

考生生活宜忌

与保养食谱

于富荣 主编



家庭保健书架



科学技术文献出版社

考生

生活宜忌与保养食谱

主 编 于富荣

编 委 袁建财 陈 刚 张爱卿

于富强 于风莲 曹烈英

于国锋 席 平 吴玉梅

科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

考生生活宜忌与保养食谱/于富荣主编. -北京:科学技术文献出版社,2008.6

ISBN 978-7-5023-5978-2

I. 考… II. 于… III. ①学生-保健-基本知识 ②学生-保健-食谱 IV. G478.4 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 043712 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720,(010)51501722(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 周 玲
责 任 编 辑 周 玲
责 任 校 对 唐 炜
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京高迪印刷有限公司
版 (印) 次 2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 650×950 特 16 开
字 数 236 千
印 张 18.5
印 数 1~6000 册
定 价 27.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字130号

内 容 简 介

每年一度的中考和高考,牵动着无数家长和考生的心,良好的心理状态、正确的生活习惯极大地影响了考生的临场发挥。本书即介绍考生心理调适、日常生活、饮食营养、运动保健、补脑健脑、疾病防治方面的宜忌,并为考生和家长列出了诸多可供参考的营养食谱,极具实用价值。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

前言preface

每年一度的中考和高考，牵动着无数家长和考生的心。十年寒窗，孜孜不倦，莘莘学子都梦想鲤鱼跃龙门，步入理想的名牌院校。家长也希望自己的孩子金榜题名，出人头地。在这影响人生命运的关键时刻，考生挑灯夜战，奋力冲刺。家长费尽心思，倾力相助——有的不惜重金，为孩子聘请家庭教师；有的四处寻方问药，为孩子滋补身体；还有的抛开工作，每天陪孩子学习……考生和家长的这种心情可以理解，但是有些做法不太科学，甚至会导致事与愿违的结果。

多年来，我们过多地关注学习成绩在考试中的重要性，但有关专家近几年研究发现，良好的考试心态和考前的健康状况才是影响考试成绩的第一因素。在对中学生的心理调查中发现，焦虑及烦恼是他们最为普遍的心理问题，同时伴随着其他心理障碍。如果家长的做法不当，就会在无形中加重孩子的心理压力，学生、家长都被笼罩在一张由爱编织的大网中而不能自由呼吸。

在现实生活中，还有些家长认为只要给考生吃营养价值高的食品就可以满足他们健康成长的需求，其实这种观念是不正确的。考生正处于生长发育和学习任务繁重的时期，他们不仅需要合理的营养摄入，更需要充分的体育锻炼。我们提倡保证孩子的营养，但并不是让他们摄入大量高热能、高蛋白的营养食品，并一味地追求高、精、尖补养食品。营养的吸收是伴随着人体的能耗进行的，如果没有充分的锻炼，过剩的营养将会在体内堆积，甚至带来疾病。

当然，考生除了需要正确心理调适和科学摄取营养之外，还需要注意日常生活、运动保健、疾病防治等方面的“宜”与“忌”。

为了帮助考生和家长营造轻松和谐的氛围，让孩子在良好的环境中生活、学习，我们编著此书，希望能够助广大考生和家长一臂之力，实现两代人的共同梦想。

目录contents

[001]

第1章 心理调适宜忌

* 宜 /2

- 拥有必胜信心 /2
- 正确看待考试 /3
- 精神饱满 /4
- 集中注意力 /6
- 心情舒畅 /7
- 做好健康的心理准备 /8
- 掌握科学的复习方法 /9
- 自我调节心理压力 /10

* 忌 /11

- 产生紧张恐惧 /11
- 社交异常 /12
- 家长送考 /13
- 过度焦虑 /14
- 忧郁 /15
- 家长过度关注成绩 /15
- 产生自卑心理 /16
- 情绪不稳 /18
- 家长期望过高 /19
- 考试“怯场” /20
- 考完核对答案 /21

目录Contents

[023]

第2章 日常生活宜忌

* 宜 /24

- 科学安排饮食 /24
- 关心考生的衣食住行 /25
- 按时作息 /26
- 睡前放松 /27
- 科学洗澡 /29
- 改变不良睡眠习惯 /30
- 学习时经常开窗通风 /32
- 营造良好的家庭氛围 /32
- 适当参加合作交流 /34
- 经常洗手 /35
- 女生注意调整经期 /36

* 忌 /38

- 多食冷饮 /38
- 盲目药物补脑 /39
- 睡眠不足 /40
- 坐姿不当 /41
- 迷恋网络游戏 /42
- 吸入“二手烟” /44
- 忽视空调综合征 /44
- 长时间操作电脑 /46

目录Contents

[047]

第3章 饮食营养宜忌

* 宜 /48

平衡膳食 /48

重视一日三餐的饮食质量 /49

补充足够的钙与锌 /50

适当补碘 /51

多吃瓜果蔬菜 /52

多吃粗粮 /53

选择对大脑有益的食物 /55

多吃对眼睛有益的食物 /56

选择改善贫血的食物 /57

选择减压食物 /59

饮用自来水 /60

* 忌 /62

吃太多零食 /62

挑食、偏食 /63

盲目补充营养 /64

忽视营养过剩 /65

大量饮用汽水 /66

盲目补充维生素 /68

暴饮暴食 /69

多吃大鱼大肉 /70

陷入减肥的认识误区 /71

目录Contents

[073]

第4章 运动保健宜忌

* 宜 /74

- 积极参加体育锻炼 /74
- 利用“零星时间”进行运动 /75
- 经常进行伸展运动 /76
- 掌握有氧运动的尺度 /77
- 练习瑜伽、打坐冥想 /79
- 进行眼睛的“运动保健” /80
- 保护自己的双脚 /81

* 忌 /83

- 运动过度 /83
- 久坐不动 /84
- 饭前饭后运动 /85
- 运动后立即洗澡 /85
- 在强光下锻炼 /86
- 雾天锻炼身体 /87
- 空腹运动 /88
- 感冒时运动 /89

[090]

第5章 补脑健脑宜忌

* 宜 /91

- 经常梳头 /91
- 科学睡眠 /92

目录contents

科学用脑,防止脑疲劳 /94

慎重选用补脑保健品 /95

*** 忌 /97**

开灯睡觉 /97

忽视头脑发“木” /97

大量吸氧 /99

过多食用含铅、铝及过氧脂质的食品 /100

冷水洗头 /101

[103]

第6章 疾病防治宜忌

*** 宜 /104**

经常做自我健康测试 /104

防治感冒 /105

防治中暑 /108

开窗睡觉 /110

预防应考尿频症 /111

警惕胃肠疾病 /113

*** 忌 /115**

吃剩菜剩饭 /115

感冒时吃西瓜 /116

腹泻时吃鸡蛋、牛奶 /117

噪音干扰 /117

高枕睡觉 /119

吃完便睡 /120

咳嗽时滥用药 /121

目录Contents

[123]

第7章 精选营养食谱

- | | |
|-------------|-------------|
| 拌三鲜 /124 | 姜汁豇豆 /132 |
| 蒲公英茶 /124 | 东北大拌菜 /132 |
| 蜜饯山楂 /124 | 果仁菠菜 /133 |
| 丹参郁金蜜 /125 | 凉拌双色魔芋 /133 |
| 乌梅虎杖蜜 /125 | 剁椒拌黑木耳 /134 |
| 姜汁菠菜 /125 | 猪蹄冻 /134 |
| 冰糖炖香蕉 /126 | 白水虾 /135 |
| 拌西瓜翠衣 /126 | 银耳白肺汤 /135 |
| 姜蒜醋 /126 | 川贝梨 /136 |
| 酱肘花 /126 | 凉拌米豆腐 /136 |
| 香蕉菠萝汁 /127 | 蜜糖芦荟露 /136 |
| 海带排骨冻 /128 | 木瓜沙拉 /137 |
| 冰镇糖醋番茄 /128 | 首乌玫瑰沙拉 /137 |
| 雪梨仙人掌 /128 | 酸奶小薄荷 /138 |
| 枸杞山药 /129 | 卷心菜洋葱汁 /138 |
| 茄子沙拉 /129 | 芹菜拌百叶丝 /138 |
| 带皮大酥 /130 | 双福拉皮 /139 |
| 皮蛋菊花 /130 | 凉拌海带丝 /139 |
| 豆皮寿司 /130 | 凉拌茭白 /140 |
| 嫩姜拌莴笋 /131 | 牛奶浸白菜 /140 |
| 星星藕片 /131 | 茼蒿扒冬菇 /140 |

目录Contents

田园沙拉 /141
莲子芦根百合饮 /141
玉浆糖水 /142
香蕉冰淇淋 /142
盐茶饮 /142
绿豆汤 /143
双花白菊饮 /143
香薷饮 /143
麦冬山楂饮 /143
玉米须茶 /143
决明子茶 /144
五味枸杞饮 /144
桃仁茴香菜 /144
百合拌金针菇 /145
酸奶酪沙拉 /145
三鲜汁 /145
海参杂菜 /146
苦瓜芝麻 /146
卷心菜肉卷 /147
银耳拌黄瓜 /147
莴笋菠萝 /148
豆腐点心 /148
凉拌芹菜核桃仁 /148
沙棘果酱 /149
蛋皮海蜇 /149
干烧海鱼头 /150

吉祥醉鸡 /150
啤酒鸭 /151
凉粉草鱼 /151
三色玉米 /152
黄精玉竹炖猪肘 /152
木耳鸡丁 /153
烩炒蔬菜 /153
青蒜炒粉条 /154
菊花蒸茄子 /154
胡萝卜炒蛋 /154
乳香四季豆 /155
金腿千千结 /156
扒三文鱼 /156
菠萝咕老肉 /157
黄豆排骨 /157
怪味鸡 /158
芥蓝炒牛肝 /158
空心菜炒肉 /159
雪梨炖鸭 /159
掐菜炒鸡丝 /160
木樨肉 /160
丝瓜烧豆腐 /161
玉米须炖蚌肉 /161
金钱银花炖瘦肉 /162
平菇炖肉 /162
清炖萝卜 /162

目录Contents

芝麻菠菜 /163
木耳烩鱼片 /163
胡萝卜烧兔肉 /164
双菇菠菜 /164
杞精炖鹌鹑 /164
萝卜炖牛肉 /165
马铃薯烧牛肉 /165
豆瓣鲤鱼 /166
炖银耳肉 /166
蜜饯山楂 /167
鲫鱼汤 /167
红焖羊排 /167
绿菜花金针菇 /167
椒盐排骨 /168
糖醋白菜 /168
清蒸对虾 /169
养心鸭 /169
炖肝 /170
海带焖黄鱼 /170
白菜丝炒粉条 /171
当归猪蹄 /171
咖喱什锦 /171
糖醋肉片 /172
蒸烩菜 /173
素炒五丝 /173
清炒西红柿 /174

菠萝汁煨鸡 /174
木耳爆海带 /174
山楂焖牡蛎 /175
炸猪排 /175
炆炒圆白菜 /176
鲜奶炖乳鸽 /176
猪排鸡架焖鸭子 /176
蘑菇烩兔丝 /177
盐爆肚丝 /177
焗玉米 /178
瓜皮炖肉 /178
清蒸猪脑 /179
油焖四季豆 /179
葱烧鸡块 /180
家常肉末烩豌豆 /180
椒油口蘑鸡片 /181
荔枝炒鸡丁 /181
扒里脊肉 /182
麻婆豆腐 /182
肉烧海带 /183
干炸带鱼 /183
银耳川鸭 /184
红油茄块 /184
香酥鸡腿 /185
山楂肉干 /185
益智乌骨鸡 /186

目录contents

莲子焖鸡块 /186

肉末炒雪菜 /187

白菜豆腐丝 /187

木耳炒芹菜 /188

红枣蒸全鸡 /189

糙米猪肉 /189

苦瓜炒豌豆 /190

芥菜牛肉汤 /190

冰糖水果汤 /190

巧达浓汤 /191

小白菜汤 /191

小米龙眼粥 /192

蛋黄粥 /192

米粉粥 /192

牛奶玉米粥 /193

草莓麦片粥 /193

蔬菜牛肉粥 /193

豆腐粥 /194

鸡蛋粥 /194

蔬菜鱼肉粥 /194

豌豆粥 /195

胡桃粥 /195

苹果麦片粥 /195

鱼肉牛奶粥 /196

芋头粥 /196

土豆粥 /197

胡萝卜酸奶粥 /197

番茄粥 /197

鸡肉粥 /198

裙带菜红蛤粥 /198

红薯鸡蛋粥 /198

雪里蕻豆瓣汤 /199

葱油香粥 /199

梨粥 /200

什锦甜粥 /200

扁豆山药粥 /200

赤豆山药汤 /201

山药蛋黄粥 /201

紫苏菊花粥 /201

金橘山楂粥 /201

山药粥 /202

菱粉粥 /202

白扁豆粥 /202

小茴香粥 /202

桂花心粥 /203

花生牛奶 /203

板栗粥 /203

桂圆粥 /203

腐竹白果猪肚汤 /204

猪肝菠菜汤 /204

人参沙锅鸡 /205

八宝鸡汤 /205

目录Contents

三鲜豆腐汤 /206
羊肉苁蓉汤 /206
薏仁猪脚汤 /207
白胡椒煲猪肚汤 /207
银丝鲫鱼汤 /208
姜汁甜牛奶 /208
丹参黄豆汤 /208
杞枣鸡蛋汤 /209
猪肝枸杞子汤 /209
羊腰粥 /210
强身壮力汤 /210
芹枣汤 /210
海带绿豆汤 /211
鲜蘑桃仁 /211
浆粥 /212
黄豆羹 /212
花菇炖竹荪 /212
人参炖乌鸡 /213
红枣桃仁粥 /213
核桃仁粥 /214
鸡汁粥 /214
茄汁松仁鸡茸 /214
苹果炖鱼 /215
大排蘑菇汤 /215
腊肠西红柿 /216
陈皮海带粥 /216

生姜羊肉汤 /217
大枣木耳汤 /217
人参大枣粥 /217
桂圆核桃芝麻汤 /217
菊花枣仁桂圆汤 /218
桑葚蜂蜜汤 /218
莲子百合瘦肉汤 /218
苹果香桂甜羹 /219
五果冰糖羹 /219
排骨黄豆汤 /219
蘑菇瘦肉汤 /220
圆肉红枣羊肉汤 /220
豆蔻陈皮鲫鱼汤 /221
沙参玉竹老鸭汤 /221
芝麻粥 /221
菊花粥 /222
罗汉果白菜干汤 /222
冰糖炖木瓜 /222
南杏仁炖雪梨汤 /222
冰糖银耳汤 /223
西红柿肉末蒸豆腐 /223
素炒五样 /223
三色豆腐羹 /224
锦上添花 /224
冬菜肝片汤 /225
八宝绿豆汤 /225

目录 Contents

酸梅排骨 /226
三豆汤 /226
豆芽海带丝 /226
薏米百合粥 /227
小黄瓜拌海蜇 /227
麦芽怀山牛肚汤 /227
山楂莲叶排骨汤 /228
黄芪猴头鸡肉汤 /228
枸杞玉米羹 /229
甘菊猪肚汤 /229
猪肝黄瓜汤 /230
冬瓜排骨汤 /230
莼菜鱼丸汤 /231
萝卜甘蔗马蹄汤 /231
薏米银耳羹 /232
鲜菇汤 /232
莲藕冬瓜扁豆汤 /232
莲子绿樱桃银耳汤 /233
莲子红枣汤 /233
双鲜丸子汤 /234
野葛菜生鱼汤 /234
蛋卷白菜肉末汤 /234
丝瓜肉丸汤 /235
芹菜糯米粥 /235
银贝雪梨汤 /236
五味酸辣汤 /236

冬瓜益智盅 /237
益智仁炖肉 /237
山家三脆 /237
白杨皮蜜丸 /237
丝瓜蘑菇肉片汤 /238
黄精蒸鸡 /238
茯苓山药瘦肉汤 /238
西瓜酪 /239
芹菜瘦肉粥 /239
山药百合汤 /239
猪脊汤 /240
麦门冬牡蛎烩粥 /240
红枣黑木耳汤 /240
冰糖枸杞银耳羹 /240
蜜汁红莲 /241
金橘糖蜜 /241
南瓜桃蜜 /242
海带鹌鹑蛋汤 /242
二冬汤 /242
茯苓大枣粥 /243
苹果香蕉龙眼烩 /243
拌鸡丝 /243
乌豆老姜焖猪脚 /244
养血益神粥 /244
安眠补脑粥 /244
红糖小豆粥 /245

目录Contents

淡菜紫菜瘦肉汤 /245
干贝鸡肉粥 /245
人参粥 /246
党参粥 /246
龙眼肉粥 /246
核桃猪腰粥 /247
首乌猪脑粥 /247
奶汤荷兰豆 /247
黑芝麻柏子仁粥 /248
八宝豆腐 /248
无花果冰糖饮 /248
核桃枸杞粥 /249
鱼头补脑汤 /249
海参猪肉粥 /249
葱白鸡粥 /249
红枣木耳猪肉汤 /250
桂圆黑糯米粥 /250
甘麦大枣粥 /251
芙蓉鸡肉汤 /251
黄花菜肉粥 /251
福建豆腐丸 /252
煎芹菜叶饼 /252
咖喱碎牛肉饭 /253
冬瓜虾米汤 /253
猪脚黄豆汤 /253
花生炖猪爪 /254

肉饼蒸蛋 /254
干菜肉丝饭 /254
牛肉热汤面 /255
手抓饭 /256
酿豆腐 /256
朝鲜凉面 /257
八宝糯米饭 /257
花生乌贼骨面 /258
红烧狮子头 /258
牛奶烩饭 /258
黑木耳炒黄花菜 /259
猪肝豆腐包 /259
鸡蛋羊肉面 /260
百合麦冬汤 /260
柿饼饭 /260
意大利肉酱面 /261
彩椒拌面片 /261
三文鱼千层饭 /262
虾仁蛋包饭 /262
蔬菜咖喱饭 /262
豆腐渣三明治 /263
炒面 /263
豌豆空心面 /264
杏子空心面 /265
马铃薯荷包饭 /265
黑糖豆饼 /265