



## 冲刺阶段,考生饮食营养攻略

### 重视早餐,安排好一日三餐

吃不吃早餐,早餐的营养充足不充足,会直接影响到上午学习的效率和体能。不论是平时还是复习考试期间,每天不仅要吃早餐,而且要吃好早餐。营养充足的早餐应该包括谷类食物、动物性食物、奶类或豆制品以及蔬菜水果。

午餐起着承上启下的作用,要吃饱。集中供餐的学校,有些同学嫌口味不好,吃几口就把饭菜倒掉,营养肯定摄入不够。复习考试期间考生一般睡的比较晚,晚餐要准备得丰盛一些。如果睡得比较晚,晚餐后4小时左右,可以考虑给孩子加餐,一杯酸奶、几个馄饨,量不要过多,以免影响孩子的睡眠。

午餐晚餐的食物要多样,注意选择富含优质蛋白质的食物。鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐等食物含有丰富的优质蛋白质,还含有丰富的矿物质和维生素。深海鱼中含有的DHA可以提高大脑功能,增强记忆。

新鲜蔬菜中含有丰富的维生素C和膳食纤维,维生素C既可促进铁在体内的吸收,还可增加脑组织对氧的利用。这类食物还可帮助消化,增加食欲。

### 清淡饮食,少吃油腻

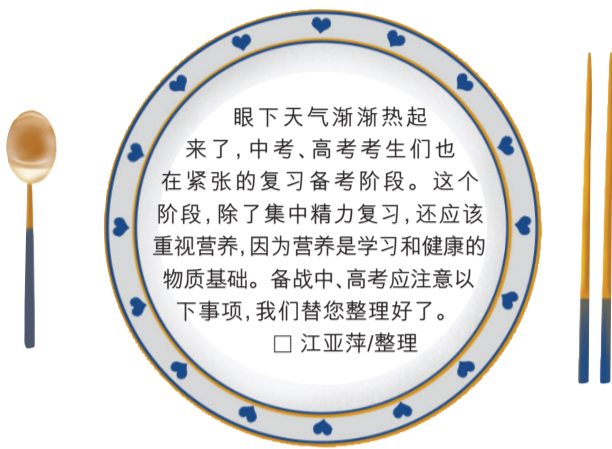
随着考试的临近,天气也逐渐变热,加上考生生活节奏快、压力大,考生往往消化功能下降。油炸、油腻的食物容易使人产生饱腹感,降低人们的食欲,影响其他食物的摄入量。另一方面,油炸食品不易消化,会加重消化负担,导致分布到脑的血液相应减少,影响大脑的工作效率。因此,要不吃或少吃含脂肪高的油炸食品。

### 足量喝水,少喝饮料

夏天出汗较多,容易导致体内缺水,出现头昏、头疼等症状,影响考生的学习效率,所以,要督促考生喝足水,少喝饮料。

### 不靠咖啡、茶“提神”

有些考生为了“提神”,喝大量的咖啡、茶。咖啡、茶中含有咖啡因,有一定的提神作用。但每个人对咖啡因的敏



眼下天气渐渐热起来了,中考、高考考生们也在紧张的复习备考阶段。这个阶段,除了集中精力复习,还应该重视营养,因为营养是学习和健康的物质基础。备战中、高考应注意以下事项,我们替您整理好了。

□ 江亚萍/整理

感性不一样,特别敏感的人,喝点茶或咖啡就入睡困难;不敏感的人,即使喝上一大杯咖啡也提不起神来。累了、困了,是大脑和身体的自然反应,提醒应该休息了。

### 不迷信“健脑品”

去年,某地考生集体打“吊瓶”补充“营养”,这种做法非常无知。智力受许多因素的影响,营养只是诸多因素之一,而各类天然食物中已经包含了人体所需的各种营养素,只要合理安排就能满足需要。除了平常刻苦学习和积累,没有短时间提高智力和学习成绩的“灵丹妙药”。不可过分迷信和依赖营养品对智力和考试成绩的作用。

### 劳逸结合,不搞疲劳战术

长时间读书学习会感到头昏脑胀,就是由于脑血管极度扩张的缘故。另一方面,大脑的活动减慢,表现为思维迟钝,甚至强迫休息,体现为打瞌睡。不要搞疲劳战术,要劳逸结合。每天抽出一段时间活动、锻炼,不仅可以缓解疲劳,提高学习效率,还有益于健康。

丰富的主食为考生提供充足碳水化合物,鱼、瘦猪肉、牛肉、牛奶、蛋、豆类及豆制品,均含有丰富优质蛋白质和适量脂肪。新鲜、深色蔬菜及水果,含有充足维生素、矿物质

和微量元素。

在此基础上,可根据具体情况进行针对性的饮食调节:如添加深海鱼类、蛋黄、大豆、核桃等富含卵磷脂和不饱和脂肪酸的食物,以补充营养,益智补脑;增加些菌菇类、五谷杂粮以及胡萝卜、菜花、黄花菜、菠菜等含钾丰富的蔬果,有助考生对抗疲劳。中高考期间如果气温高、湿度大,可在食谱中增加西瓜、番茄、绿豆、鸭肉等消暑食物,以及薏仁、冬瓜、莲藕等祛湿的食材。

### 巧妙应用蔬菜和水果的色彩

巧妙应用蔬菜和水果的色彩,可调节考生情绪。甚至有研究显示,不同颜色蔬果有不同心里暗示作用:黑色食物可增强自信,有安定情绪的作用,绿色蔬菜可稳定情绪,红色食物可兴奋神经。较文静的考生可多吃些红色食物,能起到活跃大脑的作用;较急躁粗心的考生则可多吃牛奶、鱼虾含钙丰富的食物和黑色的食物。

(作者马冠生,中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长,研究员,博士研究生导师。综合《中国教育报》)

### 小贴士:考前饮食8大忌

1. 不宜吃冷食:冷食刺激肠蠕动;
2. 不宜用饮料代替白开水:果汁、可乐等饮料中的糖精及电解质会对肠胃产生不良刺激,影响消化和食欲;
3. 不宜吃剩饭剩菜:易被细菌污染(食物中毒);
4. 不宜多吃凉拌菜;
5. 不宜饮水过多:会增加心肾负担,适当补充菜汤等以避免因低钠造成中暑;
6. 不宜食用巧克力当早餐或进行能量补充;
7. 适当多吃些高能食物,如坚果类等;
8. 家长过度关怀反添压力。

### 教育大家谈

“我不提倡6年级以下的孩子读《红楼梦》,甚至初中也未必都要读。”日前,在有关儿童阅读周中小学校园阅读研讨会上,前教育部新闻发言人、原语文出版社社长王旭明如是说。台湾学者蒋勋在一次节目中曾说到,他推荐大一学生读《红楼梦》,学生几天后说《红楼梦》太难了,读不懂。详细了解才知道,原来是理解不了书中的很多古诗词。那么,究竟多大年龄的人才适合去读《红楼梦》? □ 江亚萍/整理



## 该不该让小学生读《红楼梦》?

### 教师担忧:初高中生阅读能力退化

会上,北京宣武外国语实验学校语文教研组组长李楠也表示,让小孩子读《红楼梦》太困难了。但与此同时,她也对目前中学生阅读能力的退化表示担忧,“现在初一甚至高中的孩子还愿意看四格漫画,这是我不能接受的。那是低幼化的一种阅读,如果高中生的阅读能力还只停留在看几句话上,是阅读能力的退化。”高中语文课本里,收录有节选自《红楼梦》的《林黛玉进贾府》,在李楠老师看来,这是教学任务,要完成教学任务就必须让他读《红楼梦》。

中国全民阅读倡导者、韬奋基金会理事长聂震宁也指出:阅读力决定学习力。阅读的能力包含阅读的动力及阅读的习惯,可分为理解内容、判断内容及举一反三的联想能力三个层次,有了阅读能力才能有很好的学习能力。

### 王旭明:不宜过早读红楼

对于徐升国的言论观点,前教育部新闻发言人、原语文出版社社长王旭明非常认同。他指出,对于0到12岁的孩子来说,没有什么比兴趣更重要的了。现在值得警惕的是不少大人打着阅读的旗号实际是败坏学生的阅读胃口,比让他不阅读还可怕。“其实,没有必要一定要让孩子读《红楼梦》,我不提倡6年级以下的孩子读《红楼梦》,甚至初中也未必都要读。”王旭明指出,一定要尊重孩子的阅读兴趣,警惕大人强加给孩子过重、过多的阅读内容、阅读品种和阅读要求。

### 因“龄”制宜:小学生看绘本 初高中可欣赏

究竟多大年龄读《红楼梦》合适?中国红楼梦研究会会长张庆善说,他虽然是研究《红楼梦》的,但从未研究过哪个年龄段的读者适合阅读《红楼梦》这个课题,在他看来,中小学语文教师更有发言权。“不过我个人认为不宜提倡小学生读《红楼梦》,毕竟这本名著有很多深层次的内容和表现形式,使得小学生阅读起来有些困难。我建议他们可以阅读市面上流行的一些有关《红楼梦》的绘本连环画——图文并茂、制作简洁,比较好理解。”与此同时,张庆善说,如果对《红楼梦》确实感兴趣的小学生阅读其经典篇章,当然他也不反对。

在张庆善看来,《红楼梦》一书描写了很多大观园青春王国里公子小姐丫鬟一起办诗社、追逐打闹等生动活泼的场面,这符合青春期少男少女的心理特质。所以他建议初中生可以在老师的辅导下,阅读《红楼梦》里的经典篇章,比如黛玉进府及葬花、宝钗扑蝶、晴雯撕扇等富有美学意境的段落篇章。“这些篇章也是语文老师所熟悉的,他要做的,就是引导学生欣赏优美的语言文字和对人性真善美的追求。”

张庆善还坦言,他在北京的一些中学给学生们讲过《红楼梦》,发现当下高中生对于名著的阅读理解能力很强。所以,他建议高中生在不影响正常学习的情况下,应该全文通读《红楼梦》,这样会启迪他们今后的人生,引发对人性和社会问题的思考。 □ 综合《北京青年报》

### 专家质疑:小学生读红楼当“任务”

中国新闻出版研究院国民阅读研究与促进中心主任徐升国日前在研讨会上指出,“目前,儿童阅读和校园阅读还存在浅表化、功利化、短期化等现象,分级阅读整套体系也很缺乏。”徐升国拿自家孩子举例——孩子五年级时,学校布置作业读《三国演义》《红楼梦》,最近布置的阅读任务是读林语堂的《苏东坡传》。“孩子跟我说,这本书80%以上的内容是看不懂的。”徐升国坦言,孩子读《红楼梦》,无论是兴趣还是理解都有一些困难和障碍。徐升国介绍,自己孩子所在的学校是海淀区一家蛮优秀的学校,对阅读非常重视。但是布置这些阅读任务要求全班学生都要读,在他看来,不仅加重孩子的阅读障碍,也严重打击孩子对阅读的兴趣。