

两天后就高考了 别让“小意外”乱了阵脚

■记者 苏盈盈 项颖 / 文 庄颖昶 / 图

寒窗苦读十余载，一朝高考见分晓。再过两天，2012 年高考就要开考，眼下，考生、家长都处于紧张的“备战”状态，但有些突如其来的“小意外”或许会让考生措手不及，乱了阵脚。记者就几个常见问题咨询了相关专家，望考生和家长多加关注，以备不时之需。

高考了，该怎么吃？

事例：

周女士的儿子今年参加高考，学校已经停课，这两天是考生自己复习时间。由于担心儿子住在学校吃得不够营养，她特地向公司请了假，在家给儿子准备“营养餐”。她说：“这一年儿子瘦了好多。他抵抗力本来就差，真担心压力太大而倒下，所以除了他喜欢吃的菜外，我每餐还给他吃一些炖起来的滋补品。”

建议：

“临考前不能胡乱吃保健品或滋补品。”市人民医院营养科主任戴福仁说，只要不挑食、不偏食，保证饮食均衡，一般情况下，正常饮食就能保证考生所需的营养摄入，并不需要额外服用补品。此外，任何一种保健食品都不会在短短几天内奏效，因此，考生家长完全不必给孩子“突击进补”。如果确实需要，也要在医生指导下使用，以免有的考生吃了某些保健品太兴奋反而睡不好觉。

戴福仁说，考前餐餐大鱼大肉补营养也是误区，突然改变正常饮食习惯，反而容易出现肠胃不适、食欲不振等症状。尤其是考试当天，不能吃得过饱，因为食物在肠胃中消化需要大量血液，脑内血液供氧减少，会导致大脑迟钝，思维不敏捷。所以，考生的饮食应清淡低脂，主食不能忘，还要多吃蔬菜瓜果并注意补充水分。

高考了，该怎么睡？

事例：

马上要面临高考，小张却接连失眠，喝牛奶、数羊、听摇篮曲……所有能助眠的方法他全用上了，但都不见效，父母也只能干着急，无从下手。高考前几晚，不少考生会因为紧张而难以入睡是常态。考前，如何保障自己的睡眠质量？

建议：

专家建议，不要刻意早睡，不要把功课和考试“带”上床。睡前半小时应在安静中度过，不要看书或想问题，可以跟父母轻松地拉拉家常；上床后，要排除一切杂念，不要思虑复习或考试，可以想象一些让人轻松舒畅的画面。睡前用热水泡脚，并做头部和脚部按摩，提高睡眠质量。如果实在睡不着，熄灯后仰卧在床上，让眼睛自然闭上并反复做深呼吸，同时可以听一些轻松的音乐。



市十中高三学生在教室里游戏减压

高考了，该怎么防病？

事例：

高考在即，小楠坐立不安，每天觉得头昏脑胀，一量体温 37.8℃，父母紧张地地带他去医院挂点滴，但几日过去了，体温迟迟不降，医生诊断是太过紧张引起体温上升，让小楠尽量放松心情。

高考前，不少学生为“考前综合征”困扰着，考前这两天，考生如何缓解焦虑等症状呢？

建议：

市第五人民医院精神科副主任医师徐柏廷提出了 5 点减压建议：人生是否成功，并不完全决定于一场高考，要放下思想包袱；

把注意力集中到自己能够控制的事情上，不要为一些无法控制的因素烦恼；给父母写一封信，说出自己心里最想说的话，释放一定负面情绪；每天保证必要的休息和运动时间；家长也要给孩子舒缓一些压力，让孩子平心静气地面对高考。

此外，考试过程中突感身体不适，像头晕、恶心、肚子疼、中暑等，如果情况不是很严重，考生可自我调节一下紧张心理，或用自备的防暑用品轻轻涂擦。若能够坚持下去，应尽最大努力完成考试。若情况没有好转或感觉更加不适，应向监考老师报告，通知保健医生紧急处置。

女考生巧遇生理期，该怎么办？

事例：

“我女儿往常都会痛经，万一真撞上考试就糟了，非影响成绩不可。”家住凤山小区的周女士甚是着急。有人建议吃避孕药推迟经期，但有人说吃药会影响孩子健康。到底该怎么办？

建议：

医生认为，在高考期间，一般的月经完全没有必要调整月经周期，也不需要特殊的呵护，只要精神放松与心情愉快即可；轻度

痛经者，可以服用维生素 B 族和微量元素，对减轻疼痛有益；若痛经严重的女考生可考虑用药物推迟经期，以免影响考试发挥。

“避孕药等激素类药物成分复杂，对人体的内分泌影响较大，不建议考生使用。”市妇幼保健院中医妇科医生陈展说，女生在经期前不要吃过凉、油腻、辛辣的食物，在生理期期间，最好进补含铁丰富和有利于消化吸收的食物，如鱼类、各种动物肝脏、血、瘦肉、蛋黄等。

高考了，该怎么住？

事例：

为了让儿子以最好的状态参加高考，市民周先生在国际大酒店订了一个房间，让儿子提前入住。但儿子却宁愿住在家里早点出门也不愿意住酒店，为此还闹起了脾气。

高考前，很多家长会紧张地订房间、租房间，希望孩子在考前能有一个好的居住环境。那考前，到底应该给孩子怎样的居住环境才合适呢？

建议：

一位很有经验的家长提了建议，如果家离考场不远，不建议为孩子订“高考房”，在这点上，一定要尊重孩子的意见，免得孩子在这事上面有情绪。若家很远，对那些适应力差或是心理压力过大的孩子，最好提前入住，让孩子对环境有一个适应期，可以保证孩子在高考期间的夜间睡眠质量。

孩子入住酒店或高考房，一定要有父母陪伴。此时的孩子很紧张，会出现一些不常见的行为，家长要密切注意。

厦门大学硕士研究生温州二期招考

厦门大学采用自主命题、自主录取的招考形式在全国招考，学位国家承认。温州二期即日起至 6 月 15 日报名，限额 60 名，应届本科毕业生可以报读。温州教学中心开设考前辅导，通过率高。

网址：http://software.xmu.edu.cn

报名电话：88339693 88339690
地址：温州学院中路 7 号浙江工贸学院地掷球馆 101 室

进考场前，该准备啥？

事例：

“寒窗苦读十余载，为的就是高考这一张成绩单，很紧张。”考生小李说，尽管这两天已经做足了准备，但总是担心在关键时刻遭遇一些“意外”，怕忘带考试用品，怕堵车、甚至担心座位四周的其他考生有小动作而影响自己发挥……

建议：

记者从市招生办了解到，我市投入 325 万元为全市 8 个考点（其中启用 7 个，1 个为备用考点）的 276 个试场全部安装视频监控设备，考生在考场中的任何违纪、作弊行为，都将被摄录并作为证据保存。这将是高考实施以来，我市首次在视频监控条件下进行的高考。

市招生办主任谢安武说，考生除了携带规定的考试用品（准考证、2B 铅笔、签字笔、橡皮、尺子、手表，或去包装的纯净水、纸巾）外，切勿携带手机等具有发送或者接受信息功能的设备进入考场。根据最新的《国家教育考试违规处理办法》，一旦被发现，不论考生是否属主观意愿使用，均将被视为作弊而取消各科考试成绩。

此外，考生在高考之前，一般有一个“踩点”的过程，以此来熟悉到达的路线，计算途中所需的时间。

如果考生到了考点，突然发现忘带准考证了，不要慌乱，也不要自己回家拿，马上向带队老师说明情况，并通知家人送准考证，由带队老师进行确认后考生可以先进入试场考试，准考证在当场考试结束前送达考点即可。

高考了，该怎么穿？

“高考期间会下雨吗？气温高不高？”“烈日炎炎，考试的状态都会变差，希望高考期间是阴天”……记者在采访中了解到，天气状况也直接或间接影响考生的心情和发挥，所以高考的天气成为大家很关心的话题。

据市气象台预测，本周阴雨天气比较多，高考期间基本以阴雨天气为主，最高气温 27℃，最低气温 20℃，雨水较多，建议考生随身携带雨伞。

考生最好选择棉质服饰或自己平常喜欢的衣服赴考，这样有利于舒缓情绪。考试期间最好不要穿新衣服，因为新衣服可能在一定程度上会造成自己的暂时不适应，同时也会分散考生的注意力。