

考前怎么吃? 这份饮食秘籍快收藏



中国人在重要的日子来临前都讲究讨个好彩头,孩子期末考试前,不少家长会准备一些寓意好的食物,比如绿豆糕和粽子代表一举高中,一根油条和两个鸡蛋代表100分。好彩头固然很好,但更重要的是吃得科学、合理。那么,学生考试前该如何合理饮食呢?对此,记者采访了潍坊市中医院临床营养科主任张永超。

□本报记者 王路欣

膳食原则

注意饮食卫生

饮食安全排第一。食材的处理和储存要做到生熟分开,使用新鲜食材,学生应尽量选择在家或在学校食堂用餐。

保证营养均衡

饮食应以清淡、易消化、营养均衡为原则。摄入充足优质蛋白质,如鱼类、乳类、蛋类、豆制品、瘦肉。

三餐定时定量

早餐要吃好,多摄入一些补脑食物,如鱼类、豆制品、鸡蛋、牛奶、新鲜蔬果等。午餐要吃饱,主食和肉菜要够量。晚餐以谷类食物和蔬菜为主,不宜吃得过饱。西红柿、柿子椒、菠菜、胡萝卜等维生素丰富的食材可列入食谱。避免暴饮暴食或过度节食。

少吃刺激性食物

避免摄入过多辛辣、油腻等刺激性食物,以免刺激胃肠道,影响消化吸收。多吃些新鲜的蔬菜、水果,既可以为身体提供丰富的维生素、矿物质,又可以促进胃肠蠕动,防止便秘,还有清热解暑功效。

在此基础上,家长可多给考生吃些含有不饱和脂肪酸的食物,如核桃、松子仁、鱼油等。此外,考生还可吃些益智、健脑、安神的食品,如芝麻、大枣、核桃、鱼头等。

食材、药材推荐

食材推荐

日常可适当食用粳米、小米、黑木耳、鱼头、白萝卜、番茄等。

药食同源食材有百合、茯苓、山药、大枣、麦芽、橘皮、鸡内金等。

药膳推荐

1.合欢安神茶

用料:百合5克,茯苓10克,合欢皮5克,酸枣仁5克。

做法:将上述食材先用凉水浸泡半小时,加适量清水上锅煎煮,大火烧开后转小火再煎20分钟即可,代茶饮用。

功效:百合清心安神;茯苓健脾渗湿;合欢皮解忧安神;酸枣仁补血养心。长期饮用有助于安神除烦、健脾利湿。

2.山药八宝粥

用料:干山楂12克,鸡内金6克,莲子10克,麦仁10克,花生15克,大枣5枚,山药15克,糯米30克,粳米50克,冰糖适量。

做法:将上述食材淘洗干净放入锅中,加入适量清水,煮沸后转小火熬煮成粥即可。

功效:山药富含蛋白质和矿物质,且具有健脾养胃、生津益肺的功效。八宝粥作为一种传统的中式食品,长期食用有助于健脾开胃。

3.绿豆海带汤

用料:绿豆80克,干海带15克,干百合15克,莲子15克,陈皮5克,冰糖适量。

做法:以上食材提前浸泡备用,将海带切丝,所有食材清洗干净后放入锅内,加适量清水,用小火煮熟即可,出锅前可加入适量冰糖调味。

功效:绿豆富含多酚等抗氧化物质,能有效缓解夏季高温和复习压力带来的燥热感;海带具有清热、利水的功效;百合清心除烦安神;莲子养心安神助眠;陈皮理气健脾化痰。

穴位保健

揉内关

位置:前臂掌侧,腕横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

操作:每次按摩2分钟至3分钟,左右手交替,每天按摩3次至5次。

揉风池

位置:后枕部,枕骨之下,胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。具体的取穴方法为双手掌心贴住耳朵,十指自然张开抱头,拇指往上推,在脖子与实际的交接线各有一凹处,就是风池穴。

操作:每次按摩3分钟至5分钟,以有酸胀感为宜,每天按摩3次至5次。



菊花茶好处多 喝对很重要

□本报记者 王路欣

炎炎夏日,一杯清凉饮品总能带来一丝丝慰藉。而在众多饮品中,菊花茶以其独特的魅力和丰富的健康益处,成为不少人的首选。在中医界,菊花不仅有“延寿客”这一美誉,更因其多重功效而被广泛推崇。那么,夏天适合喝菊花茶吗?如何泡制一杯美味又健康的菊花茶?跟着潍城区人民医院治未病科主治医师姜伟来了解。

喝菊花茶的好处

姜伟表示,菊花自古以来就是以“清凉圣品”著称的中药材,是夏日消暑的首选。菊花具有清热消暑、明目养神、排毒清肠、美容养颜等多重功效。在炎炎夏日里,一杯菊花茶不仅能帮助身体驱散暑气,还能提神醒脑,让身心都得到放松。此外,菊花还是一种药食同源的中药材,具有抗肿瘤、抗氧化、降血压、降血脂、改善消化功能和免疫调节等功效。这意味着,常喝菊花茶不仅能帮助保持身体健康,还能在

一定程度上预防一些慢性疾病。

菊花茶的泡制方法

泡制菊花茶时,应选择优质的干菊花,避免使用变质或受潮的菊花。同时,水温也是关键。过高的水温会破坏菊花中的营养成分和香气,因此建议使用80℃左右的热开水进行冲泡。此外,泡制时间也不宜过长,一般3分钟至5分钟即可。这样泡制出来的菊花茶,色泽清澈、口感好。

菊花和其他药材搭配,养生效果更佳:枸杞+菊花,能有效缓解眼部疲劳和干涩,特别适合长时间面对电脑和手机的人群;菊花+山楂,能清利头目、降低血脂,适合血脂高伴头晕目眩的人群。

尽管菊花茶好处多多,但并非人人皆宜。姜伟提醒,菊花药性甘苦微寒,不适合长时间、大量饮用菊花茶,脾胃虚寒者、过敏者以及孕妇慎饮。此外,在选择干菊花时,应注意来源和品质,避免买到劣品质。

活血中药四杰——三七、当归、红花、丹参

血液的运行离不开气的推动,气血是维持全身脏腑经络机能的基本物质,但由于气虚、血热、内伤等原因,很容易在体内形成各种瘀血,从而导致各种疾病,如瘀在心脏就容易得冠心病,瘀在脑中则可能中风,瘀在子宫则有肌瘤。那么,活血中药四杰:三七、当归、红花、丹参有哪些妙用?

核心功效与作用靶向差异

三七:双向调节止血活血,以三七皂苷为核心成分,既能止血、缩短凝血时间,又能活血、抑制血小板聚集,尤其擅长治疗创伤性出血(外敷)和心脑血管瘀阻(内服)。

靶向领域:冠心病、脑梗后遗症、跌打损伤,兼具抗氧化和免疫调节功能。

当归:补血活血一体,含阿魏酸和挥发油,通过扩张血管改善微循环,同时刺激骨髓造血,适用于血虚夹瘀证如产后恶露不尽、贫血型头痛。

靶向领域:妇科血证、月经不调、痛经以及虚性便秘,常与黄芪配伍,可增强补气生血功效。

红花:破血逐瘀专精化,以红花黄色素和红花醌苷为主,强力疏通经络瘀滞,对急性瘀血如急性扭伤局部肿胀和寒凝血瘀痛经、冻疮效果显著。

靶向领域:妇科闭经、关节痹痛,现代医学用于介入术后再狭窄的预防。

丹参:凉血安神双通道。含丹参酮和丹酚酸,既能清血分郁热如更年期潮热伴血瘀,又能镇静安神,对血瘀伴失眠如冠心病合并焦虑有独特优势。

靶向领域:慢性肝病纤维化、糖尿病周围神经病变,常与檀香配伍增强行气活血之力。

经典配伍与日常应用场景

三七+西洋参:防治高血压性视网膜病变,改善微循环同时补气滋阴。

当归+桃仁:治疗黄褐斑伴月经量少,通过调节雌激素代谢实现美容活血双重功效。

红花+艾叶(药浴):缓解产后关节痛,利用辛温药性穿透皮肤屏障直达筋膜层。

丹参+山楂:制成养生茶饮,辅助调节血脂异常,适合长期电脑工作者预防血栓形成。

辨证选用指南

急症选三七,虚证用当归,寒瘀择红花,热瘀取丹参。

潍坊市人民医院制剂科 李爱华