

高考临近 城区考前经济持续升温



一位市民在花店挑选鲜花制作高考花束。

□文/图 本报记者 马宇琪

2026年高考临近，考生开启紧张的备考冲刺模式。连日来，记者走访城区多家花店、文具店发现，围绕考生需求的“考前经济”持续升温，各类寓意美好、贴合备考需求的商品热销。

6月2日，在城区各大花店，高考主题鲜花成为当下爆款，销量逐日增长。各大花店摒弃繁复花艺，主打简约励志的助考花束，其中向日葵搭配满天星、洋桔梗的花束稳居销量榜首，凭借“一举夺魁”的美好寓意，成为家长、亲友送礼首选。

城区一家花艺店的店主告诉记者，每年高考前一周都是鲜花销售高峰期。“从5月底开始，高考花束订单就不断增加，目前预订单已经排到高考期间。”该店主介绍，店内推出多款平价高考花束，并贴心搭配“金榜题名”“前程似锦”贺卡，兼顾仪式感与实用性，不少家长提前预订，准备在考场外为孩子送上惊喜。

相较于鲜花的仪式感消费，文具店则迎来刚需消费热潮，各类高考专用文具销量持续走高。6月3日，记者走访多家文具店及各商超文具专区看到，商家在显眼位置设置了高考文具专区，整齐摆放着2B铅笔、考试专用中性笔等备考必需品，多款成套高考文具礼盒受到青睐。

市民王建文在城区经营着一家文具店，他介绍，进入备考冲刺阶段后，文具销量大幅攀升，尤其是2B铅笔、速干答题笔等考试刚需产品最畅销。印有“逢考必过”“超常发挥”等励志标语的文具、书签、便利贴，由于寓意美好，成为考生的热门选购单品。

除文具和鲜花外，轻量化备考好物同样受宠。便携错题本、减压文具、清凉风文具等产品销量稳步上涨，贴合考生冲刺阶段的学习、心态需求，成为考前消费新亮点。一位商户表示，高考经济并非高价消费，大多是平价刚需、暖心仪式类消费，贴合大众需求。

一年一度的考前经济，不仅是城市消费市场的季节性热潮，更承载着社会各界对考生的美好期许。一件件文具、一束束鲜花，承载着家人朋友的牵挂与祝福，为奔赴考场的学子增添底气。



城区一家商超在售的文具。

中高考冲刺期 “开挂饮食”不靠谱

本报讯（记者 刘晓梅）2026年高考、中考的脚步越来越近，考生进入备考冲刺阶段，家长们想尽办法为孩子补充营养，希望孩子能以最佳状态迎考。网上有博主“支招”吃某些补剂能快速提高记忆力、专注力，“开挂饮食”方案让家长应接不暇，有家长信以为真，有家长半信半疑。真的有这种“开挂饮食”吗？6月2日，记者就此咨询临床营养科医生了解到，所谓的“开挂饮食”并不现实，稳住日常饮食、作息习惯，保持良好心态是关键。

城区帝景苑小区居民冯女士的孩子今年参加高考。“考前给孩子吃什么有助于考得更好？”近段时间，她为这个问题绞尽脑汁，有网友支招吃一些类似复合B族维生素、鱼油等“补脑神药”，能快速提高记忆力、提升专注力，减轻失眠和焦虑，可以帮助孩子超水平发挥。冯女士从药店买来相关补剂，但她半信半疑，不知道这些补剂该不该给孩子吃，对孩子高考提分有没有帮助。

城区五洲佳苑小区居民姜女士的孩子今年参加中考，近段时间，她也在为孩子制作营养餐而烦恼，她想知道真的有“开挂饮食”吗？

对于家长的疑虑，山东第二医科大学附属医院临床营养科兼健康管理中心主任金梅说，在考前和考中这一关键阶段的饮食方案中，“安全稳定”永远是最优选，营养均衡、易消化的家常食谱比花哨的补剂和零食有效得多，没有最好的食物，只有最好的膳食搭配。一些考生家长致力于寻找能够马上改变孩子精神状态的方法，三天两头给孩子设计营养套餐。对此，她提醒家长，在注重营养的同时，最好不要打破孩子以往的饮食规律，尽量保持孩子原有的饮食习惯，不要吃平时没吃过的东西或易过敏的食物，以免引起身体不适，影响发挥。

金梅还提醒考生家长，不要盲目给孩子进补，通常来说补品和保健品是没有必要吃的，如果孩子食欲正常，应从日常饮食中获取均衡营养，不要迷信益智品、滋补品等。考生家长可在主食中配合一些五谷杂粮，配着主食吃点坚果、杂豆、蛋类和肉类，可以提供大量的B族维生素，它们是考生高效思维所必需的因素。同时，均衡的饮食还能延缓餐后血糖反应，让大脑在三小时内有持续稳定的能量供应。

同时，金梅还建议考生家长，陪孩子吃饭时最好聊轻松、愉悦的话题，营造和谐、欢乐的气氛，对考生消化、吸收也有好处，避开跟考试相关的话题，以免加重孩子的紧张程度，造成考前“高原反应”。如果孩子不愿聊天，家长不必刻意找话题，安静就餐即可。

高考食谱来了 考生家长请参考

如何为考生提供营养均衡的餐食呢？山东第二医科大学附属医院临床营养科兼健康管理中心主任金梅整理了一份营养食谱，供考生家长参考。

□本报记者 刘晓梅

一、考试饮食三点特别强调：

- 1.考前一天晚上，家长要让考生睡好觉。考生上床时间要与平日一致，建议睡前喝1杯酸奶，有助于尽快入睡；
- 2.考试当日的早餐至关重要，家长一定要让考生吃好早餐，最好在入考场前1小时吃完；
- 3.注意饮食卫生，饭菜要现做现吃，轻易不要在外就餐。

二、考前一日食谱

早餐：混汤面条（加肉丝、鸡蛋1个、黑木耳、白菜、西红柿）、清拌黄瓜青椒丝（加煮花生米），酸奶一杯。
午餐：米饭（加黑米、小米、枸杞子）、蒸鸡蛋糕、豆腐干胡萝卜炒油菜、排骨冬瓜汤。
晚餐：花卷、炖偏口鱼、素炒茄子丝（加黑芝麻）、萝卜丝香菜汤（加海米）。
水果：草莓、香蕉。
睡前零食：牛奶、少量蛋糕、开心果。

三、考试第一天食谱

早餐：蛋炒饭（加胡萝卜丁、黄瓜丁、小白菜）、酱猪肝少量、牛奶。
午餐：二合面馒头、土豆青椒炖鸡块、烧小油菜（加香菇）、裙带菜海米汤。
晚餐：米饭（加核桃仁）、肉丝炒白菜、胡萝卜黑木耳炒菜花、芋头粥（大米加芋头丁）。
水果：草莓、西红柿。
睡前零食：芝麻馅点心、核桃仁、酸奶。

四、考试第二天食谱

早餐：豆沙包、煮鹌鹑蛋、豆腐脑、素炒豆芽胡萝卜丝。
午餐：大米干饭（加玉米糝）、蒸带鱼、芹菜胡萝卜丝炒肉、西红柿蛋花汤。
晚餐：二合面馒头、酱牛肉、蒜蓉茼蒿、菠菜虾皮汤。
水果：樱桃、苹果。
睡前零食：酸奶、核桃仁、腰果。

五、考试第三天食谱

早餐：西葫芦肉馅馄饨、酸奶、西红柿。
午餐：大米红豆饭、宫保鸡丁（加青椒、胡萝卜、花生米）、鸡蛋炒黄瓜、茄子香菜鸡蛋汤。
晚餐：花卷（加黑芝麻）、白菜炖大虾、菠菜豆腐汤、小米粥（加桂圆肉、莲子）。
水果：桃子、樱桃。
零食：芝麻烧饼、酸奶或牛奶。

六、考试第四天食谱

早餐：包子（馅为猪肉、洋葱、香菇、海米）、绿豆粥（加枸杞子、莲子）、素炒西葫芦丝。
午餐：大米黑米粥（加花生仁）、蒸偏口鱼、豆腐干炒卷心菜（加海米）、紫菜生菜鸡蛋汤。
晚餐：馒头、鸡脯肉炒花菜胡萝卜、瘦肉炒芹菜（加平菇）、玉米糝粥。
水果：香蕉、苹果。
零食：核桃仁、酸奶或牛奶。

七、每日食物数量推荐

- 1、主食量：50克-150克/餐；
- 2、肉食类：50克-100克；
- 3、鱼虾类：50克-100克；
- 4、蔬菜类：100克-300克/餐；
- 5、豆制品：50克-100克；
- 6、牛奶（酸奶）：300毫升-500毫升，分2次；
- 7、干果类：30克-50克。