



考试季提升成绩的中医小妙招

作者:李玉靖

考试季即将到来,不少同学又开启“熬夜刷题模式”。凌晨两点的台灯、刷不完的试卷、越背越乱的知识,还有临考前的失眠焦虑、眼睛干涩到睁不开……感觉身体被掏空,学习效率却直线下滑?博大精深的中医药文化里藏着很多古代学霸们私藏的应考小妙招。那些千百年前的读书人,可是靠着这些法子调理身心、养足精神,在层层考试中杀出重围。下面分享一些中医小妙招,帮助同学们告别昏沉、稳住心态,考场上超常发挥。

三 护眼护脑:筑牢备考“硬基础”

中医说“肝开窍于目”“脑为髓海”,好好养护,才能长期战斗。

(一)枸杞菊花决明茶

食材:枸杞10克(补肝肾)、菊花5克(清肝明目)、决明子5克(护目+通便)。

做法:洗干净泡杯子里,沸水焖10分钟,反复泡。

(二)核桃芝麻糊

食材:核桃20克、黑芝麻15克、大米50克、冰糖适量。

做法:大米泡1小时,和核桃、黑芝麻一起放进破壁机,加500毫升水打成糊;倒进锅里小火煮沸,加冰糖调味。

(三)5分钟眼部护理:缓解眼睛干涩酸胀

热敷:热毛巾拧干(不滴水)敷眼睛5分钟,促进眼部血液循环。

按摩:热敷后,食指指腹从内眼角沿眼眶揉到外眼角,重复10次;再按睛明穴(内眼角)、四白穴(眼眶下方)、太阳穴,每个穴按30秒,眼睛瞬间放松。

四 饮食作息:备考的“隐形助手”

很多同学只顾着刷题,却忽略了饮食作息,其实这才是备考的基础。

(一)备考饮食:吃对不瞎补,越吃越有劲儿

宜:多吃清淡好消化的食物,比如小米粥、山药、南瓜、瘦肉、鸡蛋、青菜,营养均衡才能持续输出;适量吃核桃、杏仁等坚果,给大脑补充能量。

忌:别吃火锅、烧烤、油炸食品。太油腻会让脾胃“罢工”,吃完就犯困;冰激凌、冷饮也别碰,伤脾胃还影响气

血;别盲目吃人参、鹿茸这些“大补药”,体质不对容易上火失眠,得不偿失。

(二)子午觉作息:拒绝熬夜刷题,高效休息才是王道
熬夜刷题真的会“越熬越笨”。古代学子都睡“子午觉”,跟着做,睡眠质量翻倍,学习效率更高。

子时(23:00至1:00):这时候是身体修复的黄金时间,一定要23:00前睡觉。深度睡眠能让大脑和身体彻底休息,比熬夜刷1小时题管用多了。

午时(11:00至13:00):午休20分钟至30分钟就够,别睡太久不然晚上睡不着,眯一会儿就能恢复精力,下午刷题不犯困。

小提醒:每天学习10小时至12小时就够啦,每学1小时休息10分钟至15分钟,起身走走、拉伸一下、按按穴位,别久坐不动,气血通畅才有力气卷。

考试不仅是知识点的比拼,更是身心状态的较量。当你思路清晰、精力充沛、心态平和时,自然能在考场上发挥出最佳水平,一举夺魁。

一 提神醒脑:刷题不懵,思路快到飞

上课犯困,背书卡壳,算题出错,主打一个“心有余而力不足”。中医说这是“脑窍失养”,别急着灌咖啡,试试温柔又有效的提神小方法。

(一)三味提神茶

食材:薄荷3克(小清新魔法)、陈皮5克(理气小能手)、甘草2克(中和小卫士)。

做法:洗干净丢进杯子,沸水冲一冲,焖5分钟就能喝,可以反复冲泡。

原理揭秘:薄荷自带“清凉效果”,瞬间驱散大脑昏沉;陈皮帮你打通久坐堵着的气血,再也不因为

消化不良犯困;甘草中和薄荷的凉性,护脾胃,上午喝一杯,刷题效率翻倍。

(二)3分钟穴位“充电”:驱散疲劳满血复活

太阳穴:眉梢和外眼角往后1寸的凹陷处,用食指指腹顺时针揉1分钟,酸胀感一来,头痛疲劳全消失。

风池穴:颈后枕骨下面的“小窝窝”,用拇指按压1分钟,顺便转头,颈肩酸痛没了,脑子也清醒了。

百会穴:头顶正中间(两耳尖连线交点),用手掌轻轻拍30下,力度温柔点,能改善记忆力。

二 安神稳心态:告别考前失眠,考场不慌

考前一晚翻来覆去睡不着,大脑像放电影一样回放知识点,第二天顶着黑眼圈上考场,脑子一片空白?这是“心脾两虚”的症状。三个小妙招,帮你睡个安稳觉。

(一)莲子百合粥

食材:莲子15克(去芯)、百合10克、小米50克、红枣3颗(去核更温和)。

做法:小米提前泡30分钟,所有食材放进锅里,加水烧开后转小火熬20分钟至30分钟,煮到粥黏糊后加一勺冰糖。

(二)助眠泡脚方:睡前泡一泡,驱散疲劳助入眠

食材:艾叶5克、酸枣仁10克、

合欢皮5克。

做法:用纱布包好食材,加1500毫升水煮沸,小火煮10分钟,晾到40℃左右,泡脚15分钟至20分钟,水位没过脚踝。

(三)腹式呼吸法:缓解紧张情绪

上考场心跳加速、手心冒汗、脑子空白?快用这个呼吸法,瞬间平静下来。

做法:坐端正,双手放肚子上,闭眼;鼻子慢慢吸气,肚子像气球一样鼓起来,停2秒;嘴巴慢慢呼气,肚子瘪下去,呼气时间是吸气的2倍;重复5次至8次,注意力盯着呼吸,紧张感秒消失。

链接

这里整理了一份适配校园日常的《校园中医备考清单》,把中医养护融入学习节奏,帮同学们边备考边养元气,高效冲刺不费力。

核心纲领:把中医养护嵌进校园日常,不费额外时间、不搞复杂操作,边备考边养元气,效率状态双在线。

7:00至8:00:

唤醒模式,高效开局

养脾早餐:食堂小米粥/白粥+鸡蛋+小份青菜;或全麦面包+热牛奶+3颗至4颗核桃(提前剥好装盒,课间可续补),养脾补元气,告别上午昏沉。

便携提神茶:保温杯泡“三味醒神包”(薄荷3克+陈皮5克+甘草2克),提前一晚分装成茶包,带到教室随喝。食材药店批量购,分装后携带无压力,清脑提神适配早课高强度学习。

8:00至12:00:

高效续航,拒绝枯坐

每小时“穴位快充”5分钟:按揉太阳穴、风池穴各1分钟,拍打百会穴30下,趴

校园中医备考清单

在桌上即可操作,假装揉眼按颈不扰人,快速缓解脑疲劳。

课间护眼必做:远眺50米外物体30秒+闭眼转眼球10次,起身活动时顺手完成,放松眼肌防干涩。

12:00至13:00:

吃对睡好,养足能量

清淡午餐:食堂清蒸鱼/瘦肉+炒青菜+杂粮饭,打饭时跟阿姨说“少放油”,避开火锅、油炸、冰汽水,减轻脾胃负担。

20分钟精准子午觉:教室趴睡垫软枕,注意保暖,定好闹钟别超30分钟,养心神助下午效率翻倍。

13:30至18:00:

护眼补脑,双管齐下

护眼茶续杯:换泡“枸杞菊花决明茶”(枸杞10克+菊花5克+决明子5克),下午喝2杯至3杯,枸杞可直接当零食吃,不浪费还补肝明目。

补脑加餐:饿了选食堂黑芝麻糊+1根香蕉,或超市无糖酸奶+1勺黑芝麻,无需自制,方便快捷补精血、养脑髓。

18:00至23:00:

稳心助眠,复盘蓄力

安神晚餐:食堂小米粥/杂粮粥+清炒时蔬+少量豆制品;或保温杯焖“莲子百合粥”(早间泡好食材,晚间焖1小时即可),宁心安神铺垫睡前状态。

睡前1小时养护:用宿舍泡脚盆泡“助眠包”(艾叶5克、酸枣仁10克、合欢皮5克),食材装纱布包煮,可重复用2次;搭配洗脸巾热敷眼睛5分钟,缓解全天疲劳。

睡前5分钟放松:躺在床上做腹式呼吸(吸气2秒→呼气4秒,重复5次至8次),同步复盘当日知识点框架,不扰室友还能巩固记忆,快速入睡不焦虑。

避坑指南

23:00前必放下手机,熬夜刷题就是白费功夫,越熬越懵;拒绝咖啡/能量饮料,用中医茶饮替代,不伤胃不扰眠;每节课间必起身,哪怕走两步,别久坐不动;食堂正常饮食即可,不要盲目购入人参、鹿茸等高价补品。