高考的日子越来越近，考生们在抓紧时间复习、刷题的同时，在饮食、健康上也不能掉以轻心。炎热的夏季加上紧张的备考压力，会给胃肠道健康造成不小的挑战。那么在高考前，考生该如何合理安排饮食？近日，记者采访到北京电力医院中医内科主治医师全贞雪，和大家一起谈谈高考前的注意事项及饮食宜忌，希望对即将参加高考的考生和家长有所帮助。

专家提醒

# 高考前饮食应该这样吃

□本报记者 盛丽

## 饮食习惯不宜大改变

很多家长认为，备战高考的学生需要大量用脑，总想着给他们做些大鱼大肉补补脑。这种做法可行吗？全贞雪建议：“高考期间，考生无疑是家中的重点保护对象。父母们为了给考生提供更充分的营养，会烹调各种高蛋白食品，甚至正常饮食之外还会添加保健品。其实，高营养饮食会增加胃肠道负担，也增加痤疮、便秘、失眠、过敏症等疾病的风险，反而不利于考生的备考。”

不吃高营养的食物，吃得过于清淡合不合理？“也有的家长会有另一个极端，给考生安排过于清淡的饮食。其实，这么做也是不提倡的，这样也会影响考生的食欲，减少营养的摄入。”全贞雪说，“考前，还是建议平常心对待。对于考生平常的饮食结构不要做过多的改变，仍以考生平时饮食习惯为主，适当做合理的调整。”

## 不宜过食生冷辛辣

炎热的夏天，凉爽的凉菜、瓜果、饮料都备受青睐，但是生冷食物因烹调火候不足、杀菌抗病毒不充分，是引起胃肠道疾病的罪魁祸首。“为了考试季有良好的身心状态，不被急性胃肠炎困扰，建议考生食用煎炒烹煮充分的食物。西瓜是解暑良品，但是不建议考生过食西瓜，尤其在考试期间，西瓜有较强的利尿作用，加上考试紧张会加重尿频，避免上厕所打乱考试节奏。”全贞雪说道。

因为紧张的情绪，高考前很多考生容易出现食欲不振的情况。对此，全贞雪解释：“这是中医所说的肝木克土的情况。这时，部分人会不自觉想吃辛辣提升胃口。适当的辛辣有一定的提升食欲作用，不会给肠胃造成负担，但是不建议过食辛辣。辛属阳，过食辛辣阳气太旺，胃气不能顺降，容易出现胃痛、反酸、烧心、恶心等症状。胃不和则卧不安，进而影响睡眠，扰乱第二天的状态。另外过食辛辣也会引起心烦，加重紧张情绪影响考场发挥。”

全贞雪还提示考生，高考前不宜过食烧烤。美味的烧烤再配合冰凉的饮料，很多人就会食欲大开，但这对于考生是不建议的行为。“烧烤聚会还是安排在高考结束后。夏天的肉类容易变质、加上烧烤可能烹饪不充分夹生，存在卫生隐患。大量的肉食还会增加消化负担，加上凉饮品也是给胃肠道层层加码的负担，为了肠胃健康，考前还是尽量避免烧烤。”

## 饮食注意营养均衡

那么在高考前，考生家长应该怎么安排考生的一日三餐？全贞雪建议：“高考期间的饮食安排上，三餐营养应均衡，做到清淡、养胃、补脑、利眠。具体来说，营养均衡，荤素搭配，肉、蛋、奶、水果、蔬菜、米面需多样组合。充分烹饪，以清炒、蒸煮为主，调味适中，做到容易消化和清淡可口。蛋白质丰富又好吸收的鱼、蛋、奶和维生素丰富的水果有利于脑力活动，备考期间可以适当增加以上食物的摄入。”

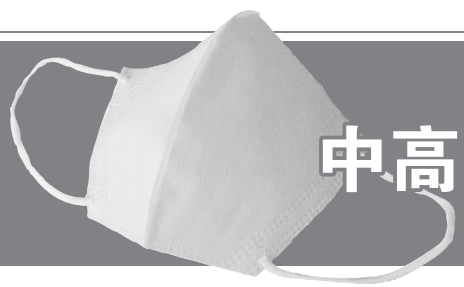
此外，全贞雪提示，晚餐不宜过饱，蛋白质不宜过多。“如果夜间有饥饿感，可以少量水果为宵夜，也可以喝杯牛奶助于睡眠。”

## 短暂紧张情绪不必焦虑

面对高考，不免出现紧张的情绪，这种紧张也会反应到身体上，如有的考生会出现肚子不舒服的现象。“其实，考生会出现考前突然肚子不舒服的情况也是紧张的表现。紧张的情绪引起的肝火，使胃肠道处于激惹状态，从而出现腹痛及坠胀感。这时候，考生和家长都不要慌张，可以通过深吸气来放松，或者转移注意力的方法来缓解紧张情绪。”全贞雪说，“但如果确实肠道出现问题，也不要太担心，可以吃一点调节肠道菌群的药物或祛风清热除湿的中成药来缓解症状。”

有的考生因为紧张会出现考前或考试期间睡不着的情况。“考试前期睡眠长期出现问题要通过调整规律的方法和其他药物干预方法调整。如果考试期间因为应激状态睡不着，也不用太担心，要相信自己的身体有能力应对特殊情况。如果单纯睡不着没有其他不适，不会太影响考试的发挥，还是要用平常心对待高考。”全贞雪说。

还有一点，现在天气气温很高，很容易出现中暑的现象。祛暑可以喝一些绿豆粥、银耳粥、山药薏米粥等。“如果出现恶心头昏怕风等中暑现象，可以服用藿香正气胶囊，还可以通过按压合谷、内关、曲池等穴位来缓解，考场中出现恶心可以按压内关穴，穴位在腕横纹上两寸、掌长肌腱与桡侧腕曲肌腱的两筋之间。”全贞雪介绍道。



教育部发布高考防疫指导措施

# 中高风险地区考生全程戴口罩

□本报记者 任洁

7月7日和8日，全国1071万名考生将步入考场，迎来人生当中的一次大考。教育部制定了细化的考场防疫操作流程和指导措施，要求所有进入考点人员都进行体温测量，中高风险地区考生全程佩戴口罩。

## 监考人员全程佩戴口罩

今年高考报名人数1071万人，比去年增加40万。全国将设考点7000余个、考场40万个，安排监考及考务人员94.5万人。

根据规定，参与组考、监考环节的工作人员和考生要提前14天进行日常体温测量和身体健康状况监测，做到每天体温测量并记录。考点入口处设体温监测点，对所有进入考点人员进行体温测量，同时设置凉棚和体温异常者复检室，供待检和复检人员等候时使用。

低风险地区的考生在进入考场前要佩戴口罩，进入考场就座后，可以自主决定是否佩戴；备用隔离考场和中高风险地区的考生，要全程佩戴口罩。工作人员和监考人员全程佩戴口罩，隔离考场的监考员及工作人员需穿戴工作服、医用防护口罩和一次性手套等，必要时可穿戴防护服。

## 每10个普通考场设1个备用隔离考场

原则上每10个普通考场设1个备用隔离考场，每个考点不得少于3个。若考试当天有发热、咳嗽等呼吸道症状的考生，启用备用隔离考场，原则上须一人一间。备用隔离考场不够用时，可采取最前排、最后排或四角排位的方式，多人共用一间(最多不超过4人)。

如果在考试过程中出现有学生发热、咳嗽等症状，由当地的卫生健康部门、疾控机构、医疗机构、专业人员按照预案进行个案研判。具备继续考试、完成考试的学生安排在备用隔离考场考试，考生要从普通考场移到备用考场考试。

“这个时间耽误了，要把时间补回来，虽然是几分钟甚至十几分钟，对考生也是至关重要的，要补回来。当考试科目结束以后，负责研判的专业人员当场简要地向这些考生作出解释和说明。”国家卫生健康委疾病预防控制局一级巡视员贺青华说。

## 普通考场可使用分体空调或中央空调

发生过疫情的学校不能作为考点。考试前要对考点、考场、通道、门把手、桌椅、宿舍等进行全面环境卫生清洁与消毒。普通考场可使用分体空调或中央空调，备用隔离考场须使用分体空调。可使用自然通风、电风扇等设备加强通风。

高考期间，各地执勤民警将为忘带身份证、准考证、遇到交通拥堵等困难的考生提供应急通行便利，帮助考生准时到达考场。对发生故障和交通事故的送考车辆，执勤民警将迅速出警、快速处理，必要时帮助联系车辆转送学生。

## 精心安排考前时间 做好四大准备

调整好学习状态。合理安排好各科的学习时间，查漏补缺，巩固提高，保持良好的学习状态。

调整好身体状态。做好个人防护，注意饮食健康，保持良好作息，适当进行体育锻炼，保证有充沛的精力参加考试。

调整好心理状态。不背包袱，以“平常心”轻装上阵，建议家长多倾听、多理解，帮助孩子减轻压力。

做好赴考准备。考生要提前了解考点防疫措施、安检程序、个人防护注意事项等，准备必要的防疫物品，严格按照考试规定，携带有关证件以及必备的考试用具。考虑到进入考点需要进行体温监测，请考生合理安排出行时间和路线，防止因交通问题导致时间延误影响参加考试。

注销公告

北京市仪器仪表工业人才服务中心依据《事业单位登记管理暂行条列》，经举办单位同意，拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2020年5月26日起90日内向本单位清算组申报债权。

特此公告

2020年6月22日

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

### 避免甜食过量的技巧

开心时吃甜食有满足感，不开心时吃甜食能获得治愈感……不知不觉中，很多人越吃越想吃，造成热量超标。建议吃之前先喝点白开水或淡茶水，有助增强饱腹感，减少甜食摄入。此外，菊花茶、荞麦茶等也是不错的选择，还有助降低血糖反应。

### 学几个方法给眼睛消肿

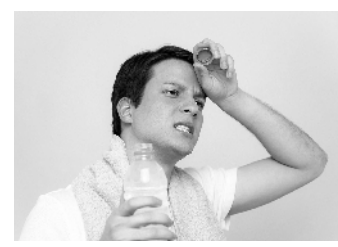
改变饮食，饮食中，最关键的是限制盐和酒精的摄入量。经常食用富含钾的食物，也能消除肿胀；冷冻勺子，把两个勺子放在冰箱里，晚上扣在眼睛上，这样做能起到消肿作用；黄瓜片敷眼部，黄瓜含有天然的抗坏血酸和咖啡酸，可以减少水潴留。

### 红灯

### 常用一侧咀嚼脸型不对称

经常咀嚼一侧称为健用侧，不常用的一侧称为废用侧，由于咬合力不同，健用侧的肌肉收缩力强于废用侧，进而造成下巴、咬合偏斜。一般来说，健用侧咀嚼肌纤维密度较强，看起来较为饱满，对侧则易出现肌肉萎缩。

### “晒晕了”可能是中暑先兆



高温情况下，出现大量出汗、头晕、耳鸣、胸闷、恶心、四肢乏力、注意力不集中等症状，此时必须赶紧多喝水，到阴凉的地方休息。需要注意，喝水应该少量多次，建议先喝200-300毫升，隔半个小时再继续补充。身体过热时，不要喝冰水。