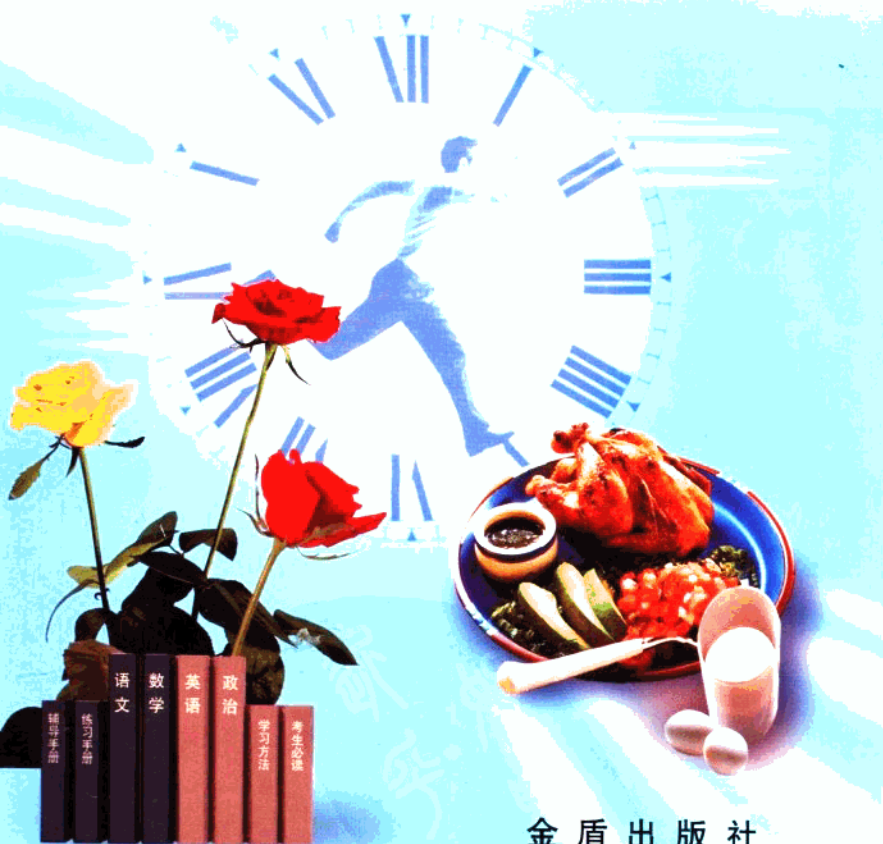


高考考生保健

GAOKAO KAOSHENG BAOJIAN

李清亚等 编著



金盾出版社

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.....	(6)
四、女生自我治疗痛经.....	(8)
五、调整女生经期.....	(10)
六、注意劳逸结合.....	(11)

第二章 心理保健

一、改变学习习惯,讲究用脑卫生	(13)
(一)突击式学习不可取	(13)
(二)不能死死“盯”住一门功课	(17)
(三)学习方法要灵活	(18)
(四)科学记忆最重要	(21)
二、调整心态,迎接挑战	(29)
(一)预防神经衰弱	(29)
(二)克服考试焦虑	(33)
(三)解除失眠痛苦	(38)

(四)改变亚健康状态	(41)
三、减轻压力,对抗挫折	(45)
(一)减轻压力	(45)
(二)对抗挫折	(47)
四、克服复习过程中的厌学情绪	(50)
(一)明确学习目的	(50)
(二)不断培养学习兴趣	(51)
(三)注意调整学习情绪	(51)
(四)树立信心,战胜困难	(51)
五、高考前心理准备与调整	(52)
(一)高考前心理准备	(52)
(二)高考前心理调整	(53)
(三)欣赏音乐,愉悦身心	(56)
六、高考前夕心理保健	(58)
(一)充分相信自己的实力	(58)
(二)克服紧张情绪	(59)
(三)调整考前兴奋点	(59)
七、从容进考场,答题要技巧	(59)
(一)坦然应试防怯场	(59)
(二)保持良好的应考心理状态	(60)
(三)正确处理记忆断路	(60)
(四)熟练掌握答题技巧	(61)
八、考试后及时调整情绪	(61)
(一)树立正确的人生观及世界观	(62)
(二)了解自我,接受自我	(62)
(三)控制情绪	(63)
(四)自学成才,掌握一技之长	(63)

(五)继续拼搏,来年再考.....	(63)
-------------------	------

第三章 饮食保健

一、考生所需营养素.....	(64)
(一)蛋白质	(64)
(二)脂肪	(65)
(三)糖类	(66)
(四)维生素 A	(67)
(五)维生素 B	(68)
(六)维生素 C	(68)
(七)钙	(69)
(八)铁	(70)
(九)碘	(71)
(十)牛磺酸	(71)
(十一)水	(71)
二、常用健脑食物.....	(72)
(一)五谷杂粮	(72)
(二)动物内脏	(74)
(三)家禽	(76)
(四)水产品	(77)
(五)瓜果蔬菜	(80)
(六)干果类	(83)
(七)牛奶	(86)
(八)鸡蛋	(86)
(九)蜂蜜	(87)
三、健脑食疗方.....	(88)
四、考生饮食原则	(101)

(一) 饮食营养要均衡·····	(102)
(二) 食物要讲究色香味形·····	(103)
(三) 饮食安排要早晚而异·····	(104)
(四) 考生饮食安全第一·····	(106)
五、食谱套餐·····	(108)
六、考生饮食须知·····	(127)
(一) 考生饮食误区·····	(127)
(二) 影响智力发挥的食物·····	(129)
(三) 影响智力的不良饮食习惯·····	(132)
(四) 考生吃喝的学问·····	(133)

第四章 疾病预防

一、预防肠道传染病·····	(141)
二、预防夏季感冒·····	(142)
三、预防中暑·····	(143)
四、预防便秘·····	(144)
五、预防“热水淋浴中毒症”·····	(146)
六、预防“空调综合征”·····	(147)

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，拳心相对，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,尤如漱口状,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;再以食指背抚摩双唇 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)。

3. 艾灸

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,另一腿先前后摆动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