]

早餐 粢饭，烧饼，五香茶鸡蛋，炒豆苗，拌猪头肉，牛奶。

午餐 米饭，清蒸鲮鱼，茭白炒肉片，尖椒苦瓜，番茄胗肝汤。

晚餐 米饭，冬瓜薏米煲鸭，马兰头拌香干，炒丝瓜，花生鱼尾汤。

加餐 蜂蜜百合饮，桃酥，橙子。

[星期五]

早餐 黑洋酥包，煮鸡蛋，金钩小白菜，卤素鸡，牛奶麦片。

午餐 豇豆米饭，糖醋排骨，香菇炒肉片，素烧油菜，豆腐虾皮汤。

晚餐 虾皮牛肉馅蒸饺，黄瓜炒鸡蛋，炒鸡毛菜，拌青笋丝，绿豆粥。

加餐 杏仁酥，核桃粉，西瓜。

[星期六]

早餐 芝麻汤圆，面包，酱牛肉，韭菜炒蛋，炆苦瓜，橄榄菜。

午餐 米饭，芙蓉鸭条，玉豆炒猪心，素炒碧绿青，莲藕淡菜汤。

晚餐 什锦烩面，鱼香肉丝，炒豇豆，香菇猪肝汤。

加餐 牛奶，绿豆糕，香蕉。

[星期日]

早餐 蟹黄包，水蒸蛋，盐水鸭，拌莴笋，豆浆。

午餐 蛋饺，米饭，清蒸带鱼，蚝油生菜，青椒炒茄子，杞苗汤。

晚餐 米饭，肉片炒芥蓝，炒莼菜，炖鸡胗，菠菜肉末汤。

加餐 牛奶，莲肉糕，水果色拉。

六、考生饮食须知

（一）考生饮食误区

高考是学生一生中的大事，许多家长为使孩子营养好，绞尽脑汁，想出了各种办法，但因营养知识缺乏，往往事倍功半。对下面几种情况，家长往往出现错误的认识。

1. 食物价格越高，不等于营养价值越高

许多家长在为考生选择食品时，只挑价格贵的买，以为一分钱一分货，花钱越多营养价值越高。其实食物的营养价值不能依它的价格来判断，有些价格很贵的食物，营养价值并不高。例如鱼翅，是稀少的价格很贵的食品，但它的营养价值并不如价低的鸡肉、鱼肉、豆腐等。

2. 稀少的食物不一定营养都丰富

有一位奶奶带小孙子来咨询，营养学家告诉她，孩子有明显的贫血、缺钙。奶奶不解地问“怎么可能呢？我们家经济条件不错，这孩子每天都吃两个大虾。”她认为大虾是高级营养品，稀少的食物就是有营养，她哪里知道，是由于孩子每天只吃两个大虾，不吃肉和蔬菜，才造成了孩子膳食的不平衡，导致孩子贫血、缺钙。

3. 进口的食品不一定比国产的都好

有的家长在给孩子挑选食品时，专挑进口的买，牛奶进口的，饼干进口的，连水果也是进口的。其实，目前我国许多产品的质量并不比进口的差，有的还优于进口食品，但价格却相差许多。而且有些进口产品的质量还不如国产的好，如进口牛奶，经常出现细菌污染、化学毒素残留等情况，足以提示我们，使用进口产品也未必是安全的。

4. 买来的食品不一定比自己做的都好

半成品上市后，深受群众喜爱，有的人认为凡买的就比自己做的好吃，孩子不吃自己做的，家长也认为自己做的不如买的，于是无论什么都买现成的。其实这种看法是片面的，如买的半成品蔬菜，经过洗切加工，其维生素、无机盐等都有一定损失，经过几天的储存，其维生素损失更为严重。再如一些成品菜，其加工中的卫生问题也难于保证，远不如自己制作的安全放心。这仅是从营养和卫生角度讲的，再从口感讲，有些食物买的也不如自己做的，如自家做的手擀面条就比机器轧的面条好吃，而且容易被人体消化吸收。

5. 饥饱宜适度，不是吃得越饱越好

基于本能需要，人们都认为“饱比饿好”。许多家长唯恐孩子营养不良，总是劝孩子多吃，特别是在考试阶段。但必须指出，这是一种不好的饮食习惯。吃得过多，往往会造成消化不良，消化不良不但使人感觉不舒服，而且必然加重胃、肠、肝、胆等消化器官的负担，加重大脑控制消化吸收的那些神经的负担。可以想象，如果大脑负责控制消化吸收的那部分神经经常处于兴奋状态，就会造成大脑支配语言、记忆、思维等智力活动的中枢神经经常处于抑制状态，所以这样孩

子的智力就会受到影响。由此可见，许多家长为了让孩子吃好，拚命让孩子多吃的想法和作法是错误的。要想使孩子头脑灵活，智力发展，不是吃得越多越好，而是要科学安排食物的品种和数量。

（二）影响智力发挥的食物

日常生活中有些食物因含有一些对人体有害的物质，进食过多会影响孩子的智力，考生应尽量少食。

1. 罐头食品

罐头食品在制作过程中，常常加入一定量的食品添加剂，如防腐剂、人工色素、调味剂等，这些食品添加剂对处在生长发育期的青少年大脑发育是极为不利的。虽然这些罐头食品中的添加剂的用量有严格的限制，但是如果经常食用的话，摄入量就会大大超过人体的承受能力，天长日久产生积蓄中毒，从而使学生智力下降。罐头食品在加工过程中，其营养素的损失也是很严重的，长期食用还会造成营养不良。

2. 可乐型饮料

可乐饮料含有咖啡因，虽然含量不多，但有的学生以可乐代替水，1日能喝1大瓶，日积月累，其摄入量也是相当可观的。众所周知，咖啡因是一种兴奋中枢神经系统的药物。久服含咖啡的饮料，会对神经系统造成不良影响，如记忆力减退，易烦躁，注意力不集中等，有的儿童还会产生多动症。因此，考生应尽量少喝含咖啡因的可乐型饮料。

3. 含人工色素的糕点、饮料

人工色素可作用于人的神经系统中的神经递质，影响神经传递，食用过多会对神经系统造成一系列不利影响，严重

者还会出现烦躁不安，学习时不安心等不适症状甚至出现反应迟钝，思维缓慢，悲观厌世等抑郁症的表现，严重影响学习成绩。目前，由于天然色素成本过高，食品中使用的大多为人工色素。因此，考生不要进食颜色鲜艳的人工食品、饮料。

4. 爆米花

爆米花是指那些在街头小巷利用加热、加压的膨化器制成的爆大米花、玉米花等。因为这种膨化器本身含有大量的铅，爆米花中的铅含量很高，大大超过了允许量标准。铅进入人体后会影响人的大脑细胞和神经系统，甚至产生中毒。其症状以多动症为主，也可出现反应迟钝。有些考生在晚上看书时，常把爆米花作为零食，这种习惯对大脑功能是很不好的。

5. 泡泡糖

吃泡泡糖是目前中小學生最流行的一种时尚。但他们却不知道，在泡泡糖中，含有增塑剂，这种物质有毒，而且其产生的代谢产物苯酚对人体有害。泡泡糖还含有多种添加剂，这些成分对神经系统 and 大脑都有影响，经常食用可导致学生智力下降。

6. 高糖食品

纯糖作为糖类之一，是大脑所需的营养物质，正常摄入可给大脑提供能量。但是过多摄入可使人体呈酸性环境，脑细胞在酸性环境下易发生水肿，接受和输出信息的功能下降，从而影响人的智力。纯糖食入过多可造成维生素 B₁ 缺少、钙消耗量增加，会使大脑所需的营养减少，从而导致人的智力

下降。所以糖必须按正常量摄入，不可过多。

7. 羊肉串

近年来，羊肉串风行各地，许多学生一次能吃很多串。孰不知，在街头吃羊肉串是很危险的，食用过多，会对智力发育产生极其不利的影响。这是因为，街头汽车往返穿梭，汽车尾气中含有大量的铅，经空气传播会粘附在羊肉串上，铅是人类智力发育的大敌，对青少年危害极大；羊肉串在烘烤过程中，肉中脂肪滴落在炭火上，会产生大量苯并芘，苯并芘是国际公认的致癌物质；羊肉串还可能含有一些肉眼看不到的寄生虫卵，使人罹患意想不到的疾病。因此，考生尽量不要吃街头的烤羊肉串。

8. 方便面

随着生活节奏的加快，人们常以方便面为主食，整箱购买，每天给孩子吃方便面。如果时间长了，就会影响孩子智力发育，家长应引起重视。方便面是油炸食品，存放时间长了，其中的油脂就会氧化酸败（方便面的一股哈喇味），产生过氧化脂质，这种过氧化物会影响体内自由基的消除，大脑内自由基的增多，就会影响脑神经的正常工作，使智力受损。过氧化脂质过多，还会使人产生头晕、恶心等中毒症状。考生偶尔吃一些在保质期内的方便面是可以的，但绝对不可以终日以方便面为食。

9. 皮蛋

皮蛋加工的原料是石灰、碱粉（碳酸钠）、茶叶、食盐、黄丹粉等。其中的黄丹粉主要成分是氧化铅，有促进配料均匀和加快料液渗透使蛋内容物迅速凝固和脱壳的作用，但同

时铅也会渗入皮蛋内。过多食用此蛋，会使人出现铅中毒的症状。因此，考生不宜过多食用皮蛋。

10. 油条

油条是我国居民喜爱的早餐食品之一，其热能丰富，味道香美，食用方便，许多人长期以油条为早餐，但对于备考阶段的学生是不合适的。炸油条的油，均为反复使用，其过氧化物含量大大超标。而且，油条在加工过程中，必需加入明矾，明矾的化学成分是氧化铝，过量的铝可使人发生痴呆，其对智力的损害已是大家公认的。因此，考生不可过多食用油条。

11. 酒类

中国居民膳食指南规定，如饮酒应限量，青少年不宜饮酒。酒中所含的化学成分是乙醇，除影响消化系统外，还影响循环系统和神经系统。中枢神经系统受损可导致某些特殊的病变，如注意力不集中，思考范围狭窄，记忆力减退，判断力障碍，学习能力下降，反应迟钝，情感淡漠等。

（三）影响智力的不良饮食习惯

1. 偏食

现在孩子多为独生子女，生活上比较娇惯，所以有不少孩子养成了偏食的毛病。偏食可造成营养成分的不完全。只有全面地食用各种肉、禽、鱼、蛋、奶、蔬菜、水果、米、豆、面，才能使各种营养成分都能吸收。而且，由于某些营养素有互补作用，只有同时摄入含有这些营养素的食物，才能达到互补。所以，如只吃几种食物可造成某些营养成分的缺乏，从而影响人的智力。

2. 暴饮暴食

有的学生看见自己喜欢吃的食物就大吃大喝,暴饮暴食,这样很不好。暴饮暴食会使血液过多地集中在胃肠器官里,大脑自然就会缺血,从而影响脑的正常功能,使学习效率下降。

而且暴饮暴食,很容易造成消化系统功能障碍,影响食物的消化吸收,食物吸收不好,营养大脑的某些营养物质自然也摄入不足,必然会影响孩子智力发育。

3. 乱吃零食

乱吃零食是学生中的较普遍的现象。如一日三餐主食摄入不够,学生学习紧张,适当吃点零食是有益的。但是乱吃零食超过主食量,或一天到晚吃个不停,即可造成人体胃肠功能紊乱。另外,由于消化食物时大量血液流入消化系统,使大脑出现少血缺氧状态,长久下去可使大脑功能失调,使学生智力下降。所以,考生要尽量在正餐时吃好饭,少吃零食。

4. 吃饭时想问题

有许多爱学习的同学,特别是毕业班准备参加高考的同学,学习非常努力。吃饭的时候还在考虑数学题;也有的同学喜欢边看书边吃东西;更有许多家庭,一吃饭就打开电视机,边吃边看。所有这些做法,都不利于食物的消化和吸收,而且也不利于孩子的智力发育。人的食欲除了与食物的色、香、味、形有关以外,与大脑的精神活动也有很大关系。吃饭时如果边吃边谈,或边吃边思考问题,消化器官的工作能力及消化腺的分泌也要降低。这样吃过饭后,常常会感到肚子满满的,非常难受,长此以往,势必影响机体的营养状况及身体发育。而且,吃饭时想问题,中枢神经系统内负责消

化和思维的脑神经都要处于兴奋状态，就很容易使大脑供血不足，产生疲劳。既影响了消化，又影响了思维。所以，这是很不好的习惯。不管学习多么紧张，在吃饭的时候，也不要再想问题，更不要在吃饭的时候谈论不愉快的事情。

（四）考生吃喝的学问

1. 千方百计提高考生的食欲

考前由于学习紧张，心理压力比较大，加上天气炎热，有些同学吃不下饭，家长很着急，怎么办呢？这时，家长应该想办法调动孩子的食欲。

第一，要调节一下孩子的紧张情绪，让孩子适当地放松，帮着做些家务，或者听听音乐，或到户外走走，就可能产生食欲，如仍没有食欲，也不要过于强迫。

第二，要适当调整饭菜结构，饭菜一定要清淡可口，而且是孩子喜欢的口味。进餐前，可以给孩子准备适量汤水，如酸梅汤、西红柿汤、黄瓜汤等，既可补充体内无机盐和维生素，又能刺激人体胃液的分泌，促进食欲产生。

第三，孩子食欲差，可能与体内维生素及无机盐的缺乏有关，可以给孩子准备一些水果。下面介绍几则促进食欲的小妙方：

（1）取山楂 60 克（干品 20 克），加水 400 毫升，用小火煎煮至 200 毫升左右时关火，加入适量白糖，每日 2~3 次，饭后饮用。

（2）取西红柿 300 克，榨汁，不要加糖，每日 2~3 次。

（3）去皮小鸭梨 3 个，去核后切成块，小火煮 30 分钟，然后加入大米同煮，至梨成泥时食用。

第四，如在考试期间吃不下饭时，家长应多劝说，如实在吃不下，可让孩子喝一杯奶（或酸奶），再给孩子准备一些巧克力或其它甜食，在考试前十几分钟吃下。

2. 借助饮食可助眠

有的考生在紧张的复习备考阶段，常常出现失眠。家长很着急，给孩子吃药吧，怕时间一长，孩子上瘾成癖，不给孩子吃药，孩子睡不好觉，影响第二天的学习，家长左右为难。这里介绍几种利用食物助眠的方法：

(1) 睡前 1 杯热牛奶。牛奶含有 β -酪啡肽，有镇静催眠作用。

(2) 蜂蜜百合饮。百合能治夜寐不宁，可用百合 50 克煎水，调蜂蜜于睡前饮用。

(3) 黄花菜煎剂。黄花菜含谷氨酸、赖氨酸、磷、铁等物质，睡前 50 克煎服，能使人安睡。

(4) 莲子粥。莲子补中养神，晚餐吃莲子粥，或者睡前吃一碗莲子汤，能使人安然入睡。

(5) 煮鸡蛋。睡前吃 1 个蛋黄，有助眠作用。

3. 借助浓茶、咖啡醒脑不可取

不少临近考试的学生，夜晚学习常以浓茶或咖啡作为醒脑饮料，孰不知浓茶和咖啡虽有一定的醒脑作用，但过浓过量饮用不但对提高记忆、促进学习无益，而且还会对身体产生危害。

浓茶和咖啡中含有较多咖啡碱，虽暂时使脑细胞兴奋，但长时间的刺激会使脑细胞兴奋的阈值增高，导致脑细胞正常工作下的工作效率下降，大脑功能衰退，引起神经衰弱，影

响学习成绩。浓茶和咖啡所含的咖啡碱，还能刺激胃液的分泌，胃酸增加，使上腹部不适，影响食物消化吸收，有时还可造成心动过速，兴奋不安，心神不宁，同样也会影响学习效率。

那么，考生感到疲劳时应该怎么办呢？我们知道，脑力劳动过程中，要消耗大量的氧气和营养物质，产生各种代谢产物，使受刺激的神经产生抑制，人就会有疲劳的感觉。这时正确的作法应该是适当休息，轻微活动，吃一些水果、点心之类的食品，以增加大脑所需氧气及营养物质，再饮一杯白开水，促进大脑代谢产物的排除。

4. 盛夏消暑莫贪冷饮

盛夏时节，酷暑难挡，适当吃一些冷饮能清热解暑，但如果只图一时痛快而狂饮，则对身体不利，这是考生绝不可取的。

大量的冷饮骤然涌入胃部，会引起胃粘膜血管收缩，激活胃液的分泌，导致消化不良，食欲下降；同时大量的冷饮会稀释胃液，降低胃酸的杀菌能力，破坏胃肠道的自然防线，容易招致胃肠疾病；冷饮会造成胃肠血管的收缩，使吸收能力下降，喝下的水滞留在胃肠里，不能及时被机体利用。因此，1次大量饮下冷饮，不但渴的感觉无法消除，反而会使人感到闷胀难受。

正确的作法是定时饮水，少量多次，不要等口渴时再喝。当你口渴时，表明机体已经缺水，而且已影响正常生理功能。即使这时，也不应大量喝水，更不能喝大量冷饮。

5. 果蔬沙拉，洋为中用

沙拉是欧美国家的传统食品，具有悠久的历史。其中沙拉由于含有丰富的纤维素、维生素、无机盐，色彩鲜艳，口味清新，又没有高温烹调的过程，营养成分损失较少，加上可以和多种主食相搭配，很受欢迎，成为西方人餐桌上几乎不可少的饮食文化风景。考生应考期间，脑力劳动相当大，需要补充大量维生素及无机盐，因此果蔬沙拉不失为一种不错的选择。

果蔬沙拉的制作方法比较简单，一般家庭可以自己制作。色拉的原料比较广泛，蔬菜主要有生菜、番茄、黄瓜、西芹、白菜、胡萝卜、甜椒、豆芽、洋葱、土豆等。水果主要有苹果、甜瓜、草莓、菠萝、葡萄、各种浆果、樱桃等。既可以全部以各种水果为主要原料，制成水果沙拉，也可以将水果和蔬菜混合起来调成口味丰富的混合型沙拉。各种原料相搭配的成品看起来色泽诱人，吃起来味美，营养平衡，对健康有益。

制作沙拉时，水果和蔬菜可以切成片、丁、丝，也可以用手撕成大片。味道稍酸的苹果是一种非常好的沙拉原料，能够起到开胃和增进食欲的作用。由于苹果的口味比较甜，适宜与口味淡或稍苦的绿色蔬菜相搭配，起到相得益彰的作用。还可以根据自己的喜好，在制作时撒上一点切碎的香葱、香菜、薄荷叶片等，总的原则是让考生多吃一些水果和蔬菜。

6. 考生喝奶应有选择

我们多次提到了考生应该多喝奶，面对市场上品种繁多的奶，选择哪一种好呢？

(1) 国产奶粉比进口奶粉好。有人认为国产奶粉比进口

奶粉价格低，质量一定不如进口的好，所以宁可高价买进口奶粉喝。其实，许多监督部门的检测结果都表明，国产奶和奶粉并不比进口的差，而且国产奶粉更适合中国人饮用。

(2) 喝鲜奶比喝奶粉好。在选择奶制品时，应优先考虑风味好又经济实用的鲜牛奶。鲜牛奶之所以优于奶粉，关键在于它所含的维生素 A、维生素 C 等维生素含量比较高，其营养价值比加工之后的奶粉高。所以考生应该选择喝鲜奶。

(3) 成品鲜奶比散装奶好。有人认为，成品鲜奶比较稀，不如从零售摊点买的散装奶稠，因而认为其营养价值不如零售摊点的散装奶高。其实不然，成品鲜牛奶并不是稀，而是经过高压均质的过程后，将原来牛奶中颗粒较大的脂肪微粒破碎分散成颗粒较小的脂肪微粒，这样不但没有损失牛奶的营养成分，还提高了牛奶的香味，又使牛奶容易消化。而散装的牛奶，没有经过均质这一工序，放置过程中脂肪上浮，所以看起来比较浓，其实营养成分并不比成品奶高。成品的牛奶优于散装牛奶还在于其卫生质量有保证，有信誉的大型乳品厂，对于每一批奶都要进行严格的卫生检查，而没有人去对散装的牛奶作这样的检查。因此，本着考生安全第一的原则，应该选用在保质期内的成品奶。

(4) 酸奶更容易被人体消化吸收。酸奶是在牛奶中加入了乳酸菌发酵制成的。经过发酵，其中的营养成分发生了很多的变化，B 族维生素明显提高。酸奶的酸度比较大，有利于增加胃酸的浓度，提高胃的消化力。经过发酵，奶中的乳糖大部分水解成半乳糖和葡萄糖，容易消化吸收，特别适合在炎热的夏季饮用。

7. 科学饮用牛奶

牛奶是营养食品，但许多家庭对怎样科学饮用牛奶存在着一些模糊的认识。

其一，有人问“袋装鲜牛奶能直接喝吗？”

袋装鲜牛奶不是生牛奶，是经过巴氏消毒后可以直接饮用的消毒奶。所谓巴氏消毒，是在特殊的设备条件下，使牛奶在 63℃ 经过 30 分钟的杀菌过程。杀菌后立即冷却，在无菌条件下进行包装。所以当天的市售袋装牛奶完全可以直接饮用，如果怕凉，可以用热水浸泡 2~3 分钟后再饮。

其二，有的家庭将牛奶放在火上长时间煮，这样不科学。

正确的方法应该是用旺火加热牛奶，煮沸即可。如果牛奶在火上煮得时间长，会使奶中的胶体蛋白质微粒脱水变成凝胶，使奶中的磷酸钙沉淀析出。加热时间长，奶中的乳糖也会发生焦化反应而使奶的营养质量降低。另外，煮牛奶的时候不要放糖，因为牛奶中含有赖氨酸，蔗糖经水解产生果糖，这两种物质在高温下会生成果糖基赖氨酸，不但不能被人体消化吸收，而且对人体还会产生一些毒性。所以牛奶加热时不要放糖，若想喝加糖的牛奶，可以等牛奶离火稍放凉后再加糖。

其三，牛奶不要与巧克力粉及可可粉一起食用。

许多孩子不爱喝牛奶，但爱喝巧克力奶。牛奶中含有丰富的蛋白质和钙质，巧克力等食物中都含有一定的可可粉，可可粉含有草酸，将这些食物与牛奶共同食用，会形成不溶解于水的草酸钙，影响人体对钙的吸收。

其四，牛奶不宜与豆浆同煮。

牛奶和豆浆都是营养丰富的食物。牛奶含钙高，豆浆含铁多，如果把二者混合饮用，可以提高食物蛋白质的营养价值。但是，牛奶和豆浆不宜一起混合加热。豆浆中含有抗胰蛋白酶，当加热到 80℃ 时，豆浆就会呈现假沸，此时的豆浆并没有煮熟，应该立即转为小火继续加热至泡沫减少甚至消失。如果豆浆不经充分煮沸，饮用后会发生食物中毒。而牛奶若在高温下长时间加热煮沸，则会破坏牛奶中的蛋白质和维生素，降低牛奶的营养价值。所以，不要把豆浆和牛奶放在一起加热。

其五，不宜常吃牛奶卧鸡蛋。

许多家庭喜欢早餐吃牛奶卧鸡蛋，牛奶烧开了，打上两个鸡蛋，再一开锅，就算熟了。孩子一边喝牛奶，一边吃半生不熟的鸡蛋，家长还告诉孩子，这样有营养，容易消化吸收。向已煮沸的牛奶中加入生鸡蛋，再反复将牛奶煮开，会破坏牛奶中的营养成分，降低牛奶的营养价值。生鸡蛋中含有一种抗生物素蛋白，如果鸡蛋不充分加热煮熟，食后其中的抗生物素蛋白进入人体，就会破坏人体内的生物素，造成人体生物素的缺乏，引起疾病。总之，牛奶加热时间不宜过长，鸡蛋则必须煮熟煮透后再吃，二者在加工时间上存在着矛盾，再加上早餐只吃牛奶加鸡蛋在膳食结构方面不合理，所以不宜常吃牛奶卧鸡蛋。

8. 不宜多吃洋快餐

许多学生常不回家，在外面吃洋快餐，这是一种很不好的习惯。通常所说的洋快餐肉食偏多，是典型的三高食品，即高蛋白质、高脂肪、高糖，这类物质在体内过多，会破坏人

体的酸碱平衡，使机体呈酸性环境，使人总有昏昏欲睡的感觉。另外，洋快餐还有“三低”的特点，即维生素低、无机盐低、膳食纤维低，这与营养健脑的原则也是相违背的。

由于中国人长期以植物性食物为主的饮食结构，使人体的生理结构发生了变化，并遗传下来。中国人的肠管比欧美国家人的肠管要长很多，这是因为吃进植物性食物需经胃肠不断蠕动才能将其消化吸收，所以逐渐发达变长；而肠管的蠕动对肉食消化作用不大，所以，食肉民族的肠管就相应比较短。我们是炎黄子孙，祖宗遗传给我们的消化系统，适合消化中国型食物结构的膳食，一下子用它来消化那么多的肉，就承受不起，就要发生便秘。

大便长时间在肠内蓄积滞留，肠道中的细菌能将肠道中未被消化的蛋白质分解为氨、硫化氢、组胺等有毒物质。这些有毒物质及粪便中的毒素会透过肠壁被人体再吸收，当有毒物质超过了肝脏的解毒能力时，有毒物质就会进入血液，并随血液进入大脑，通过血脑屏障，损伤人的中枢神经系统，使人出现许多身体不适的症状，同时也影响智力发育。所以，考生不宜多吃以肉类为主的洋快餐。

第四章 疾病预防

一、预防肠道传染病

高考期间正值盛夏，是胃肠道传染病的多发季节，加之考生学习任务重，学习紧张，脑力和体力都处于高消耗状态，抵抗力相对降低，容易罹患肠道传染病，应注意预防。肠道传染病主要有霍乱、副霍乱、伤寒、痢疾、病毒性肠炎、大肠杆菌性肠炎、急性肠炎等。胃肠道传染病的特点是：发病急，来势凶猛，传播快，如果医治不及时，不仅严重影响身体健康，还会造成生命危险。如果发生肠道传染病，对高考考生的复习、考试无疑将造成难以弥补的损失。所以，千万不要轻视。

夏季为什么容易发生肠道传染病呢？一般来说，在夏季，人体的抵抗力会相对地减弱，尤其是高考考生由于忙于紧张地复习，脑力、体力消耗加大，体质下降，抵抗力减低；而且由于喝水多，把胃液冲淡了，降低了胃液的杀菌能力，病菌容易通过胃侵入肠道。另一方面，夏季潮湿、湿热的气候，

很符合苍蝇和细菌的繁殖生长。苍蝇是细菌的运输机，一只苍蝇能同时携带 60 多种细菌，一只苍蝇光体表面就附有细菌 10 万多个，体内的细菌就更多了。苍蝇在叮爬食物时，边吃、边吐、边拉，人们吃了被苍蝇叮过的食物就会得病。细菌的繁殖力是很惊人的，夏天一般 20~30 分钟就可以分裂繁殖一代。细菌生长繁殖快，容易使食物腐烂霉变，并可以产生强烈的有毒物质，人吃了含有毒素的食物就会引起急性中毒，甚至死亡。所以，预防肠道传染病非常重要。

预防肠道传染病应注意下列一些问题：饭前、便后要洗手；隔餐的饭菜和从市场买回来的熟食，要重新加热再吃；生吃瓜果要充分洗净；存放食具及熟食，要有防蝇设备；碗筷要经常煮沸消毒，要经常打扫室内外环境卫生，消灭苍蝇；不要喝生水；尽量少吃凉拌菜；不要吃腐烂变质的食物；不要吃苍蝇爬过的食物；不要在被污染的河、池塘、沟渠中洗澡；不要暴饮暴食。

二、预防夏季感冒

夏天的感冒，一般叫做“热伤风”，中医叫伤暑。因其病因和症状的不同，又分为阴暑和阳暑。所谓阴暑，其症状有头痛恶寒，身形拘急，肢体疼痛，心烦腹泻，肤热无汗等。这是由于天气炎热，贪凉饮冷而得；所谓阳暑，其症状是高热心烦，蒸蒸汗出，口渴引饮，气少乏力等，多半是在烈日下或高温环境中劳动时间过长或者长途旅行而得。即“静而得

之为阴暑，动而得之为阳暑”。

伤暑之病，以阴暑最多。因为“暑热逼人者，畏而可避，可避则犯之者少；阴寒袭人者，快而莫知，莫知则犯之者多。”炎夏来临，如要预防阴暑，应注意不要过多吹过堂风；不要使用定向电风扇吹风或吹风太久；不要将空调温度调得太低；不要淋雨或用冷水洗头；洗冷水浴后或游泳后要把身上的水擦干；冷食、冷饮不要吃得太多。虽然感冒听起来不是什么大病，但得了感冒，症状明显，周身不适，尤其是夏天天气本来就炎热烦人，如果此时患感冒则更加痛苦，治疗起来也加大了难度，恢复较慢，对高考复习必将产生较大影响。所以，切勿贪图一时之快，饮冷过多，吹风过久而导致患感冒。

夏季感冒多兼暑湿，患者先有干渴，不想吃饭而大量饮水，继而感到身重倦怠，发热可较高，汗出而热不退，胸闷心烦，尿少而黄。用一般感冒治疗效果较差，可选用消暑利湿的中成药，如藿香正气水或丸、四正丸等，效果佳。同时，多饮些开水，以利毒素排泄。

三、预防中暑

一年四季，一日早、晚气温变化很大，为什么人体的温度总是维持在 37°C 左右呢？这是因为在人的下丘脑有一个专门管理温度的地方，叫做“体温中枢”。它通过神经体液等方式调节体温，使身体产热和散热，维持相对恒定。在夏天，人们常常大汗淋漓，这也是一种热的调节。夏天一个人每天出

的汗达 4 升多，每蒸发 1 毫升汗水就要带走 2.43 千焦耳热能，这样每天就要放散 10042~11715 千焦耳的热能。如果这些热能散发不出，就会使人感到头晕，恶心，疲软无力，严重时会出现呕吐，血压下降，甚至晕倒，这就是中暑。

发生中暑后应尽快脱离中暑环境，使体温降至接近正常，防止并发症。中暑的即刻处理，应注意以下几点：

迅速将患者转移至阴凉通风处，解开衣扣休息。

饮用含盐的清凉饮料。

可采用电风扇吹风等散热方法，亦可在头部冷敷；高热者应在头部、腋下、腹股沟等大血管处放置冰袋（冰块、冰棍或冰激凌等放入塑料袋内，封严密即可），并可用冷水或 30% 酒精擦浴直至皮肤发红，每 10~15 分钟测量 1 次肛温，至 38℃ 为宜。

尽快向急救中心（120）呼救或送医院急诊。

一般来讲，气温达 34℃ 即可能有中暑发生。如湿度大，无风，气温 31℃~32℃ 或在阳光下直晒也有可能发生中暑。机体脱水缺盐可影响体温调节和心血管功能，促进中暑发生。在健康人群中，对热气候不习惯是发生中暑的重要因素。疲劳过度，睡眠不足，过饥过饱，营养不良，热天饮酒，身体虚弱，肥胖等均可影响机体的耐热能力而发生中暑。

高考复习及考试期间正值夏季，多数地区气温可达 30℃ 以上。高考考生的耐热能力普遍不高，加之复习紧张导致机体疲劳、睡眠不足，所以很容易发生中暑。中暑对人体健康损伤较大，尤其是对大脑的损害更为明显。所以，一定要重视预防中暑。

预防中暑应注意以下几点：

1. 合理补充水和盐，防止脱水缺盐，在出汗较多的情况下，应及时饮水，必要时可在白开水中加点食盐。
2. 科学安排复习时间，保证充足睡眠，防止过劳。
3. 精心调配膳食，使营养达到全面而均衡，不但要吃饱，还要吃好。
4. 如有身体不适，应及时诊治并休息。

四、预防便秘

高考考生高考前的复习是十分紧张的。精神紧张往往可导致某些生理变化，便秘即随之而来。如不及时预防和治疗，将对身体产生损害。预防便秘可从以下几个方面进行：

1. 养成定时排便的习惯

排便是一种条件反射性动作。如果对排便感觉经常予以控制，就会使直肠壁上的神经细胞变迟钝，排便受到抑制。这样，粪便在直肠内存留时间过长，水分被吸收过多，就会造成便秘，所以要养成定时排便的习惯。

2. 养成良好的饮食习惯

食物中的纤维素具有增加肠内容物，刺激肠壁，促进肠蠕动的的作用。如吃大量油腻食物而饮水少，或不愿意吃蔬菜和水果，只食精米、精面，不食五谷杂粮，都会导致便秘。因此，调整饮食结构，便秘便会得到纠正。

3. 每天保持一定的活动量

排便动作是通过膈肌、腹肌、肠道平滑肌和肛门括约肌的联合运作完成的。如果活动量太少，造成肌力不足，也可发生便秘。除了每天保持锻炼外，经常做一做提肛动作，对肠蠕动和增强排便肌力都有一定作用。

4. 排除精神情绪因素影响

排便动作是受大脑皮质控制的，如经常忧郁、焦躁以及精神受到强烈刺激又不能尽快得到调整时，也可能使肠蠕动受到抑制。心胸开阔，精神愉快，对防治便秘是有作用的。

5. 切忌乱用泻药

有些人一发生便秘就服泻药，这很不好，因为这会破坏正常的肠蠕动，使肠壁细胞的应激性逐渐减低，肠蠕动减弱，反而事与愿违，加重便秘。所以，青年人发生便秘时应尽量不用泻药，必要时也要遵医嘱，不要自行滥用。可采用开塞露、肛门塞入肥皂块等方法以促使排便。

五、预防“热水淋浴中毒症”

高考前的复习，不论是对脑力还是体力，其消耗都是很大的，一天下来可能会感到非常疲惫，如有条件睡前冲个热水淋浴，将使您冲去一天的劳累，有全身轻松的感觉。所以，有不少人此时愿意多冲一会，也乘机休息一下。

淋浴虽有舒适、卫生、方便等优点，但长时间用热水淋浴对身体却有害。美国化学学会会议发表的一份研究报告中说，长时间热水淋浴有害健康。因为淋浴时会产生大量的

水蒸气，使水中有毒化学物质加剧挥发，被人体吸收而毒害身体。这些化学有害物质还会扩散到整个房屋，被其他人吸收，引起中毒，专家们称之为“热水淋浴中毒症”。研究人员发现，淋浴时间越长，水温越高，空气中蒸发的化学物质就越多。据测试，淋浴 10 分钟后的化学物质浓度比淋浴 5 分钟的浓度大 4 倍。会议还告诫世人：“淋浴时注意一是要快，二是水要凉一些。”另据专门研究小组试验证明，淋浴中所挥发的有毒物质是盆浴的 2 倍。为了减少热水淋浴中毒症，淋浴时应尽量缩短洗浴时间，水温在 40℃ 以下，淋浴时间不要超过 30 分钟，如果水温超过 40℃，淋浴时间要在 10 分钟以内。适当降低水的温度；一般不要在浴罩中洗澡；洗完澡后要尽快打开门窗透气，使水蒸气中的有害物质尽快挥发。

六、预防“空调综合征”

随着经济的发展和人们生活物质水平的提高，家庭中使用空调已较为普遍，高考复习期间天气炎热，为了提高复习效果，使用空调的考生越来越多。但如果使用不当，则会带来“空调综合征”等疾病，主要包括“军团病”和“建筑病综合征”。

由军团菌引起的疾病称“军团病”。军团菌本来生存在土壤和天然水中，随着尘埃飞扬或空调系统的水进入空调系统中。因为空调冷却系统温度一般为 35℃~36℃，pH 值为 6.9，最适宜军团菌生长和繁殖。空调系统的空气和水都是

循环使用，使得军团菌不断增多，并进入室内空间，通过呼吸道使人染上军团菌。军团病的主要症状：发热，体温达 $39\text{C} \sim 41\text{C}$ ，呼吸困难，干咳，伴有腹痛、腹泻，甚至出现血尿。该病来势迅猛，严重者可危及生命。

许多长期工作在空调室的人往往感到呼吸道干燥、鼻塞、头痛、易感疲劳等，这些症状总称“建筑病综合征”。主要原因是，空调室阴离子显著减少，阳离子过多，易造成内分泌和自主神经功能紊乱；空调室的恒温环境，破坏了人体的正常生物节律和生理功能；墙壁装饰和建筑材料均可向室内散发某些有害物质；空调室内采光和照明不足，使真菌、病毒等微生物繁殖和传播。

预防“空调综合征”要注意以下几点：

- (1) 要经常打开门窗，通风换气，保持室内空气流通。
- (2) 使用空调时，尽量少用家用电器。
- (3) 使用空调时，应注意不要将温度调得太低，并尽量减少开启时间。
- (4) 定时检查空调器过滤膜，发现变脏，要及时清洗、更换；空调器的冷却盘 1~2 个月清洗消毒 1 次。
- (5) 每天应保证 2~4 小时日照时间，用紫外线消毒室内空气。
- (6) 安装负氧离子发生器。