



# 为梦想护航 这份中高考「身心守护指南」很实用

## 心理疏导： 稳住心态，从容备考

### ● 告别焦虑，做孩子的“情绪稳定器”

考前心态直接影响备考效率和考场发挥，家庭氛围是调节考生情绪的关键一环。医护人员建议，家长要摒弃无谓焦虑、避免过度干预，做孩子的“情绪稳定器”。家长首先调整好自身心态，切勿把负面焦虑转嫁给孩子；转变陪伴方式，把关心从“紧盯分数”转向“关注身心状态”，耐心倾听、共情包容；做好后勤保障，保持家庭生活正常节奏，饭菜如常，言谈有度，营造轻松和谐氛围。

市中心医院精神卫生科负责人、主治医师葛楠介绍，近期不少家长因不懂科学陪伴、难以处理亲子相处难题，前往心理咨询室求助。她表示，中高考既是对考生知识的检验，也是对家庭情绪管理能力的考验。面对管束过严怕加压、疏于管教怕松懈的两难处境，家长应该学会“有原则的松弛”，真正从焦虑的监督者向沉稳的陪伴者转变，和孩子并肩备考。

### ● 如何把握亲子相处的合理边界？

葛楠给出了四点建议：

- 1. 协商定规，替代单向指责**  
面对孩子沉迷手机、作息散漫等问题，切忌随口指责、情绪化训斥。建议亲子共同制定弹性家庭公约，明确每日学习、休闲时间，例如每天预留20分钟手机放松时间、周末安排合理自主娱乐时段。规则一经制定，全家共同遵守，不随意加码、不肆意突破，用有边界的自由，减少孩子逆反心理，缓解家长焦虑。
  - 2. 贴心陪伴，替代全程监督**  
摒弃紧盯分数、日日督查学习进度的看管式陪伴，重点留意孩子身体与情绪变化。孩子压力过大、情绪低落时，无需过度说教、强行灌输经验，耐心倾听、默默陪伴就是最好的安抚。一句“我知道你最近很辛苦，累了就歇歇”，远比空洞的安慰更有温度。
  - 3. 精准辨别，区分放松与放纵**  
理性看待孩子考前放松行为，回家短暂玩手机、周末适当睡懒觉，都是正常的解压方式，家长无需过度干预。若孩子出现彻底放弃复习、抵触模拟考试、长期情绪低落易怒等懈怠信号，需温和规劝引导，避免情绪积压引发亲子矛盾。
  - 4. 自我调适，稳住家庭情绪**  
家长需摆正认知，摒弃“一考定终身”的片面观念，不过度纠结考试结果。日常避免频繁打听成绩排名、反复对比升学信息，也不要将“专门请假陪考”“特意为你进补”等话语挂在嘴边，避免给孩子增添心理压力，为孩子营造松弛、平和的家庭氛围。
- 葛楠同时提醒，若家长长期无法缓解焦虑、难以控制负面情绪，或孩子考前焦虑过度、严重影响作息和学习，可及时寻求专业心理医生帮助。

### ● 安神抗疲，舒缓考前状态

考前用脑过度、失眠心慌、头昏疲惫、情绪紧张是考生的常见问题。市中医院针灸推拿科主任医师朱国庆推荐多种安全无创、无需用药的中医适宜技术，帮助考生安神助眠、醒脑抗疲、舒缓身心，适配考前日常调理。

- 1. 推拿放松(每日可做)**  
头部推拿:通过开天门、推坎宫、揉太阳、梳头皮等手法，早晚各操作10分钟，可有效改善用脑过度引发的头痛、失眠问题，醒脑提神。  
颈肩推拿:揉捏风池、肩井穴，缓解长期久坐伏案导致的肩颈僵硬、头晕犯困，放松周身。
- 2. 穴位按揉(随时随地操作)**  
安神助眠:按揉手腕处神门、内关穴，每穴1至2分钟，改善考前心慌、入睡困难；睡前按揉内踝上三寸的三阴交穴，兼顾安神与健脾功效。  
提神健脑:按揉头顶正中百会穴，提升专注力；揉搓虎口合谷穴，缓解紧张胸闷、头痛不适。  
健脾助消化:每日按压外膝眼下四横指处足三里穴，改善考前压力大引发的食欲不振、腹胀乏力。
- 3. 温和艾灸(对症使用)**  
体质虚弱、容易腹泻、精神乏力的考生，可温和灸足三里、神阙穴，每次10分钟。上火咽痛、长痘烦躁、体质燥热的考生禁止艾灸。
- 4. 耳穴压豆(考前首选)**  
选取神门、心、脾、肾、皮质下等穴位贴压双耳，能够镇静安神，缓解考前焦虑，改善失眠多梦，集中注意力。每日自行按压3至5次，每穴30秒，可保留3至5天。
- 5. 中药泡脚(睡前调理)**  
睡前30分钟，取酸枣仁、茯苓搭配少量生姜煮水，以40℃左右水温泡脚15分钟，可安神助眠。上火、脚汗多、体质燥热的考生，改用普通温水泡脚即可。



## 科学饮食调适： 合理膳食，吃出备考好体能

充足体能与稳定身体状态是高效备考的基础。考前饮食无需大肆进补、刻意更换菜品，均衡、规律、安全是核心原则。市中心医院营养科营养师贾兰英针对考前饮食误区、膳食搭配、肠胃养护等问题，给出一套饮食调适方案。

### ● 考前饮食核心原则：

- 1. 均衡多样，营养全面**  
每餐合理搭配碳水化合物、优质蛋白、新鲜蔬果及少量健康脂肪，主食、鱼肉、蛋类、豆制品、坚果，可为大脑补充充足葡萄糖，保障思维活力。大脑主要依靠葡萄糖供能，考前正常吃主食，均衡膳食才是科学做法。
- 2. 清淡易消化，减轻肠胃负担**  
备考期间尽量少吃油腻、辛辣、高糖食物，减少煎炸、重油重盐的烹饪方式，适配考前偏弱的肠胃状态，避免积食、肠胃不适。
- 3. 规律进食，切忌暴饮暴食**  
定时定量用餐，既不空腹备考，也不过度饱腹，防止血糖波动、肠胃负担过重，影响思维灵敏度和专注力。
- 4. 安全第一，规避风险**  
优先选择新鲜食材，从正规商超、市场采购食材，烹饪做到生熟分开、食材烧熟煮透。少吃生冷食物、尽量不点外卖，预防肠胃炎等突发身体问题。  
贾兰英特别提醒，考前切忌大幅调整食谱、盲目进补新奇食材。考生长期形成的饮食习惯最适配自身肠胃，刻意吃滋补食材、陌生食材，极易引发过敏、腹痛、腹泻等不适情况，得不偿失。同时无需强迫进食，轻松的就餐氛围更利于考生身心放松。

### ● 一日三餐科学搭配示例，兼顾营养与易消化：

早餐(7:00—7:30):燕麦牛奶粥+水煮蛋+苹果+少量坚果，避开单一碳水早餐，防止血糖骤升骤降造成困倦、注意力涣散。  
午餐(12:00—12:30):杂粮饭+清蒸鲈鱼+西蓝花炒木耳+紫菜蛋汤，用餐以七分饱为宜，餐后适度散步，促进消化、缓解困倦。  
晚餐(18:00—18:30):小米南瓜粥+番茄牛肉+凉拌菠菜，清淡少盐，减轻夜间消化负担，保障睡眠质量。  
可选加餐:上、下午可食用酸奶、蓝莓，补充能量；睡前可饮用温牛奶，安神助眠。

### ● 考前肠胃不适应对方案：

考前精神紧张、天气炎热，容易让考生出现食欲差、胃痛反酸、便秘腹泻等肠胃紊乱症状，属于典型的“考前综合征”。针对不同情况，可对症处理：

1. 轻微肠胃不适、食欲不振时，通过清淡饮食、规律作息、放松心情自行调节；
2. 出现持续腹泻、严重便秘等较重症状，及时前往医院消化内科就诊，通过药物干预缓解不适；
3. 考试中途突发腹痛、肠痉挛等不适，第一时间告知监考老师，寻求医护帮助或及时就医，保障考试顺利进行。

### ● 考试当日饮食特别提醒：

1. 务必吃早餐，优先选择易消化、续航能力强的食物，如全麦三明治、鸡蛋、香蕉等；
2. 考前1小时少量饮水，控制饮水量，避免考试中频繁如厕影响答题；
3. 拒绝咖啡、功能性提神饮料，过量摄入易引发心慌、手抖、精神亢奋失眠，适得其反。

最后冲刺阶段，平稳的心态与强健的体魄便是最坚实的底气。愿考生们科学调适、轻装上阵，家长们温柔陪伴、从容护航，并祝愿所有考生在考场上尽情绽放，书写精彩！



全媒体记者 傅柏林 文/摄

2026年浙江高考将于6月7日至10日举行。接踵而至的还有2026年浙江中考，时间为6月20日、21日。

中高考冲刺最后阶段，考生容易滋生焦虑情绪；家有考生，不少家长甚至比孩子还紧张。为帮助考生、家长平稳度过冲刺期，调适身心状态，从容迎战中高考，连日来，记者采访了市中心医院、市中医院等医护人员，梳理了考前心理疏导、饮食调适实用指南。

