

中高考考前膳食及心理调节**52周**全程指引

考前 52

中高考考生父母必备

心理学专家 石水柔 合著
营养学专家 舒文

科学的学习技巧
平衡的饮食主张
权威的心理辅导
有效的放松方法

吉林人民出版社





前言

全程指引，让中高考不留遗憾

人生处处充满转择、选择与竞争。中高考就是人生几个重大转折点中尤为重要的两个，既是一种选择，更是一种竞争。

在激烈的竞争面前，承受压力的不仅是广大考生，还有他们背后的父母。中高考的成功与考生及家长是否做了正确而充分的准备密切相关，它需要考生与家长共同进行构造。升学考试一方面考的是学生对知识的掌握程度，另一方面也是对家长教子方针的考查。考生家长要格外注意自己在孩子面前的言行，千万不要给孩子造成更大的心理压力，一定要对孩子的身心进行双重关爱，尽全力营造一个良好的考前家庭气氛。

一位智者曾说过，成功者就是能够站在巨人的肩上远望未来的人。在此书的编辑过程中，我们吸取了营养学和考生心理学的相关知识，同时也着重吸收了那些中高考成功的学子及其家长的宝贵经验，使此书兼具权威性与可操作性，从而能**全程指引**广大考生及其家长成功地迎战升学考试。我们倡导的是“**平衡的饮食主张、科学的学习技巧，以及合理、科学、有效的备考方法**”。全书以上一年度中高考结束的时间为起点，用倒计时的方式配合复习进程，将整个初三、高三备考的全年 52 周分为四阶段，从复习一阶的“起跑”直到复习四阶的“闯关”乃至中高考前的最

后一天。配合各个复习阶段，参考气候学、营养学的因素，在每一周的“考前厨房”部分为考生家长设计出几套口味不同、科学合理的考前食谱，从而有的放矢地帮助家长们补充孩子日常复习时所需的营养。并且还根据考生复习的进程特设了一些**饮食专辑**：补脑专辑、护眼专辑、强身专辑、解疲专辑、安神专辑，家长们可根据自己孩子复习的各阶段和身心的状况加以选择。在每一周，我们也同样依据备考进程，特设了介绍考生备考中的学习方法、身心调节及考生家长相应对策的专栏——**金榜引航**，这里面的知识被无数升学考试的成功者证明是行之有效的，考生可根据自身的情况，找出自己复习中出现的问题并加以解决；考生的家长也可事先发现孩子在复习中遇到的问题，帮孩子找出症结所在，以避免考生家长在孩子备考时常常产生的无所适从之感。**应该说明的是**，即使你不是在初三、高三学年的开始阅读此书，你仍能找到适合你所在阶段的科学的考前食谱及配套的心理调节技巧。此外，由于我国各地中考的具体时间并不相同，但大多设在每年的6月下旬，不同地区的中考考生及家长在使用本书时会发现这几天的微小差异并无碍于解决问题，因此你可放心阅读。

作为亲身走过中高考的人，我们亲历了中高考竞争的紧张和激烈，一年一度的中高考有人笑、有人忧，我们希望并预祝更多的考生及其家长能够在本书的辅助下，科学地付出努力，完美地获得成功，不留遗憾地走过人生最重要的两次考试。因为只有把握今天，才能赢得未来！

责任编辑：吴兰萍

封面设计：王晓庆



专家推荐营养菜谱

中高考第一天

早餐	中餐	晚餐
什锦炒饭 炆拌萝卜丝 榨菜肉丝汤 瓜子仁 香蕉	花卷 炒姜丝肉 鱼香炒蛋 海带冷菜汤	米饭 奶汁烧牙带 甩袖汤 炆腰花 糖醋嫩藕片 菠萝



中高考第二天

早餐	中餐	晚餐
油煎馅饼 二米粥 拌海带丝 酱牛肉 腰果 油桃	什锦炒饭 西芹虾仁 香菇小白菜 原汁果汁	米饭 西红柿里脊丁 焖云豆 拍黄瓜 海米冬瓜汤 苹果



中高考第三天

早餐	中餐	晚餐
面包、果酱 牛奶 煎荷包蛋 拌干豆腐丝 核桃 香蕉	鸡丝挂面 五香花生米 蒜泥茄子 鲜虾红萝卜汤	欢庆晚宴 自我设计



ILLUSTRATION & COVER DESIGN

YuanCui Design

视觉设计 ▶ 远流图文工作室

E-mail: Lwalker@mail.sy.cn



《沙中世界系列》——快速提高作文成绩的捷径：涵义深刻的小故事、小寓言即为论据；其后附之的感思录即为论点。你的中高考作文将因此而观点明晰、充满灵思慧语。



定价 12.00元



定价 12.00元



定价 12.00元



定价 12.00元

- 小故事中的金钱智慧
- 小故事中的成功智慧
- 小故事中的处世智慧
- 小寓言中的人生智慧

在一粒沙中，看到了世界；
在一滴水内，学到了海洋；
在一篇故事里，体悟着人生。
终于发现，原来最真实的发现与感悟，
就隐藏在生命的每个细节。

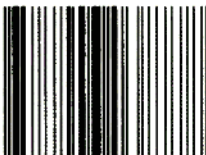
“沙中世界”中的每一则小故事都发人自省、启人深思。不但有助于我们处理日常生活中偶发的困难情况，而且许多故事和寓言具有的伟大的智慧理念，将帮助我们进一步了解自我及人类的本质，由此领悟更多的人生哲理。

您可以按以下地址通过邮局按本书定价汇款邮购（免邮寄费），您还将获得远流读者俱乐部为您提供的新书推荐。

地址：沈阳邮政信箱2011 收款人：远流读者俱乐部J01部
邮编：110014 电话：(024) 22823818
注：务请注明您的详细地址、工作单位、联系电话、邮编、姓名及性别，并在附言中写明邮购书目。

传承文化 探索新知

ISBN 7-206-03877-8



9 787206 038778 >

目录

CONTENTS

复习一阶：起跑 /001

7月10日~10月8日/6月25日~9月23日

考前 52 周：7月10日~7月16日/6月25日~7月1日 /002

自信引领成功 /002

冬瓜火腿夹·糖醋嫩藕片·咸蛋蒸肉

考前 51 周：7月17日~7月23日/7月2日~7月8日 /009

提前带孩子参观理想中的学校 /009

椒盐茄夹·红烧牛肉马铃薯

补脑专辑：黄焖鲜鱼·豆腐卷·青椒香干炒毛豆·豉汁蒸排骨

考前 50 周：7月24日~7月30日/7月9日~7月15日 /016

复习目标要切实可行 /016

西瓜盅·干烧鱼段·肉片焖扁豆

考前 49 周：7月31日~8月6日/7月16日~7月22日 /023

营造良好的学习环境 /023

火腿鱼·椰子蒸鸡·肉片西红柿炒扁豆

目录

CONTENTS

考前 48 周：8 月 7 日~8 月 13 日/7 月 23 日~7 月 29 日 /030

考生复习时的最佳心态 /030

咖喱牛肉马铃薯丝·鱼香肉丝

护眼专辑：海米油菜·肉馅焖酸苦瓜·毛豆炒蛋·菜花炒猪肝

考前 47 周：8 月 14 日~8 月 20 日/7 月 30 日~8 月 5 日 /037

失误越少，赢得越多 /037

小丸子卷心菜·莲子香菇焖鸡腿·清汤绣球

考前 46 周：8 月 21 日~8 月 27 日/8 月 6 日~8 月 12 日 /044

参考书的使用诀窍 /044

焖扁豆·肉末小白菜粉条·碧波珍珠

考前 45 周：8 月 28 日~9 月 3 日/8 月 13 日~8 月 19 日 /051

帮孩子找出最适合自身的学习方法 /051

焖咖喱排骨·香酥黄鱼丝

强身专辑：炒青椒鸡丝·松子豆腐·马铃薯沙拉·煎蛋角

考前 44 周：9 月 4 日~9 月 10 日/8 月 20 日~8 月 26 日 /058

告诫孩子不要偏科 /058

叉烧肉卷心菜·青红椒红茶炒鸡丁·茄汁素鱼片

目 录

CONTENTS

考前 43 周：9 月 11 日~9 月 17 日/8 月 27 日~9 月 2 日 /065

高效率学习习惯的培养 /065

爆鸡丁·茶香牛肉·鸡片炒油菜

考前 42 周：9 月 18 日~9 月 24 日/9 月 3 日~9 月 9 日 /072

事半功倍运用复习时间 /072

芫爆里脊·粉炒牛肉丝

补脑专辑：炒洋葱羊肉片·炒金针菜

山楂萝卜瘦肉汤·芝麻鱼排

考前 41 周：9 月 25 日~10 月 1 日/9 月 10 日~9 月 16 日 /079

注意提高解题速度和准确性 /079

红烧鸡块·栗子煨鸡翼·西兰虾球

考前 40 周：10 月 2 日~10 月 8 日/9 月 17 日~9 月 23 日 /086

复习时要走在老师前面 /086

罗宋汤·甜酥大虾·炸猪排

目录

CONTENTS

复习二阶：途中 /093

10月9日~1月7日/9月24日~12月23日

5

考前39周：10月9日~10月15日/9月24日~9月30日 /094

在遗忘来临前反复复习 /094

海参煨鸡·干烧青鱼块

解疲专辑：葱爆羊肉·花生仁拌芹菜·奶油菜花·虾仁蛋羹

考前38周：10月16日~10月22日/10月1日~10月7日 /101

切勿占用课间休息和午休时间 /101

牛肉丸子熬冬瓜·糖醋排骨·赛螃蟹

考前37周：10月23日~10月29日/10月8日~10月14日 /108

升学考试，身体为本 /108

菊花炒鸡片·清炖花菇·黄瓜镶肉

考前36周：10月30日~11月5日/10月15日~10月21日 /115

简易眼保健操 /115

煨牛肉·醋熘草鱼

护眼专辑：菠菜炒鸡蛋·焗金针菜猪肝·熘卷心菜丝·小炒肉

目 录

CONTENTS

考前 35 周：11 月 6 日~11 月 12 日/10 月 22 日~10 月 28 日 /122

让孩子在求解中堵上学习漏洞 /122

扒三白·核桃肉卷·猪鱼丸

考前 34 周：11 月 13 日~11 月 19 日/10 月 29 日~11 月 4 日 /129

考生连续复习多长时间为宜 /129

红烧肉·青蒜炒牛肉·油泡鱿鱼

考前 33 周：11 月 20 日~11 月 26 日/11 月 5 日~11 月 11 日 /136

帮孩子集中注意力 /136

油菜烧丸子·五香排骨

强身专辑：煎蛋眼·炒豆腐脑·肉片烧马铃薯块·金针鸡丝

考前 32 周：11 月 27 日~12 月 3 日/11 月 12 日~11 月 18 日 /143

考生怎样才能记得又快又准 /143

萝卜块炖牛肉·芙蓉鸡片·糖醋菊花鱼

考前 31 周：12 月 4 日~12 月 10 日/11 月 19 日~11 月 25 日 /150

变压力为动力 /150

木樨肉·糖醋蒜茸拌瘦肉·锦绣里脊丝

目录

CONTENTS

考前 30 周：12 月 11 日 ~ 12 月 17 日 / 11 月 26 日 ~ 12 月 2 日 / 157

帮孩子跨越“学习高原” / 157

熘肝尖·美味辣酱

补脑专辑：肉丝炒红白萝卜丝·香菇火腿烧油菜

嫩煎蛋·核桃腰

考前 29 周：12 月 18 日 ~ 12 月 24 日 / 12 月 3 日 ~ 12 月 9 日 / 164

升学考试≠挑灯夜战 / 164

樱桃肉·豆豉洋葱焗鸡·辣椒酸菜炒牛肉

考前 28 周：12 月 25 日 ~ 12 月 31 日 / 12 月 10 日 ~ 12 月 16 日 / 171

考生神经衰弱的预防 / 171

芋头猪排·焖冬瓜·爆羊肉

考前 27 周：1 月 1 日 ~ 1 月 7 日 / 12 月 17 日 ~ 12 月 23 日 / 178

考生科学用脑法 / 178

家常火锅·果汁猪扒

强身专辑：青菜炒肉丝·栗子烩三素·葱花蛋汤·小鸡炖黄蘑

目录

CONTENTS

复习三阶：加速 /185

1月8日~4月8日/12月24日~3月24日

考前26周：1月8日~1月14日/12月24日~12月30日 /186

营养与疲劳 /186

糟熘鱼片·桂花炖鸭·肉片冬瓜

考前25周：1月15日~1月21日/12月31日~1月6日 /193

松弛背部疼痛的体操 /193

烩鸡片黄瓜片·百花酿冬菇·京酱肉丝

考前24周：1月22日~1月28日/1月7日~1月13日 /200

坚持“题不二错”的准则 /200

粉丝银芽羹·双丁炸球

护眼专辑：韭菜炒蛋·炒豉椒猪肝·拔丝甘薯·宫保肉丁

考前23周：1月29日~2月4日/1月14日~1月20日 /207

成功在于坚持一下的努力 /207

沙锅白肉·樱桃豆腐·鱼泥布丁

目录

CONTENTS

考前 22 周: 2 月 5 日~2 月 11 日/1 月 21 日~1 月 27 日 /214

总复习应采用“三阶复习法” /214

盐爆鸡条·双冬烩鸡翼·菜心肉圆

考前 21 周: 2 月 12 日~2 月 18 日/1 月 28 日~2 月 3 日 /221

用模拟考试锤炼自己 /221

叉烧肉油菜·清汤火锅

解疲专辑: 木须白菜丝·腐乳肉·虾米拌芹菜·蘑菇煎猪肝

考前 20 周: 2 月 19 日~2 月 25 日/2 月 4 日~2 月 10 日 /228

正确地对待模拟考试的成绩 /228

扒芹菜·红烧草鱼·川味红萝卜酥肉

考前 19 周: 2 月 26 日~3 月 4 日/2 月 11 日~2 月 17 日 /235

考生怎样消除坐姿疲倦 /235

红焖扣肉·滑蛋牛肉·扒白菜卷

考前 18 周: 3 月 5 日~3 月 11 日/2 月 18 日~2 月 24 日 /242

考生家长的几种误区 /242

咕嚕肉·牛肉汁

补脑专辑: 肉丝卷心菜青椒丝·梅花报春

目录

CONTENTS

金针肉片汤·葱焗鸡翼

考前 17 周：3 月 12 日~3 月 18 日/2 月 25 日~3 月 3 日 /249

考生怎样向睡意说“Bye-bye” /249

香泡蒜苗鸡条·肉片干张蒜苗·四川回锅肉

考前 16 周：3 月 19 日~3 月 25 日/3 月 4 日~3 月 10 日 /256

心理疲劳——考生的大忌 /256

椿芽焖蛋·芹菜鱼丝·芙蓉里脊

考前 15 周：3 月 26 日~4 月 1 日/3 月 11 日~3 月 17 日 /263

考前焦虑的辅助调节——家长篇 /263

西湖醋鱼·烤牛肉

安神专辑：冻排骨·麻酱菠菜·芙蓉蛋汤·锅塌豆腐

考前 14 周：4 月 2 日~4 月 8 日/3 月 18 日~3 月 24 日 /270

考前焦虑的主动调节——考生篇 /270

糖醋里脊·咖喱西兰花·鱼香茄条

目录

CONTENTS

复习四阶：闯关 /277

4月9日~7月6日/3月25日~6月21日

考前13周：4月9日~4月15日/3月25日~3月31日 /278

升学考试的最佳心态 /278

葱爆肉丝·大蒜黄豆煮鸡翼·西红柿烧牛肉

考前12周：4月16日~4月22日/4月1日~4月7日 /285

如何帮孩子保持考前最佳心态 /285

桃仁土司·京都排骨

护眼专辑：白油嫩蛋·荸荠猪肝·清炸里脊·羊肝炒菠菜

考前11周：4月23日~4月29日/4月8日~4月14日 /292

简易健脑操 /292

肉松西红柿·西兰花炒鸡片·粉丝香丁

考前10周：4月30日~5月6日/4月15日~4月21日 /299

临近考试时的课堂黄金时间 /299

梅子蒸排骨·一品豆腐汤·炒起阳腰花

目录

CONTENTS

考前 9 周：5 月 7 日~5 月 13 日/4 月 22 日~4 月 28 日 /306

临考前教科书的通读 /306

油爆肉丁·里脊双仁卷

强身专辑：酥鱼·拌肉丝瓜菜·三丝清汤·香菇松仁

考前 8 周：5 月 14 日~5 月 20 日/4 月 29 日~5 月 5 日 /313

午睡令你考得更好 /313

桃芝香排·芹菜炒牛肉·酸辣肉丁

考前 7 周：5 月 21 日~5 月 27 日/5 月 6 日~5 月 12 日 /320

营造轻松的考前家庭气氛 /320

珊瑚茄子·干煎黄鱼·美味香蕉

考前 6 周：5 月 28 日~6 月 3 日/5 月 13 日~5 月 19 日 /327

令考生心理放松的几类音乐 /327

金银扣肉·水晶肉

补脑专辑：牛奶蘑菇烧丝瓜·海米烧菜花

花生藕丝球·抓炒鱼片

考前 5 周：6 月 4 日~6 月 10 日/5 月 20 日~5 月 26 日 /334

人体生物钟对考生的影响 /334

目录

CONTENTS

辣烧竹笋·菜花煨肉排·豆瓣鲫鱼

考前4周：6月11日~6月17日/5月27日~6月2日 /341

测试考试期间孩子的生物钟 /341

雪山潭虾·锅塌鱼盒·卷心菜包肉

考前3周：6月18日~6月24日/6月3日~6月9日 /348

怯场的考生怎样做? /348

鸡蛋芝麻炸黄花·蒜泥白肉

解疲专辑：清炸里脊·肉丝炒蛋

清汤甜酱爆三丁·海带冷菜汤

考前2周：6月25日~7月1日/6月10日~6月16日 /355

考前最后一周和考前最后一天 /355

鱼肉马铃薯·美味双耳·咖喱鸡

考前1周：7月2日~7月6日/6月17日~6月21日 /362

考场外围与考场中心的方针 /362

玛瑙豆腐·南煎丸子

安神专辑：韭菜炒绿豆芽·西红柿粉汤

干烧牛肉片·虾仁烧竹笋