

“考前要多吃补品，脑子才转得快”“紧张焦虑会影响发挥，必须完全放平心态”“考前失眠，可以吃安眠药”……高考临近，各种“过来人经验”“备考秘诀”在考生和家长中口口相传。这些说法靠谱吗？科学备考到底该怎么做？

带着这些问题，记者采访了有关专家，围绕考前心理调适、身体保障等常见状况的应对，为考生和家长逐一核实、梳理一份真正实用的备考健康指南。

高考临近，各位考生和家长，你们准备好了吗？

# 保持“平常心” 调出“好状态”

本报记者 张添怡



## 本期专家

吉林省疾病预防控制中心副主任刘思洁、吉林大学第一医院心理卫生科主任田润辉、长春中医药大学附属医院儿童推拿科副主任米继强、吉林大学第二医院妇产科副主任谭文溪。

## 识别信号 正视考前焦虑

**田润辉**：考前紧张、烦躁、容易哭、情绪低落、自我否定，是考生常见情绪表现。有些孩子不会直接表达焦虑，而是出现沉默、顶嘴、拖延厌学、沉迷手机等行为，或是频发头痛、胃痛、心慌、腹泻、尿频等不适。

这并非刻意“装病”。焦虑会激活身体应激反应，引发交感神经和胃肠反应。如果孩子连续多日失眠、不思饮食、无法正常复习，甚至反复出现惊恐发作，需及时寻求专业帮助。一旦发现孩子流露消极厌世想法、存在自伤倾向，家长务必全程陪伴，清理危险物品，立即送往精神心理专科或急诊就诊。

## 临场不适 掌握应对技巧

**田润辉**：考试时突然“大脑空白”，并不代表知识真的消失了，而是急性应激占用了认知资源。越自责“我怎么不会了”，越难恢复思路。

可以尝试三步恢复法：

第一，停10秒，双脚踩地，停止自我攻击；

第二，做3—6轮缓慢呼吸，吸气4秒、呼气6秒；

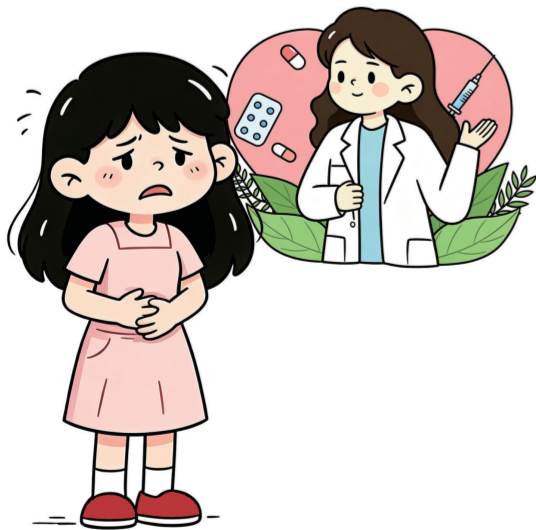
第三，先做会做的题，在草稿纸上写已知条件、公式或关键词，用简单题重新建立掌控感。

若出现心慌、喘不上气，像惊恐发作，不要拼命深呼吸，而要把注意力放在延长呼吸上。可以告诉自己：“这是惊恐反应，不是我完了，身体会慢慢舒服下来。”

手抖或书写僵硬时，也不要一直盯着手看。可以放下笔，松肩、松肘、松手指，做几轮慢呼吸，再从关键词、公式、选择题开始写。先舒缓身体，再恢复速度。

## 日常调节 活用“心理八段锦”

## 调整周期节奏



**田润辉**：所谓“心理八段锦”，可以理解为8类容易操作的积极情绪调节方法，帮助考生平稳心态：

1. 平稳呼吸：鼻吸口呼，吸4秒、停2秒、呼6秒，呼气长于吸气，帮助身体降速。
2. 闻香安神：使用熟悉、温和的气味，如薰衣草、柑橘等，让情绪获得轻微安定感，对气味敏感或过敏者不勉强。
3. 抚摸身体：轻拍胸前、按揉手心，或温柔拥抱自己，帮助缓解紧绷和孤独感。
4. 微笑幽默：看一个轻松片段、想一件好笑的事，用轻松感打断持续紧张。
5. 倾诉表达：和信任的人聊一聊，或用录音、日记把情绪

说出来、写出来。

6. 行动运动：快走、慢跑、拉伸、跳舞或做家务，20分钟左右即可帮助身体释放压力。

7. 保持正念：用“3—3—3法则”回到当下：关注身体3处、观察周围3物、觉察3种感官。

8. 书写疗愈：把烦恼、感受和想法写下来，不修改、不评判，让自己从“被情绪控制”转为“观察情绪”。

记忆口诀：一呼二香三抚触，四笑五说六走路，七念八写调情绪，八法常练心不苦。

## 科学膳食 筑牢身体根基

## 饮食合理搭配



**刘思洁**：饮食安全、卫生、稳妥的基本原则。家长尽量亲自烹饪三餐，少吃冷饮和凉拌菜，食材充分清洗，瓜果最好浸泡5—10分钟。在外就餐，尽量选择卫生等级比较高的餐厅。

三餐尽量依次安排在7时、12时和18时左右，可根据考试时间适当调整。每餐都要有主食、蔬菜，再搭配适量鱼禽肉蛋。根据《中国居民膳食指南(2022)》，18岁的考生们全天摄入量：谷薯类250—400克，添加适当全谷物和杂粮豆类；蔬菜450—500克，水果300克左右；1个鸡蛋、150—200克肉类；相当于300—500克液体奶的奶制品。家长们可以在此基础上依据考生平时的食量适当调整。

选择颜色鲜亮的蔬菜和水果。绿色的叶菜、红色的西红柿、黄色的香蕉等，颜色鲜亮容易带来愉悦感，同时也可以提神醒脑，为因考试而焦虑的考生带来一丝轻松。主食可以适当选用粗粮，如小米、玉米、燕麦等，可以健脾消积、润肠通便。但注意排便排气频率过高可能会影响考试的发挥，所以不可过量。

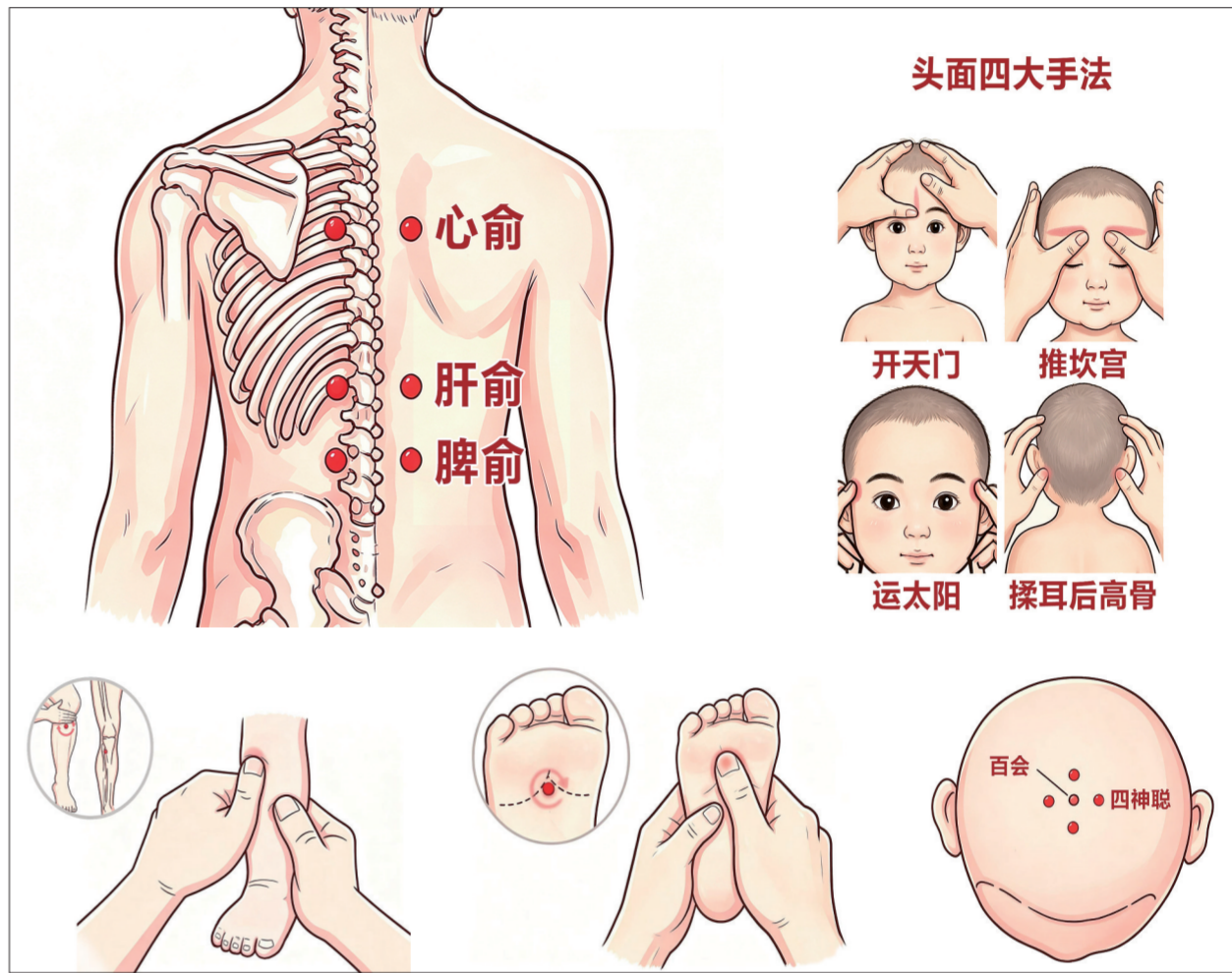
同时，规避四类饮食习惯：不进食奶茶、蛋糕、含糖饮料，避免血糖剧烈波动加剧焦虑；禁食炸鸡、辣条、烧烤等易生痰火食物，防止加重口苦、失眠；每餐七分饱，否则下午昏沉、犯困；下午4点后不喝咖啡、浓茶，以免影响夜间睡眠。

## 安然入睡 不要和睡眠“较劲”

## 建立稳定节律



**田润辉**：临近考试，偶尔一晚睡不好很常见。家长和孩子不要把它灾难化，更不要反复暗示“睡不好明天就完了”。比



起强迫自己马上睡着，更重要的是建立稳定节律。

建议做到以下几点：固定起床时间；午睡不超过30分钟；睡前30—60分钟停止高强度刷题和刷手机；把担心的事情写在纸上，告诉自己“明天固定时间再处理”。如果躺床20—30分钟仍睡不着，可以离床到暗光处安静放松，困了再回床。不要躺在床上反复看时间，也不要临时自行服用安眠药或镇静药。严重失眠应由专业医生评估。

## 经期不适 科学妥善应对

**谭文溪**：不少家长担心孩子高撞上生理期，痛经等不适影响考试状态。这种情况可以在专业医生指导下调整月经周期，短期合理用药一般不会损伤身体。

但并不是所有女生都需要调整生理期。只有经期剧烈腹痛、月经反应明显、经量过多的考生，建议提前干预。调整经期务必前往正规医院，提前1—2个月就诊，由医生定制方案，严禁自行购药服药。非特殊情况，建议顺应生理规律。

## 推拿舒缓 缓解身心压力

**米继强**：考前紧张焦虑是再正常不过的事了，中医认为，这些多是心肝火旺导致的，搭配推拿手法可“清心火、平肝火”，缓解焦虑，以最佳状态迎接高考。

家长请记住，推拿不仅是手法，更是高质量的陪伴。您的温柔接触和耐心，本身就是最好的“安心丸”。相信这些方法能帮助孩子平稳度过考前时光，发挥出理想的水平。如果孩子“火”太大，可以做刮痧、拔罐祛火治疗。

1. 百会  
定位：前后正中线与两耳尖连线的交叉点。  
作用：能安神镇惊，让孩子睡得更安稳。
2. 四神聪  
定位：在头部，百会前后左右各旁开1寸，共4穴。  
作用：能帮助孩子安神定志，助眠解忧，增强记忆力，缓解头痛头晕、清利头目。
3. 头面四大手法  
开天门：两眉之间向上至发际呈一直线；  
推坎宫：自眉头起沿眉至眉梢成一横线；  
运太阳：眉梢后凹陷中(眉梢与目外眦连线中点向后的凹陷处)；  
揉耳后高骨：耳后乳突下缘凹陷中。  
作用：能安神定志、醒脑明目、镇静安神。适合考前紧张，用脑过度的孩子。
4. 指腹抓头放松  
操作方法：从前额发际开始，经过头顶，向后脑勺方向移动，在百会、四神聪附近可按揉。或五指并拢，像梳子一样梳理头皮。  
作用：缓解头皮紧绷，安神助眠，疏通经络，清利头目。适合紧张、头昏脑胀、睡眠不好的考生。
5. 中脘  
定位：前正中线上，脐上4寸。  
作用：健脾和胃、消食和中。适合食欲差，胃胀，恶心的考生。
6. 天枢  
定位：肚脐旁开2寸。  
作用：疏调肠腑、理气消滞。适合便秘、腹泻、腹胀的考生。

生。

7. 足三里  
定位：膝盖外侧凹陷(外膝眼)下3寸(小儿四指并拢的宽度)，胫骨外侧约1横指处。

作用：是强健脾胃的第一要穴，脾胃功能好，才能将食物转化为滋养全身的气血阳气。适合易疲劳，精神不济，注意力下降的孩子。也治疗腹胀、便秘、腹泻等。

8. 涌泉  
定位：足趾屈时，约当足底(去趾)前三分之一凹陷处。

作用：按揉涌泉穴能滋阴降火，引火归元。引火下行，清头目、降虚火，适合眼红、烦躁、手脚心热、长期失眠多梦的考生。

9. 背俞穴：  
心俞：第5胸椎棘突下，旁开1.5寸；  
肝俞：第9胸椎棘突下，旁开1.5寸；  
脾俞：第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

作用：清心火、泻肝火、健脾胃，宁心安神，益气养血。形成“清上，安中，宁下”的完整闭环。能减轻烦躁、失眠、头痛，改善胃口、消化，让孩子“冷静下来”。

## 疏导情绪 学会释放压力

## 正确释放情绪



**米继强**：焦虑时拿张纸写下来，写后折起来扔掉，动作本身就有疗愈作用，这样会感到轻松很多；试着想别的开心的事，放空一会，过一会再进入学习；睡前泡泡脚，也是很解压的方式；告诉自己，熬过的夜、做过的题、流过的汗，已经让自己比昨天的自己更强大了，已经很厉害了。



杨倩/插图  
扫描二维码，关注“彩练新闻·科教卫频道”更多信息