

考前七天完美备考方案之饮食健康 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/177/2021_2022__E8_80_83_E5_89_8D_E4_B8_83_E5_c65_177231.htm 眼看高考就要“火烧眉毛”了，很多家长都在忙着准备考前特殊菜单，不是大鱼大肉就是山珍海味，购买大批保健、营养品，还不停地唠叨“吃了考个好成绩”……殊不知，用心良苦，有时候却起到反作用，不少考生就在吃上出了问题，为此记者采访了上海协和医院副主任医师叶和贞，为考生支招，不让饮食问题拖考生的后腿。

大饮食病症拖考生后腿 不快乐的“加菲猫” □小蓝18岁高三学生 同桌给我起的绰号就是“加菲猫”，这不是因为我特别活泼，而是因为我很能吃。一进高三，我就出现了一种暴饮暴食而不能自制的怪毛病。我苦恼不已，一再发誓不再暴饮暴食了。但一走进商店、食堂我又无法控制自己。眼看临近高考了，我的学习成绩却直线下降。父母带我到医院检查，被医生告知：我是由于学习压力太大而得了一种叫做神经性贪食症的病。

儿子是属狼的 □姜女士43岁家庭主妇 我儿子从小喜欢吃肉，人也长得胖。上了高三，脑力消耗大，他从学校回来老说：“妈，我饿坏啦。”我一想，高考是大事，这段时间，他要吃什么，就给他做什么吧。这下子不得了，只要有鸡鸭鱼肉，他不吃米饭都成。他不爱吃水果、蔬菜，嘴巴里长溃疡，背书的时候老嚷嚷嘴里疼。她在考场上晕倒了 □罗先生45岁班主任 每天吃饭时间，总有不少学生拖拖拉拉地不肯去食堂。越到高考，这种情况出现得越多。他们解释，并非饭菜不好，只是觉得实在没胃口。那天，一次重要的模拟测验考场上，有个女生居然晕过去了，又

是冷汗又是面色苍白，我看那样子像低血糖，只能把她送校医室。一问原来她平时经常不吃早饭，一考试就更是没胃口。自那以后，很多学生吃饭时自觉多了。奇怪的拉肚子现象

□陈小姐29岁毕业班老师 晴晴是班上最用功的学生，但是一上考场就紧张。经过询问，她说她一上考场就想拉肚子，说着说着她就哭了：“老师，这要高考怎么办啊，不会因为这个毛病给考砸了吧？”我跟她说这叫“肠激惹综合征”，药物只能治标，精神紧张、焦虑、悲观才是犯病的根本。要治好它，要保持乐观的情绪，尽量让精神得到放松。七种保健品一起吃

□纪小姐29岁药店促销员 眼下保健品已开始进入热销期。根据我往年经验来看，高考前一个月是销售最高峰，顾客几乎清一色都是学生家长。我促销的保健品是补脑的，一盒100多块，但家长们都出手大方，一买就是三四盒。而且，据我观察，他们一般不光买我们这一个产品，补脑的，养神的，抗疲劳的，有的家长举棋不定，干脆就多买几种。有个家长对我说，她的孩子同时在服七种保健品。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

www.100test.com