

一年一度的高考到来,面临考试,考生心理压力相对较大,考生家长首先要保持良好的心态,不要让紧张的情绪影响孩子,要鼓励和肯定孩子,给孩子一句贴心的话、一个鼓励的眼神、一个拥抱,这非常重要。考试期间考生的健康状况也是广大考生和家长最为关心的热点问题,市疾控中心提出以下建议,为高考考生健康助力!

### 【北京疾控提醒您】

# 又是一年高考时 为高考考生健康助力



## 考前做好以下四点

**注意增减衣物 避免中暑或着凉**  
目前北京天气变化较大,考生应注意随着气温的变化增减衣物。  
**作息规律 做好个人卫生防护**  
提前按照高考规律作息,让身体提前适应。  
**合理饮食、均衡营养、规律作息、充足睡眠、稳定乐观、积极向上的心态**才有利于考试时水

平的良好发挥。  
不要食用药物或含咖啡因的食物或饮料、饮酒等来“提神醒脑”。  
适当进行户外运动,运动不仅有利于身心健康,更可以促进血液循环,提高学习效率,可以做操、快走或慢跑等。  
如果有条件的话,最好能午休,午休以不超过半小时为宜。  
睡前拒绝电子产品,喝一小杯热牛奶,泡脚等有助眠作

用。  
勤洗手,注意个人卫生及室内清洁,避免去人群密集、空气不流通的公共场所,减少染病风险。  
提前规划好时间 注意交通安全  
今年的高考恰逢周一早高峰,提醒广大考生参加高考要提前出行,以免耽误考试时间。  
如果是离考点比较远的考生,注意乘车前不要吃太多东西,一路颠簸容易出现晕车、恶

心等状况;考试路上注意力集中,保证交通安全,避免伤害。  
拥有一颗平常心 积极应对每一科  
考场上要沉着冷静,不过度紧张,也不完全松懈,对自己有信心,学会运用积极的自我暗示,仔细审题,字迹清楚。考完一科,集中精力准备下一科,第一科考试对心理影响大,如果没发挥好,不要影响后面的考试。为自己长士气。

## 考得好不好 咋吃很重要

**一定要保证食品卫生安全**  
在正规商店、超市等采购新鲜卫生的食材。家庭加工、制作食物时,一定要注意生熟分开、烧熟煮透。尽量现吃现做,少食生冷食物。在外就餐或点外卖要选择正规单位,尽量不要吃路边摊、不规范的大排档等。  
不要突然改变孩子原有的饮食习惯,不要吃孩子以前没吃过的食物或过敏的、不耐受的食物,以免发生胃肠道不适。  
三餐膳食要合理搭配,营养均衡全面:



**【早餐 7:00-8:00】**

★早餐要留有充足的时间,建议在考前60-90分钟吃完,因为吃完早餐的半小时内,血液主要集中在消化系统中,大脑的供血减少,注意力不易集中。

★早餐除了要有主食以外,至少还应该包括肉蛋类、奶豆类、果蔬类中的两类,而且应干稀搭配,比如荤素搭配的包子、饺子、馄饨、馅饼,再配上牛奶和鸡蛋、八宝粥等。

**【午餐 12:00-13:00】**

★午餐要注意荤素搭配,建议主食、素菜、荤菜所占的比例应为3:2:1。

★主食很重要,脑组织主要靠碳水化合物供能,而谷薯类是碳水化合物的最佳来源,建议全天的主食总量为250克至300克。主食种类应多样,比如米饭、金银卷、疙瘩汤、包子、饺子、红薯、玉米、山

药等。

★优质蛋白质也很重要,考试期间,至少每天一个鸡蛋、300mL牛奶或酸奶,多吃鱼虾类等水产品,适量吃一些瘦肉、肝脏,也要注意多吃一些大豆及豆制品,包括豆浆、豆腐等。

这些食物里不仅有优质蛋白质,还有丰富的钙、铁、维生素、不饱和脂肪酸、磷脂酰胆碱等,有利于大脑功能良好发挥。

★午餐后1-2小时,可以吃些新鲜的洗净的应季水果。






**【晚餐 18:00-19:00】**

★晚餐应以清淡为主,主食中适当增加粗杂粮,多吃蔬菜。建议全天摄入的蔬菜和水果种类每天不少于4种,越多越好。以深色蔬菜为主,包括深绿色、橘红色、紫色蔬菜和水果,如西兰花、油菜、胡萝卜、青椒、紫甘蓝、南瓜、西红柿等。

★晚上睡前一小时可以喝杯温牛奶,加适量的面包、饼干,可以补充一些营养也有助于安神。

(午综)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 吃饭顺序决定了体重和血糖



在饥肠辘辘的时候,如果第一筷子先伸向鱼肉类菜肴,会把大量的脂肪和蛋白质纳入腹中。这时再吃蔬菜和主食的话,摄入量很少,导致一餐当中的能量来源只能依赖脂肪和蛋白质,膳食纤维也严重不足。时间久了,血脂会跟着升高。具体来说,“纤维类→蛋白/脂肪类→碳水类”这个吃饭顺序,对健康比较好。

#### 身体拜托你吃得“杂”一点



《中国居民膳食指南(2016)》推荐,每人每天蔬菜摄入量为300-500克,其中深色蔬菜占二分之一;水果摄入量为每天200-350克,大概相当于一个苹果,加上一个橘子。通俗一点说,也就是每天一斤蔬菜半斤水果。这个数量对预防冠心病、中风、糖尿病等都有好处,对骨骼健康也有利。

### 红灯

#### 低头玩手机下巴肌肉变松弛



人的头部位置大约有30块肌肉与颈椎相连,如果脸习惯前伸的话,这部分肌肉会跟着变松弛下垂,导致双下巴的出现。采用正确的手机使用姿势对矫正“手机脖”、双下巴都很有效果。可以用“奥特曼姿势”玩手机:脖子放松,右手拿着手机到眼睛的高度,然后左手支撑右手,以便更舒服地握住手机。

#### 舒服的睡姿让腰越睡越酸



睡觉时一条腿叠压在另一侧腿旁边,或许很舒服,但可能让你越睡越累。上方的膝盖搭下来,会令前胸压向床一侧;同时,脊柱尤其是腰椎部分出现过度牵拉;髋关节和骨盆周围肌肉也随之倾斜。时间长了,就会越睡越累,甚至出现腰酸背痛。可以在两腿间夹个小枕头或垫子,髋关节及骨盆就会维持在一个舒适的状态。

## 丰台区市场监管局

# 组织开展儿童用品安全宣讲“进校园”活动

近日,一场形式多样、内容丰富的儿童和学生用品安全知识宣讲活动在首都医科大学附属小学举行。丰台区市场监管局执法人员、北京市轻工产品质量监督检验一站检验检测专家共同向学生代表和教师代表讲解儿童学生用品质量安全知识,以及电动车购买使用注意事项。本次活动旨

在通过广泛普及质量安全知识和理念,提升学生的质量安全意识,提升学生的质量意识和防范能力,用心呵护和保障广大儿童的人身健康安全。  
活动首先播放了《每周质量报告》关于假水玩具风险调查的宣传片和《5·10成都电瓶车电梯内起火事件》视频。随后由北京市轻工产品质量监督检验一站检

验检测专家向学生讲解儿童学生用品质量安全知识,并作出消费提示。丰台区市场监管局产品科宣讲干部向学生讲解电动车购买和使用注意事项,希望通过小手拉大手的形式,将“防风险、除隐患、保安全”的电动车消防安全使用常识传达给学生家长,引导其购买合规电动车。

活动现场,围绕儿童学生用品、儿童服装、书包等质量安全知识,与参加活动的小学生交流互动,活动现场讲解生动,学生抢答踊跃,气氛热烈,此次活动让孩子们深刻认识不合格产品的危害性,不购买和使用有危害性的产品。  
(陈韵竹)