

@高考生 这份科学饮食攻略请查收

临近高考,一些高考生盲目进补,还有不少家长给考生服用保健品、补品,专家指出,这是不可取的。

营养专家建议,夏季天气炎热,食物容易变质,高考生饮食要讲究“清淡、养胃、补脑”的原则,家长应注意食物类别多样、荤素搭配,不要突然改变考生的饮食习惯,也不要盲目给考生进补,以免增加考生的肠胃负担。

注意均衡饮食。早餐食物种类不宜太单一,可以安排杂粮粥、麦片、面条等主食,搭配鸡蛋、牛奶和一些蔬果;中餐讲究荤素搭配、种类多样、营养均衡;晚餐可以选择一些清淡、养胃的饮食。晚上复习时如果要加餐,家长可以为考生准备小米粥、百合粥等,既不增加胃



肠负担,还有助于改善睡眠。

守住食品安全。夏季天气炎热、湿度加大,食物容易腐败变质,家长在为考生备餐时要注意卫生,制作食物过程中要经常洗手,生熟分开,尤其是生的肉、禽、海产品要和其他食物分开洗、切、保存,避免混用餐具。考生尽量不

吃辛辣、油腻和生冷食物,避免因食用不洁食物引起急性胃肠炎影响考试。

适当给胃肠减负。考生如果进补过量,可能会出现不吸收、不适应等情况,还会导致腹泻、过敏等症。家长不要让考生每餐都吃大鱼大肉,也不要给考生盲目进补或者服用中药,可以采用蒸、煮、炖、焖等烹调方式,尽量选择新鲜食材,比如鸡蛋、水产品、瘦肉、大豆等高蛋白食物。

不要突然改变考生的饮食习惯。越是临近考试,家长越要保持平常心,尊重考生的饮食习惯,不要突然调整考生的饮食,既不增加考生的心理压力,也能减少考生胃肠道不适。

据新华社

提示

这些水果也有副作用

烧心 杨梅、李子、柠檬、酸枣、山楂等水果含有大量有机酸,吃太多容易导致胃酸分泌过多,引发反酸、烧心、胃灼热等症状。

腹泻 火龙果、猕猴桃等水果富含的“水果籽”大多是纤维类,不能被肠道消化吸收,但会刺激肠道蠕动。因此,对于容易腹泻的人来说,大量吃这类水果会加重腹泻症状。

长痘 榴莲、菠萝蜜等水果的含糖量非常高,糖类进入人体后,会促进皮脂产生,吃糖越多,皮脂腺分泌就越旺盛,进而诱发或加重痤疮。

皮肤变黄 芒果、木瓜等水果富含胡萝卜素,如果吃得过多,肝脏无法完全分解,就会导致血液中胡萝卜素浓度过高,沉积在皮肤角质层和黏膜部位,出现黄皮肤。不过,只要停止摄入含有大量胡萝卜素的食物,过一两周肤色就能变回来。

摘自《家庭医药》

运动

一起跳操比独自锻炼有效

广场舞之类的“组团”运动之所以大受青睐,与人们在运动中产生和培养更多的归属感密切相关。加拿大一项最新研究发现,在锻炼健身方面,组团锻炼比独自锻炼更能持之以恒。

研究人员分析,多项研究结果证实,对“我们”(运动团体)产生认同感、归属

感可显著提升生活满意度、增强团队凝聚力、成员相互支持力、增强锻炼信心和毅力。所以当人们强烈认同团体锻炼时,与独自锻炼相比,其出勤率会更高、努力程度更深、运动量也更大。参加健身小组,运动更容易持之以恒。

摘自《生命时报》

(上接01版)

兴趣多彩,课后服务全覆盖

每天下午,桂阳的义务教育阶段学校课后服务在欢乐的氛围中准时开展。课后服务前半段由老师辅导学生完成作业,后半段则是文体、艺术、科普、劳动等20余门丰富多彩的课程,让7万余名学生在兴趣培养中收获自信与知识。

5月24日,记者走进芙蓉完小,在与校长张文梅的交流中得知,为实现“五育并举”的培养目标,该校课后服务采取“大兴趣+小兴趣”的交叉模式:每个年级每周固定开展个性化自选拓展课程,涵盖健美操、舞蹈、合唱等20多个兴趣小组,再由每个年级结合办学特点和学

生特点设计的全员性特色课程,包括计算、阅读、手工等,打破班级限制,实行走班制。

“在不加重学生课业负担的前提下,学生们的兴趣爱好得到重点培养,视野也得到了拓展。”张文梅说道。

百花齐放的兴趣社团,也让各校逐渐形成了“一校一特”的课后服务体系。今年,桂阳县围棋协会确定芙蓉完小为“围棋基地学校”,学校也以此为契机,利用课后服务时间,在一、二年级每周开设一节围棋特色课程,让孩子们“启智慧、塑情商、交睿友、明国学”,在“寓教于乐,寓礼于教”中接受中华民族优秀传统文化的熏陶。

自然

鲸喷出来的是海水吗

鲸喷出来的不是海水,是气体。

众所周知,鲸鱼并非鱼类,而是哺乳类动物。它们没有腮,跟人一样用肺呼吸。它们不能一直潜在水中,每隔一段时间,鲸就会浮出水面,喷出汽水混合物,然后再吸入新鲜空气。当它呼气的一瞬间,与鲸体内温度相同的废气接触到外面的冷空气,立刻凝结成水滴,于是就形成了壮观的白色

水柱。当然,鲸喷气孔上残留的少量海水也被一同喷出去了。

一头大型的鲸在1~1.5秒内,居然可以喷出1500升气体。鲸喷出的气体中包含了鲸排出的废气,还有一些体内乳剂、粘液或帮助呼吸的体液。有人说,鲸喷出来的废气闻起来像坏死的鱼和污水的混合气味,非常难闻。

刘帅

抓好课堂,教育教学提质效

如何在“减”的同时,保证“质”的提高?记者了解到,县教育局教研室正在成立作业设计团队,在课程设计上坚持科学构建课程体系,优化课堂学习过程,力求用好用足课堂45分钟。

与此同时,各校也在为切实提高课堂教学效率、打造“阳光高效课堂”而积极行动。4月初,一场青年教师核心素养大赛在芙蓉完小举行。比赛中,各位参赛教师各显神通,用精练的语言、巧妙的教学方法诠释了自己对教材的独特理解与匠心设计,给大家展现了一个个生动的课堂。

“本次活动是我们在‘双减’大背景

下,以教研促教学,推动教学改革,落实核心素养的一次探索与实践。只有构建起了轻松高效的阳光课堂,才能减轻学生负担,促进‘双减’政策真正在学校落地生根。”校长刘芳说。

好的课堂当然也需要博采众长。城南完小已与县湘剧保护传承中心达成共识,将成为“湘剧文化传承基地校园”,让戏曲传承进校园、进课堂。

“下一步,我们将继续规范培训机构办学行为,加大教育投入,配齐配全硬件设施设备,将‘双减’工作纳入年终重点考核的内容,办好人民满意的教育。”桂阳县教育局党组书记、局长张行说。

下雪世界为何就安静了

为什么下雪了,会感觉整个世界就安静了?有人说这是因为下雪天人们都不爱出门了。当然,这是其中的一个原因,但即使是下雪天,城市中依旧是车水马龙,但仍旧会感觉世界特别安静。其实,这种安静是有原因的。

雪花是一种六角形的晶体,当它们堆积起来的时候,其间会有很大的间隙。当声音遇到松散多空的结构,它们会在间隙里多次反射至能量损失,从而无法继续传播。而天气越冷,雪会变得更蓬松,间隙更大,吸收声音的作用就越强。而且,雪花落地时是不会发出声音的。

相比而言,雨滴会以更高的速度降落然后冲击路面,你可以听到雨落地的声音。但是,如果地面上的雪融化后又结冰,情况就会截然相反,凝结的雪泥和冰实际上起到反射声波的作用,那会让声音更加清晰,传播得更远。

摘自《奥秘》

饮食

夏天吃姜有讲究

夏天炎热,姜味辛辣,按说不应“火上浇油”。但中医认为,夏季阳气在表,胃中虚冷,这时吃生姜可以温胃健脾。那么,哪些人不适合夏天吃姜呢?

阴虚体质的人绝对不能吃姜。因为阴虚就是燥热体质,表现为手脚心发热、手心有汗、经常口干、眼干、心烦易怒、睡眠不好。而姜性辛温,阴虚的人吃姜会加重阴虚症状。

内热较重者如患有肺热燥咳、胃热呕吐、口臭、痔疮出血等内热疾病的人,不宜服食生姜。如果必须食用,一定要配寒凉食物以中和生姜的热性。

肝炎病人忌吃姜。因为常吃姜会引起肝火旺。想要克制吃姜引起的肝火旺,可以同时选配一些可舒肝、理气的食物,比如用山楂、菊花泡茶喝,这样就可以消除生姜引起的燥热。

宫常酉