

高考生家长考前技巧：如何让考生吃好睡好高考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/526/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E7_94_9F_E5_c65_526835.htm 饮食调养 情绪呵护 医护常识 中午在外就餐 午休有讲究 专家建议家长做孩子的“粉丝” 马上就要高考了，有的考生由于过度紧张产生了考试焦虑综合征，甚至想放弃考试；南京脑科医院、东南大学附属中大医院心理门诊最近接诊的此类高三学生明显增多，大多有胸闷、心慌的表现。如果在高考前或者考试时遇到了意外情况，应该怎么办呢？医学专家昨天专门介绍了应对方法。

发生意外情况怎么办？高考期间，有些距离考点较远的考生，会在考点周边的餐馆就餐，或者在附近开个钟点房午休。在外就餐或者午休时，怎样才能做到卫生安全？记者近日随同南京市卫生监督部门对考点、定点食宿单位进行专项检查时，卫监专家提醒家长和考生，选择就餐单位和钟点房时，一定要选择正规的单位，不要随意到街头小摊点吃饭，更不要到街边的摊点购买卤菜等食品。当前正值高温食物中毒高发季节，南京市卫生监督所近日部署考试期间卫生保障工作，除了监督人员开展高考考点以及定点食宿单位的卫生监督检查外，卫监部门还将在高考期间派驻卫生监督员到考点现场监督。从目前的检查来看，高考考点以及定点食宿单位的卫生状况较好，但家长和考生还是要注意饮食和住宿的卫生，以防生病影响到考试。南京市雨花台区卫生监督所所长蒋宁卫介绍，首先要尽量到卫生条件较好、设施较完善、有卫生许可证的餐馆用餐，不要到不正规的街头小摊点吃饭，更不要到街边的摊点购买卤菜等食品。购买新鲜食品最好当天

制作当天食用；从冰箱取出的食品一定要重新充分加热后再食用；生吃瓜果要做到洗净、消毒，从而主动预防夏季食物中毒。在餐馆点菜时，有些食品不要选择，比如熟卤菜、凉拌菜、蛋糕、海产品、水产品、河豚鱼、鲑鱼、青条鱼、金枪鱼、毛蚶、织纹螺、荔枝螺、泥螺、狗肝、鲨鱼肝、青鱼胆、野生蘑菇、杏仁、枇杷仁、木薯、发芽马铃薯、牲畜甲状腺及其他不明动物的器官、组织和腺体等。还有一些食品需要慎重食用，其中需强调烧熟煮透的食品有白果、豆浆、四季豆、扁豆、鲜黄花菜、较大的肉、整鸡、整鸭(鹅)等。据介绍，考生在选择钟点房午休时，也要到有资质的宾馆，正规的宾馆在床单消毒、环境卫生等方面有专门的要求。

扭伤脚怎么办？走路去考试的考生，应该稍稍提前出门，留出充裕的时间。走在路上，考生应该让自己的心理尽可能地放松，不要想过多有关考试的事情，以免神经紧张，这样比较不容易发生意外。过马路的时候要听从信号灯或交通协管员的指挥，走人行横道或过街通道或过街天桥。考生如果走路去考场时出现扭了脚或摔伤等意外情况，如自己尚能行动，应该拦出租车坚持去考场参加考试；如果自己行动有困难，应拨打“110”或向交警、巡警求助，甚至向路人求助。

女生“肚子痛”怎么办？紧张的备考造成的经期紊乱，或是本来就经期不稳定的女孩子，最怕考试当场发生“状况”。女孩子进考场前最好带上卫生巾、卫生纸，有痛经史的还要带着止痛药，像芬必得，服用后12小时都有镇痛效果。如果考试半途感觉自己突然流量增多，感到不适，需要去卫生间检查，千万不要不好意思告诉老师；当疼痛得厉害需要服药而自己手边没有止痛药时，更要请求老师帮助。 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