

专家们出谋献策:高考备战饮食注意“八个一” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/99/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_93\\_E5\\_AE\\_B6\\_E4\\_BB\\_AC\\_E5\\_c65\\_99883.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/99/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E4_BB_AC_E5_c65_99883.htm) 本还有两个月就要高考了，高校教育专家、心理学专家、医学专家、中学教师等一起为高考学生备战出谋献策。其中营养专家提醒考生备考饮食要注意“八个一”，教育专家指出考生要树立积极健康的信念，心理学专家建议学生、学校、家长共同营造和谐相处的氛围。

**营养专家：**饮食注意“八个一” 省人民医院营养科的余薇主任医师提醒考生及其家长，备考期间，家长们要特别留意孩子的食谱，要注重“八个一”。即每日喝1~2杯牛奶，酸奶和全脂奶粉皆可；每天一个鸡蛋；每天100克瘦肉；每天吃一次鱼；每天100克豆制品；每天一斤蔬菜和一个水果；每天一升清淡汤水；每天一斤主食。她表示，家长也可以在此期间为孩子们炖一些补品，比如6月间可在汤中加一些冬麦、枸杞子等中药。为抗疲劳也可考虑购买一些有保障的补品服用。

**教育专家：**树立积极健康的信念 中山大学公共事务管理学院的景怀斌教授表示，高中毕业生面临着学校、家庭和社会的种种压力，如何保持心理健康变得尤为重要。因此，高考期间，帮助学生从信念和观念层面树立一种积极向上的态度非常重要，这就要帮助他们适当合理地看待心理问题和压力；要让他们学会转换认识，面对压力时能够换个角度考虑问题，这样才能保持心情轻松、顺畅。另外，在日常生活中还可以尝试一些减压的小技巧，如做户外活动、深呼吸等。

**心理学专家：**建立良好的人际关系 广东省社会心理学会戴健林秘书长表示，高考对学生来说其实是知识战和心理战

的综合，在高考前将自己的心理状态调整到最佳水平尤为重要。他认为，建立和谐的人际关系是首要措施。学生个人要保持良好心态，学校、老师和家长也要合力给学生创造轻松的生活、学习环境。学校要尽量做到智能教育和在自信基础上的道德良知教育并重。教师要多与学生交朋友，营造一种轻松、平等的班级气氛，。家长也要保持家庭氛围平和、民主，调查资料也显示，几乎所有高考状元的家长都是民主和明理型的。 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)