

迎战高考,专家为考生“划重点”——

# 科学饮食稳状态 心理调适强信心

茂名晚报讯 记者宁钰燕 和沛蓉 2025年高考明日正式开考,考生与家长已进入最后的冲刺准备。在这场人生大考中,除了扎实的知识储备,科学的饮食安排和稳定的心理状态同样至关重要。昨日,广州中医药大学茂名医院(茂名市中医院)脾胃肝病二科副主任中医师吴红苗、茂名市第三人民医院早期干预与儿少科副主任吴思斯接受记者采访,结合医学专业知识,为考生及家长带来实用备考指南,助力考生以更佳状态迎战高考。

## 高考饮食不突击,考场应急有巧法

吴红苗为考生提供专业饮食指导,强调“饮食平常化”原则,并分享考场应急处理技巧,助力考生保持良好身体状态、从容应考,为考生保驾护航。

在饮食安排方面,吴红苗介绍,三餐要做到营养与节奏并重。早餐要吃好:以“主副搭配、干稀平衡”为原则,优质蛋白与碳水化合物缺一不可。例如瘦肉粥1碗+牛奶250毫升+鸡蛋1个+苹果1个的组合,既能为大脑提供血糖能量,又能通过蛋白质延长饱腹感。午餐要丰盛:建议荤素均衡。足量主食,搭配鱼、鸡、猪/牛瘦肉等肉类,保证优质蛋白质的摄入,尤其是鱼,鱼类富含DHA、胆碱等,可以提高大脑功效,增进记忆;同时辅以深色蔬菜。如米饭+土豆烧牛肉+红烧鱼+紫菜鸡蛋汤+深色蔬菜的组合,可补充大脑所需营养,但要避免过量进食影响下午状态。晚餐要清淡:不宜过饱,少油少盐,适当摄入小米、燕麦等粗杂粮,搭配绿叶菜与汤羹等易消化食物。如米饭+白灼虾+绿叶菜+小炒肉+番茄蛋汤的组合。若需加餐,建议睡前1-2小时食用南瓜粥或酸奶,避免影响睡眠。

吴红苗特别提醒考生注意三大饮食禁忌。一是避免辛辣刺激和生冷食物;二是少喝产气饮料,建议每日分多次饮用1500-1700毫升温开水;三是不要盲目进补或尝试未吃过的食物,以防过敏或消化不良。另外,针对考场突发状况,吴红苗给出专业应对建议。对于紧张性腹泻,可按摩手背第1-2掌骨间的“止泻穴”(即合谷穴,俗称“虎口”)并配合腹式呼吸来缓解;出现头晕症状时,可通过反复握紧再放松双手来改善脑部供



广州中医药大学茂名医院(茂名市中医院)脾胃肝病二科副主任中医师吴红苗接受记者采访。



茂名市第三人民医院早期干预与儿少科副主任吴思斯接受记者采访。 茂名晚报记者 和沛蓉 摄

血。对于经期女生,建议避免生冷饮食,准备姜枣茶热饮,热敷下腹部,严重痛经者可提前备好止痛药物。

## 应考心态要调整,减压妙招来帮忙

临近高考,不仅考生面临着巨大压力,家长也在无形之中绷紧神经。吴思斯针对这一特殊时期,为考生和家长带来心理调适建议,助力他们平稳度过高考关键期。

建立积极心态与稳定环境。吴思斯指出,考生常出现焦虑紧张、自我怀疑、情绪波动等典型表现。对此,她建议通过三个步骤进行调节:首先,在情绪管理上采用接纳与暗示法,例如默念积极短句,将消极的短句“如果考砸怎么办”转化为积极的“我可以做好每一道题”;其次,运用“4-4-6呼吸法”,即鼻子吸气4秒、屏息4秒、嘴巴呼气6秒,重复3次,平复紧张情绪;最后,保持规律作息,避免熬夜,睡前远离手机和课本。家长在此阶段的作用同样重要,要管理好自身情绪,多倾听孩子诉求,维持正常家庭作息,营造稳定环

境,切忌过度特殊化对待,避免过度关注给孩子带来压力。

及时调整应对突发情况。吴思斯特别提醒,若某一门科目发挥不理想,要及时阻断消极思维,用积极暗示替代自我否定,同时避免与同学对答案,远离考后讨论场景。离开考场后,可通过听音乐、深呼吸、散步等放松活动舒缓情绪,并快速将注意力转移到下一门考试,通过回顾重点知识建立掌控感。

平稳过渡迎接新阶段。吴思斯指出,高考结束并非心理调适的终点。考试结束后,考生和家长可能会面临新的心理变化,如从高度紧张到突然放松后的空虚迷茫,或因预估成绩不理想陷入沮丧等。对此,考生可以合理安排时间,学习新技能、阅读书籍、参加体育运动,充实生活;正确看待高考成绩,多与家人朋友交流分享感受,参加同学聚会丰富生活体验。家长则要调整好自己的心态,密切关注孩子情绪变化,给予理解与支持,组织家庭活动营造轻松氛围,并与孩子共同探讨未来规划,助力孩子树立新目标。

## 2025年茂名市住建领域“安全生产月”活动启动仪式暨广东省现场观摩交流会茂名分会场活动举行 强化应急能力 筑牢安全防线

茂名晚报讯 记者陈琴 通讯员茂健 陈艳 今年6月是全国第24个“安全生产月”。昨日上午,2025年茂名市住建领域“安全生产月”活动启动仪式暨广东省现场观摩交流会茂名分会场在茂名粮仓项目(标段一)举行。此次活动由广东省住房和城乡建设厅、茂名市住房和城乡建设局主办,广东省建筑安全协会、茂名市建设安全协会协办。省、市住建部门有关领导及相关行业协会、施工企业负责人等300多人出席活动,参加现场观摩。

省住建厅将茂名粮仓项目(标段一)作为全省施工示范项目现场观摩的分会场,主要目的是通过观摩示范项目,以点带面,扬长补短,进一步强化企业安全生产、文明施工和扬尘治理责任意识,提升全省建设工程安全生产管理“标准化”和“规范化”水平,以更安全水平为全省高质量发展保驾护航。

活动现场,全体人员观看了2025年“安全生产月”主题视频,省、市住建部门有关领导分别就“安全生产月”活动发表讲话,强调安全管理的重要意义等。启动仪式后,与会人员分批对茂名粮仓项目(标段一)进行了观摩。现场围绕“人人讲安全 个个会应急——查找身边安全隐患”活动主题,设置了党建引领、实训体验、工艺样板、标准化管理、智能建造、数字建造6个展示区,全面展示项目在安全文明和质量管理上的成果。

据了解,茂名粮仓项目(标段一)由中建四局华南公司承建,建设内容包括浅圆仓、平房仓,配套辅助生产设施、管理生活设施等附属设施。项目致力于打造集现代化仓储物流于一身的现代化粮仓,建成后完善国家粮食仓储管理体系,积极推动储粮科技创新,进一步保障国家粮食安全、服务国家宏观调控。

该项目全面推行智慧建造与安全生产标准化,打造安全管理标杆。项目运用自主研发的数字建造管控平台,实现施工问题的实时查询与整改单下发,显著提升安全隐患整改效率。同时,项目采用中建智慧安全平台,通过物联网技术,结合滑模平台、仓顶贝雷架、高支模及基坑安全智能监测系统,实现风险精准预警。同时融合塔吊黑匣子、吊钩可视化、智能安全帽等设备,形成“监测-预警-处置”闭环管理,构建起全方位、实时的安全监控体系,有效强化了安全风险防范能力,为项目安全生产提供了坚实保障。

## 电白区开展世界环境日主题宣传活动



活动现场。 茂名日报 全媒体记者 吴昊 摄

茂名晚报讯 记者宁钰燕 实习生黄涣迪 6月5日是世界环境日,为深入学习贯彻习近平生态文明思想,切实提升公众生态环境保护意识,昨日,由茂名市生态环境局电白分局主办、国家税务总局茂名市电白区税务局、茂名粤丰环保电力有限公司、电白区环境保护志愿服务队协办的2025年六·五世界环境日“美丽中国我先行”主题宣传活动在电白区万达广场举行。

活动中,市生态环境局电白分局总结了电白区在生态文明建设方面的显著成绩,2024年,城区空气环境质量达标率为97%,全区集中式饮用水水质达标率保持100%,寨头河出海口等7个控制断面水质,均达到或优于考核要求;近岸国控点位海水水质优良面积99.3%,排名全省第四、粤西第一。土壤环境质量保持稳定,固废危废监管不断加强,重点建设用地安全利用得到有效保障。同时,向群众发出环保

倡议,号召全民提升环保意识,践行绿色生活,个人与企业携手投身环保行动。

当天活动内容丰富,以多元化形式提升公众参与度。“以下哪些是低碳能源?石油、太阳能、风能……”有奖问答环节巧妙融合环境保护与生活常识,吸引市民踊跃作答,活动气氛热烈。现场还摆放了环保知识展板与水质监测仪器展示,以图文并茂的形式和直观的科技呈现,生动普及绿色低碳、垃圾分类等生态保护常识。不仅如此,电白区税务局工作人员现场设立咨询台,为市民科普环境保护等相关政策法规,并结合实际情况为大家答疑解惑。

此次活动进一步提升了公众对环境保护重要性的认识,鼓励大家积极践行绿色低碳、文明健康生活方式,携手助力建设美丽电白。市生态环境局电白分局表示,后续将深化环保工作,持续深入打好污染防治攻坚战,不断提升全区环境质量。