

市人民医院营养专家为考生送上应考健康指南

科学作息合理膳食 从容迎战高考

茂名晚报讯 记者宁钰燕 李君平 2026年高考今日正式拉开大幕,面对孩子人生中的重要一役,许多家长比孩子还要紧张:这几天到底该给孩子吃什么?睡不好怎么办?有没有科学有效的调整方法?带着这些问题,记者日前采访了茂名市人民医院临床营养科副主任、主任医师邓晓清。她从营养学与作息管理两个维度,为考生和家长送上一份实用的“高考饮食作息指南”。

作息:

稳住生物钟,不熬夜不强睡

“高考期间作息的核心原则就是‘规律睡眠’。”邓晓清强调,考生既不要熬夜刷题,也不必强行早睡,更不要打乱日常习惯。稳定生物钟、保证日间精力充沛、心态平稳,比任何“突击调节”都重要。

晨起犯困怎么办?

考生起床后不要立刻久坐或低头看书。建议开窗通风,做1-2分钟简单的拉伸、扩胸动作,唤醒身体;洗漱时用常温清水轻拍面部,有助快速褪去睡意。早餐后可以慢走几分钟,避免久坐犯困,让大脑逐步进入清醒、专注的状态。但切忌晨起喝冰水、浓茶或咖啡,以免引发身体不适。

午休睡不着怎么办?

高考午休无需强迫深度睡眠。越强迫越紧张,反而适得其反。建议采用“闭目静养式休息”,闭眼平卧、静坐或者平躺放松,摒弃杂念,保持身心舒缓。午休时间控制在20—30分钟为宜,过长易进入深度睡眠,醒来后反而头昏乏力,还会打乱夜间睡眠节律。午休环境尽量避光、安静,空调温度不宜过低。

夜间失眠怎么办?

考前紧张失眠很常见,不必焦虑。

考完一科后,要做到“考完即放”,不估分、不对答案、不反复复盘。晚上尽量在11点前上床,睡前1小时远离手机、书本等刺激源。可尝试缓慢的腹式呼吸,匀速吸气、呼气,放松全身。如果躺下半小时无法入睡,不要焦虑翻身,哪怕闭目养神,身体同样能得到休息。切忌睡前大量饮用提神饮品。

饮食:

求稳不求补,微调均衡营养

邓晓清建议,考试期间,饮食方面不建议变动过大,但可以进行适当微调。营养配比上,蛋白质摄入要足够,但不需要过量,考生每日蛋白质按照每公斤体重1.2—1.3克摄入,减少油炸、肥肉等高油食物,提高主食占比至全天总热量50%—60%,充足碳水能够稳定血糖,为大脑持续供给能量。

食品安全放首位。食材要充分煮熟,最好现吃现做。优先选择居家、校内就餐,远离生冷凉拌食品。

三餐结构合理。注意总量和膳食结构,主食和副食一个都不能少。早餐对付、正餐不吃主食均不可取,碳水是脑部运转主要能量来源。同时每餐把控进食量,过度大鱼大肉、过多食用高蛋白和高脂肪食物会加重肠胃消化负担;过饱也易致血液集聚胃肠等消化系统,大脑供血相对不足,影响思维的发挥,大脑疲劳、易犯困,降低学习效率。

尽量保持原有的饮食习惯。不要吃不平时没吃过的东西,或者容易过敏或不耐受的食物,以免身体不适,影响考试的发挥。

饮水量要足,但不能用饮料代替。夏季炎热出汗多,每日保持1400毫升以上饮水量,优选温开水、矿泉水。考试当日晨起适当控水;考前一小时可适量饮用温水,不要一次性大量饮水;考



市人民医院临床营养科副主任、主任医师邓晓清接受记者采访。
记者李君平 摄

试过程中口渴小口慢饮,避免一次性大量喝水频繁如厕;下午四点之后,不再喝含咖啡因高的饮品,以及大量摄入高糖碳酸饮料。

针对家长热衷进补的误区,邓晓清明确,如果孩子食欲正常,从日常饮食中获取营养完全足够,无需额外服用补品、保健品。人参、燕窝等滋补食材易引发上火、过敏,各类标榜醒脑益智的保健品要么含刺激性成分,要么短期服用毫无效果,盲目进补得不偿失。她特别强调,杜绝考前突击进补、少吃辛辣生冷等刺激性食物、不贸然尝试新奇食材,坚守日常熟悉的“安全饮食清单”。

应急:

考场不适,简易快速处置

考试过程中突发头晕、肠胃不适,极易干扰答题节奏,邓晓清结合临床常见症状,介绍实用应急处理方式。

一是突发头晕乏力。“这可能是紧

张、或轻微低血糖或考场闷热缺氧等导致。”邓晓清建议,考生可暂停作答,保持端正坐姿,闭眼做3至5次缓慢、深长的呼吸,缓慢活动双肩、脖颈。如果症状无缓解,及低血糖导致头晕,可举手向监考老师求助。

二是突发肠胃不适、轻微腹痛腹胀。“这可能是紧张性胃肠痉挛或冷刺激等导致。”邓晓清建议考生立刻放松身体、放缓呼吸,双手轻抚腹部,保持静坐平稳。如果出现持续腹痛、腹泻、恶心等较严重症状,及时报备监考人员寻求医疗帮助。针对生理期的女考生,考前可适量食用芝麻、红枣、红糖水温补,有痛经史的提前遵医嘱备好止痛药物。

最后,邓晓清提醒广大考生及家长,平常心是最好的备考良药,规律作息、家常饭菜就是备考最优配置,放平心态、从容应考,方能发挥自身真实水平。

静音护航高考

茂名公安全域排查隐患营造安全宁静环境



民警深入辖区各考点学校,全面排查校园安全隐患。

茂名晚报讯 记者赖碧怡 通讯员朱君婷 高考来临,为给广大考生营造安全舒适的考试环境,切实消除各类安全隐患、严控噪声扰民,茂名公安围绕考点学校、住宿酒店、娱乐场所、夜市及公园等重点区域,集中开展安全隐患排查与静音宣传,用心用情护航平安高考。

工作中,民警深入全市各考点校园开展全方位安全排查。工作人员逐项查验校内消防配套设施、考场监控安防设备使用性能,并逐一排查教学楼、宿舍楼等区域的高空坠物风险点,确保考生应考环境安全可靠。

针对考生考前集中入住酒店的实际状况,民警实地走访考点周边各大住宿宾馆,督促经营方严格落实客房娱乐噪声管控、规范访客管理,并完善夜间安保巡查机制,为考生营造安静、安全的住宿环境,保障考生休息质量。

对考点周边的KTV、酒吧等娱乐场所,民警逐项核验经营资质、

消防条件、隔音设施及营业时间,严查超时营业、音响音量超标、隔音破损等噪声扰民行为,从源头遏制夜间噪声污染。

围绕夜间人流密集的夜市、商业街区,执勤警力加大日间及夜间巡逻管控力度,规范沿街商户经营行为,及时劝导商户停用大功率喇叭揽客、露天聚餐高声喧哗等扰民行为,引导从业者文明合规经营、自觉降低经营噪音。

在市区各公园、休闲广场,警方增加巡查频次,重点管控易产生噪声的户外活动。尤其在清晨、午休及夜间等考生休息的关键时段,严控广场舞、乐器演奏等高声行为,对违规高分贝扰民行为即时劝阻制止,切实筑牢静音护考的公共空间防线。

对此,茂名公安面向全体市民发出倡议,呼吁广大市民群众积极配合高考保障工作,主动参与静音护考行动,携手为全体考生打造安全、安宁、舒心的备考与应试环境。