

GAOKAO JIANKANG ZHINAN

# 高考健康指南

张爱珍 王东莉 凌诚德 编著



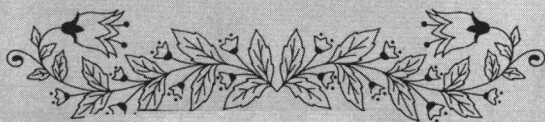
浙江大學出版社

下列最后之日期本书必须归还  
期限表

GAOKAO JIANKANG ZHINAN

# 高考健康指南

张爱珍 王东莉 凌诚德 编著



浙江大学出版社

RAK90/01

**图书在版编目 (CIP) 数据**

高考健康指南 / 张爱珍, 王东莉, 凌诚德编著. —杭州: 浙江大学出版社, 2003. 4

ISBN 7-308-03281-7

I. 高... II. ①张... ②王... ③凌... III. ①中学生—考试—心理卫生②中学生—考试—生理卫生

IV. G632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 020731 号

策划、责任编辑: 王利华

版式、封面设计: 刘依群

出版发行: 浙江大学出版社

(杭州浙大路 邮政编码 310027)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

(E-mail: [zupress@mail.hz.zj.cn](mailto:zupress@mail.hz.zj.cn))

排 版: 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷: 浙江印刷集团公司

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 4

字 数: 65 千

版 次: 2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-308-03281-7 / G·601

定 价: 8.00 元

## 致 读 者

随着我国高等教育的改革和发展,年轻人进入高等学校学习的机会已越来越多,高考,已不再是通往理想之路的惟一的“独木桥”。然而,每当面临高考,家长和学生都会感到一种压力和紧张,这是非常正常的。如何充分发挥学生的学习潜能,在高考前有限的时间内,有计划、有步骤、顺利地进行复习;在高考时调整好考生的身体、心理状态,使掌握的知识正常甚至超常地发挥——这是每一位考生和家长共同关心的话题。

我们三位编著者都是浙江大学的教授,多年来从事医学、营养、心理健康等方面的教学与研究。每年的高考前,我们都会被邀请到电台、电视台或各种考前报告会、咨询会去讲述相关的问题。在此,我们综合了历年来高考期间考生及家长普遍关心的有关健康方面的问题,编写成这本《高考健康指南》。本书针对高考学生常见的饮食营养、心理调适、疾病防治三大问题,给予积极的指导。希望考生和家长能从本书中得到启发,克服自身存在的不利于考生高考正常发挥的主要因素,战胜自己,决胜考场。

同时,我们邀请了浙江省高校招生办公室的毛竞飞老师,撰写了“高考应试的必要提醒”,从招

生部门的角度提出一些高考中应注意的问题，希望能给考生和家长一些提醒和启发。

另外，我们还邀请了几位2001、2002年以高分考进浙江大学，现就读于竺可桢学院的大学生，谈谈他们自己的经历。相信他们的高考经验，会对你们有所启示。

同样，这些知识和经验，对于广大中学生及其家长都会有一定的参考意义。作为处于21世纪的当代人，必须掌握饮食营养、心理调适、疾病防治的科学方法，掌握学习知识的方法和技能，加上不懈的努力，才能在人生大大小小的“考试”中取得优异的成绩，牢牢把握住自己的命运。

编著者

2003年3月





## 饮食营养篇

1

---

|                        |    |
|------------------------|----|
| 一、考生饮食营养的重要意义 .....    | 3  |
| 二、考生饮食营养的保障 .....      | 5  |
| (一)能量 .....            | 5  |
| (二)三大营养素 .....         | 7  |
| (三)常量元素 .....          | 9  |
| (四)微量元素 .....          | 10 |
| (五)维生素 .....           | 12 |
| 三、考生合理营养的选择与调配 .....   | 16 |
| (一)合理营养的基本要求 .....     | 17 |
| (二)合理营养的食品选择 .....     | 18 |
| (三)合理营养的食物组成 .....     | 18 |
| (四)合理营养的食物数量 .....     | 22 |
| 四、考生复习期与临考期的食谱示例 ..... | 24 |
| 五、考生的营养保健品滋补问题 .....   | 28 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 一、考前心理调适 .....    | 34 |
| (一)自信训练 .....     | 43 |
| (二)放松训练 .....     | 45 |
| (三)系统脱敏 .....     | 46 |
| (四)考试焦虑自测 .....   | 49 |
| 二、临场心理调适 .....    | 57 |
| (一)做好考前准备工作 ..... | 59 |
| (二)端正对高考的认识 ..... | 59 |
| (三)消除不良心理暗示 ..... | 60 |
| (四)克服失眠恐惧 .....   | 61 |
| (五)寻求心理咨询帮助 ..... | 62 |

## 疾病防治篇

|                   |    |
|-------------------|----|
| 一、常见症状 .....      | 67 |
| (一)发热 .....       | 67 |
| (二)头痛 .....       | 68 |
| (三)咳嗽 .....       | 69 |
| (四)心悸 .....       | 69 |
| (五)呕吐 .....       | 70 |
| (六)腹痛 .....       | 71 |
| 二、常见疾病的防治 .....   | 72 |
| (一)急性上呼吸道感染 ..... | 72 |
| (二)急性支气管炎 .....   | 73 |
| (三)急性胃炎 .....     | 74 |

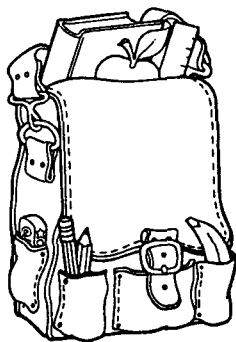


|                 |    |
|-----------------|----|
| (四)细菌性痢疾 .....  | 75 |
| (五)急性肾炎 .....   | 76 |
| 三、常见伤害的防治 ..... | 78 |
| (一)机动车伤害 .....  | 78 |
| (二)意外跌落 .....   | 79 |
| (三)溺水 .....     | 80 |
| (四)意外中毒 .....   | 81 |
| 四、家庭小药箱 .....   | 82 |
| (一)常用口服药 .....  | 83 |
| (二)常用外用药 .....  | 83 |

## 附 录

|                 |    |
|-----------------|----|
| 高考应试的必要提醒 ..... | 85 |
|-----------------|----|

|             |    |
|-------------|----|
| 高考经验谈 ..... | 95 |
|-------------|----|





YINSHI YINGYANGPIAN

# 饮食营养篇





高考学生(以人数最多的应届高中毕业生为例)正处于青春发育期的后阶段,已进入青年时期。其体格发育的速度虽已较前缓慢,各器官也已日趋发育成熟,但生长发育仍在继续中。这个时期的青年人在生理上和心理上都会发生很大的变化。他(她)们思维活跃,学习能力强,记忆力好,活动范围广。在这个重要的阶段,青年人的成长发育、智力发展、学习效率、性成熟程度以及体力增长,无不与饮食供给和营养状况有着密切的联系,这是青春期中各方面成长的物质基础。高考学生除了与非高考学生一样,需要这种物质基础外,在复习迎考期间和临考阶段,还将额外消耗体内的能量和各类营养素。这就必须保证考生每天能摄入高质量的饮食营养,使机体除能满足日常的生理需要外,还有足够的营养贮备,以应付高考的需要。

## 一、考生饮食营养的重要意义

提到高考复习和临场考试,人们必然会联想到这是“脑力劳动”。的确,它是一个艰苦而漫长的大脑活动过程。研究发现,强烈的脑力活动不仅使人体交感神经系统处于紧张状态,副交感神经同样也随之引发紧张反应,这就会使人体长时期地处于一种“应激状态”。

何谓应激状态?机体的应激状态可分为情绪应激反应和身体应激反应两类。前者指紧张的脑力活动、各种心理压力或情绪不稳定等,后者指创伤、感染、剧烈疼痛等,均可使人体产生各种急、慢性应激反应。此时,人的新陈代谢率升高,氧的消耗及氧自由基(体内有害废物)同时增加,与此同时,也消耗着身体的能量和各类营养物质。对于考生来说,合理的饮食营养,除了维持自身的新陈代谢、生理功能和各项生活活动所需外,还要负担这个时期神经内分泌系统,尤其是中枢神经系统——大脑的紧张活动所产生的特殊消耗。

人的大脑具有思维、判断、分析、记忆、联想等功能。对于考生来说,正常发挥这些功能对复习迎





考和临考时思维敏捷、思路清晰,至关重要。尽管大脑的功能与个人的年龄、性格、情绪和行为有着密切联系,并存在一定的个体差异,但大脑细胞所有这些功能其动力的物质基础必然来自饮食营养。大脑的重量虽然很轻,约占体重的2%,但由于脑细胞具有非常活跃的代谢活性,它所需要的氧和能量,远高于身体其他组织。当大脑活动处于应激状态,如紧张的复习和临场考试时,这个还不到体重2%的大脑,却要消耗身体20%以上的能量。大脑所需要的能量主要来自饮食摄入体内后产生的血糖。

大脑活动与饮食营养的另一重要联系就是神经元和传递信息的神经递质,其构成及功能也必须依赖能量及各类营养素才能完成。几种重要的神经递质,如5-羟色胺、多巴胺、乙酰胆碱等的前体均不能在脑细胞内合成,它们在血液中的浓度直接受饮食质量的影响。如果考生长期摄入数量少、质量差的食物,身体处于能量不足、某些营养素缺乏或临界缺乏状态,就会减少这些神经传递物质前体的原料来源,削弱大脑的活动能力,直接影响考生的思维、分析、记忆等的效果,甚至可以改变考生的精神状态,降低复习效率,以致丧失高考自信心。这些都是考生及其家长所担心的不良后果。这里,特别要提出的是:当高考进入倒计时的时候,不少考

生会产生焦急、忧虑、兴奋、紧张、烦躁等情绪,导致失眠,加重了身体的应激反应,进而抑制大脑的摄食(食欲)中枢。加上这个时期体力、体育活动减少,均可使考生食欲和消化功能减退,有时连一日三餐也只是应付,甚至产生厌食。这种状态发展下去,将严重透支体内的营养贮备,影响考生身体健康,削弱体内免疫功能,使考生易感疲劳,手足乏力,情绪不安,“看不进书”,复习效率降低,以致发生“未考先病”。这是考生及其家长经常会遇到的实际而棘手的问题。因此,保证考生适宜的饮食营养,提供科学的营养支持,是考生取得显著的复习效果和良好的考场发挥并获得优异成绩的重要保障。

## 二、考生饮食营养的保障

### (一)能量

能量自身不是一种营养素,它是吃的食物中所含蛋白质、脂肪和碳水化合物在体内经过一系列生物氧化和复杂的化学反应后所释放的能量。没有能量,一切生命活动就将停止。对营养学的能量单位,





目前国际上采用千焦耳或兆焦耳计算。但人们习惯上仍沿用千卡(千卡路里)作为能量的计算单位。成年人的能量需要和消耗主要在以下三个方面。

### 1. 基础代谢

基础代谢是指维持人体基本生命活动如体温、呼吸、心搏、细胞间的电子活动、神经传导、腺体分泌等所需要的能量消耗。它受年龄、性别、体表面积、内分泌及机体应激状态的影响。高考学生常处于心理应激状态,加之睡眠、情绪波动等原因,其基础代谢的能量消耗要高于非高考的同龄青年。

### 2. 各项体力活动

除基础代谢外,各项体力活动是人体消耗能量的主要部分。高考学生复习期间的体力和体育活动明显减少,能量消耗也随之降低。

### 3. 食物的特殊动力作用

这是指进食后食物在消化过程中消耗的能量。

必须指出:高考复习和临考期间,学生的体力活动虽然减少,但脑力劳动增加,精神紧张,睡眠减少,消耗能量比平时增加较多。为此,要保证足够的能量供给。能量过低,考生首先产生饥饿感,进而血糖降低,大脑能量供给也随之减少。如果经常出现这种情况,将会影响大脑功能,危及身体健康。参照2000年中国营养学会提出的“中国居民膳食营养素

参考摄入量”，男生每日应摄入2400~3000千卡能量，女生为2200~2800千卡能量。这里及以下所提出的供给量参考值有一个数量范围，学生可根据本人身高、体重及每天的体力、脑力活动强度，参照这个范围内的数值执行。

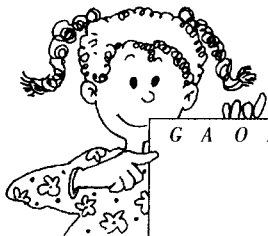
## (二)三大营养素

三大营养素指蛋白质、脂肪、碳水化合物。人体内除水分外，它们是含量最多的营养素，摄入量以克为单位。食物中所含的这三大营养素也以克衡量。三大营养素在人体内的共同生理功能就是产生能量。除此之外，它们各自在构成身体组织和维护各项正常生理功能方面，发挥着极其重要的作用。

### 1.蛋白质

蛋白质由多种氨基酸组成，是人体的主要组成物质之一，是生命活动的基础。高考复习和临考期间，考生紧张的脑力活动和情绪波动，使身体长期处于应激状态，这使体内蛋白质分解加速，丢失增多，甚至容易发生蛋白质与能量同时缺乏。此时期，在膳食中供给充足的蛋白质，尤其是优质蛋白，不仅为考生自身长身体和修补组织细胞损耗提供物质原料，而且对保持大脑正常活动，保证脑细胞





和神经传递物质的合成以及清除代谢产物也具有重要意义。但是,这并不表示蛋白质的摄入量愈多愈好。如肉、蛋、家禽、鱼等荤菜吃得过多,不仅影响胃肠道消化功能,加重肝、肾负担,也不利于体内保持酸碱平衡,延长消除疲劳时间,甚至会促使身体丢失钙。

## 2.脂类

脂类包括脂肪与类脂两类,后者有胆固醇、磷脂和糖脂。脂肪是体内贮存和供给能量的重要营养物质。脂肪酸中的某些不饱和脂肪酸对婴幼儿的智力和视力发育具有重要促进作用。脂肪不宜摄入过多,尤其是动物油脂、肥肉等,否则会影响食欲和消化吸收功能。一般膳食中,以脂肪提供的能量占总能量的25%~30%为宜,并应尽量采用植物油脂烹调。

## 3.碳水化合物

碳水化合物又称糖类。分为单糖(果糖、葡萄糖等)、双糖(蔗糖、乳糖等)、多糖(淀粉、纤维素、果胶等)三大类,是膳食中供给能量的主要来源。人体所需能量的60%~70%来自糖类。膳食中的糖类主要以淀粉类(米、面粉)形式摄入,经过一系列消化吸收过程,分解为葡萄糖直接氧化供能;一部分由血液以血糖形式输送到身体组织细胞维持机体代谢,或



合成贮存形式的糖原。体内是否有足够的糖原贮备和维持稳定的血糖水平,不仅是人体基础代谢和各项生理功能及体力活动能量消耗的物质基础,也是大脑思维、判断、记忆等各种中枢神经活动功能的重要保证。

对于考生来说,碳水化合物是最理想的能量来源。因其分子结构比蛋白质、脂肪简单,容易被机体消化吸收,氧化时耗氧量少,产能效率高,最终的代谢产物为二氧化碳和水,不至于增加体液酸度,因而有利于考生疲劳的恢复。

### (三)常量元素

常量元素又称矿物质,是人体及食物中含量较多的元素,有钙、磷、钾、镁、钠、氯、硫7种。它们是人体的重要组成成分,具有多种生理功能。除钙、镁外,其他几种常量元素在一般膳食的食物组成及体内代谢过程中,均不易发生缺乏。现将对考生较为重要的常量元素钙、镁介绍如下。

#### 1. 钙

钙是人体最易缺乏的常量元素,因为影响钙吸收的因素较多。据国外调查资料表明,学生在考试期间,体内对钙的吸收能力降低,而尿钙排出增多,

