高考在即 这一份冲刺锦囊请收下！

距离高考还有短短几天时间，考生们处于最后的冲刺阶段，家长们也十分紧张。最后冲刺阶段该如何备考，家长又如何保障好“后勤”？孩子紧张焦虑了，该怎么缓解？今天，专家就为您备上这份高考“冲刺锦囊”。

扬子

A 饮食锦囊：三餐食材新鲜安全 别吃太饱

东南大学附属中大医院临床营养科王春香主任指出，准备高考饮食最重要的原则是保证食物的安全卫生与新鲜，而且要清淡易消化。在食材的选择上，避免油腻的大鱼大肉如烤鸭、蹄髈、红烧肉等。烹饪用油要适量，方法上避免煎炸烧烤，以清炒、炖、蒸为主，增加各种绿叶蔬菜和豆制品。专家建议每天都摄入一些优质蛋白，如鸡蛋、瘦肉、豆制品、奶类等。尽量少吃不易消化或产气较多的食物，如黄豆。每天摄入总能量最好略少于日常水平，控制在七八分饱。

早餐：早饭一定要吃好。高考考试时间为上午9点，家长最好可以留出充分的时间让孩子吃早餐，不能应付了事。早餐在主食上可选择馄饨、水饺、面条、面包、发糕等，蛋白质的补充可以选择煮鸡蛋、全脂牛奶、干切牛肉，水果以选含钾丰富的香蕉。早餐尽量不要选择葡萄、西瓜等利尿水果，以免考生在考试期间总想去厕所。若孩子早上胃口不好，临出门时可带一块黑巧克力，既可补充能量，又可提神醒脑。

午餐：可选应季蔬菜如青豆、毛豆等，也可做菌菇汤，因为菌类含有丰富的矿物质和维生素。荤菜可选糖醋排骨、清蒸鱼等，注意不要选择鱼刺太多的鱼，以免卡喉咙。吃完午饭考生可稍作休息，为下午场的考试养精蓄锐，补充精力。

晚餐：可做些粥类如小米粥、百合瘦肉粥。另外，洋葱炒猪肝、红烧素鸡、西芹百合等也是不错的选择，晚饭后可补充坚果、酸奶及维生素丰富的水果如猕猴桃、樱桃、苹果等。

B 提神锦囊：累了要休息 “疲马加鞭”跑不快

健康备考，精力也得跟上，面对冲刺复习任务，头昏昏沉沉的，学习效率自然也不会高。有些家长为了保证孩子精力充沛，听信商家的广告宣传，盲目给孩子购买补脑产品，也是不合适的。

“保健品不能乱补。”江苏省中医院普内科主任徐陆周介绍，保健品要结合孩子的身体状况来进行服用，药品尤其需要谨慎，需要在医生的推荐下使用。有些保健品尽管主要成分是中药，但里面可能含有某种西药成分，通过让孩子兴奋的方法达到冲刺的目的，往往得不偿失。在孩子极度疲劳的情况下，服用保健产品，一方面打乱了孩子正常的作息规律，造成睡眠紊乱，睡眠时间变短，休息不好，自然精力和脑力也跟不上；另一方面，有些孩子胃肠功能本来就不好，服用补品可能造成消化功能紊乱，舌苔厚腻，“根本补不进去。”

越临近考试，更多人习惯“挑灯夜战”，经常选择一些咖啡，碳酸饮料来提神。在专家看来，适当延长复习时间是合适的，但是不宜长期喝咖啡喝碳酸饮料。这是因为困倦是机体疲劳、睡眠不足时发出的信号，如果用刺激性饮料来“提神、醒脑”，无异于“疲马加鞭”，不仅学习效果不佳，身体很容易出现问题。建议在冲刺期也要尽量保证6–8小时睡眠，平时要保持补充水分，一天不少于2500毫升，犯困、疲劳的时候可以喝点果蔬汁，不仅可以提神，还可以补充维生素、植物化学素等抗氧化的物质。最好每天能保证半小时左右的户外运动，感到疲劳的时候可以走出去，让机体放松，眼睛放松，呼吸新鲜空气，提升学习效率。

C 心理锦囊 家长也要克服紧张 有些话别挂嘴边

高考临近，面对考前紧张和焦虑，该如何应对？东南大学附属中大医院心理精神科主任袁勇贵指出，焦虑本身是一种防御机制，在面对应激性事件的时候，这种机制也帮助我们形成克服困难的动力，轻度的焦虑有积极的作用，可以使人注意力集中，振作精神应对所面临的困难。但是过度的、不可控制的焦虑会使动力变成压力，甚至考生的心理焦虑转化成了躯体的症状，考试前会发烧、头痛、胃痛、拉肚子，到医院检查却没有任何器质性病变。如果出现上述情况，袁勇贵主任建议最好及时到医院心理科就诊。

高考期间，孩子的情绪和心理都处于敏感期，千万别说某些话、别做某些事给孩子的紧张“火上添油”。这些话别常常挂在嘴边：你别紧张，要放松！一定要考好，考不好这辈子就没有出息了！这些言语看似是在鼓励或教育孩子，其实无形中给孩子很大的压力。让孩子觉得如果考不好就是对不住父母，感觉人生看不到希望，反而会弄巧成拙。专家分析，其实这类家长还不清楚自己是焦虑，缓解焦虑可以夫妻间多诉说，多消化下不良情绪，但不要和孩子说过多敏感的言语。

该院心理精神科徐治副主任医师也提醒家长们，既不能对孩子不闻不问，也不要显得过分关注。如果想给孩子解压，少说多做是好办法。带孩子出去散步、运动，能够很好地释放情绪、转移注意力。当家长出现这些焦虑情绪的时候，应该学会倾诉，可以找一些经历过孩子高考的家长朋友谈心，通过他们的经验给予自己一些心理指导。

D 六种减压方法 帮助考生轻松应考

考生家长如果发现孩子无论学习还是休息时都紧张不安，容易发脾气，记忆力变差，出现了各种身体不适，应及时予以开导，必要时咨询心理医生。六种减压方法，帮助考生轻松应考，考出好成绩。

深呼吸：选择一处安静的环境，闭上双眼深呼吸，深吸一口气，然后慢慢地速度均匀地吐气，像这样重复进行多次，让浮躁不安的心平静下来。

听音乐：音乐也是一种心理疗法，它能消除紧张、缓解疼痛。所以，当你感到紧张不安、无法集中精神的时候，不妨停下来，给双耳来份大餐，让身心在《蓝色多瑙河》这样舒缓的音乐中放松。

聊天倾诉：和父母、老师或知心朋友聊一聊，为自己的烦恼、紧张找一条释放的途径，哪怕只是发发牢骚也好，不要一个人承受。

泡脚：睡前泡个脚，用温热的水，可以调节气血，缓解疲劳，放松紧张的神经，还有助于提高睡眠质量。

运动：适量的运动也能舒缓压力，女孩子可以做做瑜伽、慢跑，男孩子可以约上同学朋友来场篮球赛，暂时将注意力从中高考上转移，让身心休息下。

发泄情绪：当自己感到压力太大，心口像压着块大石头喘不过气来时，可以找一个发泄的对象，比如打橡皮人出气，找一个开阔的地方吼两嗓子，或者就是由着自己大哭大笑一场。

体检发现甲状腺结节怎么办？

沈阳市民赵丽近日在例行体检中查出患有甲状腺结节，她非常担心，不知道结节会不会是恶性的，纠结是否要做手术切除。每年5月25日所在周是国际甲状腺知识宣传周。近年来，甲状腺结节的发病率上升，当我们发现自己患上甲状腺结节该怎么办？专家提示：患上甲状腺结节不要恐慌，更不要急于切除。

沈阳市第五人民医院甲状腺肝胆肿瘤外科主任白东介绍说，当发现自己甲状腺上长了结节，不要着急，可先做以下两步：一是评估，二是结节监测或治疗。

“评估是指，我们可以通过甲状腺超声或甲状腺结节细针穿刺等手段，来判断结节是良性还是恶性，或恶性的可能性大小。一般而言，超声检查的优点是无创，不过诊断结果只能评估甲状腺结节恶性的概率；细针穿刺的优点是诊断结果更加准确。”白东说。

白东提示，甲状腺结节分为1–5类，大多数良性结节不会发展成癌，但即使检查结果显示结节未达到恶性，也需要定期随访，进行监测。发现了甲状腺可疑恶性结节也不要恐慌，绝大部分是可治愈的，可通过进一步检查，协助医生进行专业评估，并制定个性化治疗方案，是否需要手术也要具体情况具体分析。

专家提示，如今人们生活、工作压力大，甲状腺结节发病率上升。预防甲状腺结节需要我们尽量保持良好的生活习惯，特别是要保证睡眠，注意定期进行甲状腺体检。一旦发现自己患上甲状腺结节，不要恐慌，更不要盲目寻求外科治疗，遵循医嘱进行治疗即可。

专家建议，预防甲状腺结节，应摄入适当的碘量，多吃蛋白质食品，不要吃过多辛辣食物，不要抽烟、喝酒，保持良好的生活习惯，特别是要保证良好的睡眠，经常进行运动，避免情绪过度波动；定期做甲状腺功能和甲状腺彩超检查，一旦发现患上甲状腺结节，不要太过紧张，应避免过度干预，应科学遵循医嘱进行治疗。 **综合新华社电**

气候变暖让人辗转难眠？

一项新研究显示，气候变暖正在偷走人们的睡眠：这一因素造成了每人每年44小时的睡眠损失。

研究人员收集了47628位成年人通过监测手环记录的日常睡眠数据，并将数据与当时当地的气象记录结合进行分析。这些数据采集自2015–2017年，共覆盖了68个不同国家。

研究显示，炎热的夜晚会导致人们睡得更晚、起得更早。在超过30℃的夜晚，人们的睡眠时长平均减少了14分钟。老年人与低收入国家居民的睡眠受此影响更大，女性受到的影响大于男性。根据研究者的估计，到本世纪末，炎热气候造成的睡眠损失可能会增加至每人每年50–58小时。

都快

为您服务
收费标准：120元/cm高度/天 本栏目每周一至周六刊出
广告热线：66709358 13876786958
求职、家教、家政300元 /CM高度/周
以下信息仅供参考，不作为合同依据，如有纠纷可通过法律途径解决，本报恕不负责。
为更好地服务全省各市县客户
本栏目特与海南省各市县邮政局合作，让您在当地邮局就能轻松办理寻人、招聘、出租转让、遗失声明等分类广告。
琼海邮政局：15595967253 万宁邮政局：13807626186
屯昌邮政局：18907519923 儋州邮政局：13976783383

遗失声明

遗失声明
三亚翊龙物流有限公司遗失琼B5389挂车道路运输证正、副本，营运证号：460204000802，声明作废。

遗失声明
屯昌屯城友深饭店遗失食品经营许可证副本，编号：JY24690221801787，声明作废。

遗失声明
梁一晴，女，身份证号码，210381199206100467，准迁证（编号：01202482）和迁移证（编号：10874391）不慎遗失，特此声明作废。