

高考3天天气、交通、饮食要注意什么 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/235/2021\\_2022\\_\\_E9\\_AB\\_98\\_E8\\_80\\_833\\_E5\\_A4\\_A9\\_c65\\_235206.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/235/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_833_E5_A4_A9_c65_235206.htm) [实用小贴士] 3天天气

、交通、饮食要注意什么？ [天气] 高考气候宜人，带上雨具防天公变脸 从气象部门得到的消息来看，今年上海还没进入黄梅天，高考3天天气较为凉爽，最高温度不超过30℃，天气情况以多云转阴为主。不过为了避免天公变脸，建议考生做好防晒准备的同时也不忘带上雨具，以免遭到雨水“突然袭击”。由于下雨会导致一定程度的交通拥堵，提醒考生提前一些时间出门，以免赶考迟到。考生在考试这3天，可以准备一条小毛巾，用来擦汗；但由于气温并不高，考生无需准备冰块降温。 [交通] 防早高峰拥堵，遇状况快速处置对高考三天的交通出行，上海市交警总队有关人士提醒家长、考生，遇到早高峰时段，须有时间提前量，如遇到突发状况，应采取快速处置法，以便及时赶到考场。该人士提醒，一般来说，在早高峰时段，本市延安路高架沿线、南北高架从北向南直到徐家汇，以及如华山路、常熟路口等施工区域较为拥堵，家长应该估计到各种可能发生的状况并做好准备，在提前半小时到考场的基础上再加15分钟的提前量，以防意外。他说，6月7、8、9日三天正好是周四、周五、周六，避开了一周中交通最拥堵的周一、周二，拥堵程度尚可。但由于这段时间正是季节转换时节，时晴时雨，下雨车速慢，可能会发生拥堵，这时家长、考生心态要好，不要着急。他还建议家长，如果发生车辆追尾、碰擦等小事故，应快速处置，即物损在2000元之内可记下双方姓名、车牌号，或拍照后

快速离开，以免耽搁、延误时间。 [饮食]新鲜、清洁、家常杨浦区中心医院营养科主任伍配英表示，这4天饮食要注意新鲜、清洁、吃家常菜，不要为了高考搞特殊食谱。家长们首先要注意这4天的食物保证安全不变质，基本上过夜的东西要少吃。另外忌吃太过生冷、刺激性的食物，防止胃肠道不消化。其次，家长们要注意，这4天的饮食不需要有特别大的变化，还是应该准备考生平时常吃的那些家常菜。当然，为了均衡考生的营养，缓解考生紧张情绪，帮助考生健脾开胃，家长也可以适当地加一些“料”。山楂、麦芽、砂仁可以让考生健脾开胃；莲子、大枣、百合、藕、牛奶有利于考生养心安神，睡一个安稳觉。如果实在有需要，家长也可以给考生适量补充复合维生素片，其中的维生素B、维生素B2对缓解疲劳、改善食欲减退情况有一定功效。从每天的饮食量来看，高考考生每天需要牛奶(或酸奶、豆浆)250300克；鱼、禽、蛋、豆制品200-250克，注意不要吃得太多；主食350400克左右(按照考生平时饭量适当调整)；蔬菜500克，其中绿叶菜300克；水果150200克。高考三天，建议考生早餐吃混合饮食，并可以带点糖块、巧克力块去考场补充能量；午餐吃得稍微清淡些，晚上则可以吃得充实些。水果选择甜橙、苹果、梨等，而不要吃西瓜、香蕉等有利尿、助消化作用的水果。

[高考4天菜谱]高考前夜午餐：盐水虾、黄瓜粉皮、酱爆鸡腿菇、罗宋汤；晚餐：茭白鳝丝，双色花菜(西兰花、花菜)，小排毛菜汤；睡前1个小时：少量冰糖莲子红枣汤。高考第一天早餐：面包、一个白煮鸡蛋、一份牛奶、一个甜橙或一个苹果；午餐：米饭、青豆山药鸡丁、清蒸带鱼、杭白菜、冬瓜虾皮汤；晚餐：土豆胡萝卜烧肉、香菇菜心、砂仁鲫

鱼汤；睡前1个小时：少量冰糖莲子红枣汤。 高考第二天早餐：牛奶泡燕麦片、香菇菜包、3-4个鹌鹑蛋、一个甜橙或一个苹果；午餐：木耳鱼片、青椒牛肉丝、蒜蓉壅菜、番茄豆腐汤；晚餐：米饭、豆豉鱼块、西芹百合银耳、蚝油生菜、芥菜菌菇羹；睡前1个小时：少量冰糖莲子红枣汤。 高考第三天早餐：牛奶、蛋饼、一个甜橙或一个苹果。 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](http://www.100test.com)