

高考在即,家长这样做好后勤保障

高考,不仅是考生们知识的较量更是家长们细心的考验。家长如何做好高考后勤保障?重要的三点——让孩子吃好、穿好、睡好。

吃好:饮食“三要三不要”

饮食“三要”——

要饮食多样。在食材选用上可以数量少一点、种类宽一点、色彩多一点,这样既可以保证营养全面又能增强食欲。

要饮食均衡。既要吃富含优质蛋白质的食物,例如瘦肉、蛋、奶,也要保障碳水化合物的摄入,例如面条、包子、米饭,以免血糖水平下降,导致大脑反应变慢,影响考试发挥。

要饮食卫生。大家都知道“病从口入”,吃得干净容易拉肚

子。高考期间天气炎热,食物更容易变质。家长最好亲选食材、亲手烹饪,烹饪时要注意生熟分开。

饮食“三不要”——

不要食谱大变。高考期间更要保持饮食习惯如常,尤其是不能吃以往没吃过的食物,以免过敏或身体不适。

不要吃得过饱。建议每餐吃七八分饱,吃得太饱太撑,不仅容易导致犯困,还可能导致消化不良,都会影响复习和考试的效率。

不要吃这些食物。不吃生腌,避免拉肚子,甚至感染;考前不吃西瓜,避免频繁上厕所;不吃致敏食物,家长应牢记孩子过敏食物(中国人最易过敏食物:虾、芒果、贝类);不猛喝咖啡,以免心跳加速、兴奋不安。

穿好:准备充分,舒适为主

家长应在考试前天晚上注意查询天气预报,提前准备相应的雨具、防晒工具,准备好要穿的衣服、鞋袜。衣服应舒适、宽松、透气,避免穿着有金属配饰的衣物。

睡好:精神饱满,迎接高考

建议根据考点位置和住宿环境是否安静舒适,决定是否在外住宿;做好住宿环境通风,气温过高时开启空调,但注意不要低于26℃;提醒考生避免熬夜,保障7~8小时的充足睡眠。

最后提示,家里不是第二考场,少问“复习得怎么样”,多聊轻松话题,一个拥抱,一句“无论结果如何,我们都为你骄傲”胜过千言万语。

来源:医漫科普号

提醒

吃樱桃注意这三点

樱桃口感酸甜浓郁,脆爽多汁,是夏初的时令水果。在品尝樱桃美味时,也要注意这三点。

控制量 樱桃虽然滋味好,营养高,但吃时也要悠着点,一次不要吃太多,按《中国居民膳食指南》每天水果推荐量200~350克。这个季节各种水果逐渐上市,多种水果组合的健康效益要大于单一水果,注意总摄入量不要超标。

挑深色 市面上的樱桃从黄色、浅红色、深红色到黑紫色都有,虽然黄色樱桃的口感可能更甜,但颜色越深的樱桃,所含有的花青素等保健成分越高,建议挑选颜色深的。

肾病患者慎食 樱桃中的矿物质钾含量很高,一些肾功能不全的患者,可能需要严格控制钾的摄入量。因此,这类人群一定要在医生的指导下,严格控制樱桃的摄入量。

来源:《科普时报》

心理

青春期这些“反常”可能是心理警报

青春期孩子情绪多变,如果出现下面这些“苗头”,家长就要引起重视,孩子可能出现了心理问题。

首先是情绪方面,比方说情绪长时间处于低落状态,无故哭泣,或者情绪波动比较大,容易激惹、容易暴怒;二是行为改变,突然之间原来性格很开朗的孩子突然变得孤僻,不愿与人交流,不愿走到家外去跟同学、去学校参与活动;三是作息紊乱,昼夜颠倒,白天睡觉,晚上不睡;四是出现自伤行为,如划手臂等;五是学习状态,原来是优等生,现在出现成绩大幅下降,对学习也失去兴趣,同时也不愿意上学;六是生理现象,不明原因的头痛、胃痛、食欲不振或者暴饮暴食,也就是躯体化症状。

来源:人民网

图吧

东方白鹤迎来繁育期



近期,春季北归黑龙江省的东方白鹤迎来了繁育期。东方白鹤是国家一级保护动物,繁殖于中国东北,栖于开阔原野及森林,越冬在长江下游的湖泊。

来源:新华社

地理

春风为何不度玉门关

玉门关位于甘肃省敦煌市西北90千米处,在河西走廊最西端疏勒河的南岸。其北边是疏勒河故道,与北山相望;南边是哈拉湖,与祁连山呼应;东南距敦煌市约90千米;往西约150千米就是罗布泊东部边缘和塔克拉玛干沙漠。

我国受夏季风影响显著的地区被划分为季风区,反之,则为非季风区,两者大体以大兴安岭-阴山-贺兰山-巴颜喀拉山-冈底斯山为界,这条线以东以南为季风区,以西以北为非季风区。因为玉门关和凉州正好位于这条分界线以西,属于非季风区,所以,“春风不度玉门关”。另外,地形对暖湿气流的东西进起到了阻挡作用,使得它们无法到达玉门关。玉门关

四周群山环绕,地形复杂。它的西面有帕米尔高原和天山山脉,阻挡了来自大西洋的暖湿气流;它的南面有青藏高原和祁连山脉,阻挡了来自印度洋的暖湿气流;它的东面有六盘山、吕梁山、太行山、秦岭等,阻挡了来自太平洋的暖湿气流;它的北面是蒙古高原,完全没有暖湿气流。

实际上,“春风不度玉门关”核心原因就是“万仞山”。正是因为玉门关处于河西走廊西端,周边又是“万仞山”,距离海洋很远,暖湿气流又受到地形的阻挡,很难影响到这里,最终导致玉门关气候干燥,降水稀少,形成了比较明显的大陆性干旱气候。

来源:《百科知识》

辟谣

火箭都是一次性的?

这种说法与科技发展实际情况不符。当前全球商业航天企业正加速研发可重复使用火箭,目前已实现工程化应用。而我国在可重复使用火箭领域也取得显著进展,朱雀三号火箭于2024年完成10公里级垂直起降返回飞行试验,验证了液氧甲烷发动机推力调节、高精度制导导航等关键技术,其一级设计复用次数不少于20次。发展可重复使用火箭,优势在于经济效益,火箭一级重复使用10次可使发射成本降低70%,满足低轨卫星星座高频次部署需求,我国规划的G60星链和GW星座需上万颗卫星组网,可重复火箭将成为支撑这些任务的核心运载工具。

我国计划2025年实现朱雀三号、天龙三号等型号首飞,新一代载人火箭也将集成可复用设计,标志着航天运输进入低成本、可持续的新阶段。

来源:科学辟谣新媒体

解惑

CCD的工作原理

早已过时停产的CCD相机在销声匿迹多年以后再度火热,复古的氛围感、自带磨皮效果与柔光滤镜、闪光灯下的冷白皮质感——出于这些特点,人们开始对CCD倍加青睐。那么,究竟什么是CCD?

严格来讲,CCD只是一种相机光传感器,并不是一种相机的名字。它的全称为“电荷耦合器件(Charge-coupled Device)”,是图像传感器的一种类别。由于早期数码相机普遍使用CCD图像传感器,所以大家便简略地称呼这种相机为“CCD”了。

在数码相机出现之前,相机的感光元件是胶片。数码相机使用图像传感器替代了胶片,因而能够将镜头捕获到的光学信号转化为电子信号,并最终处理成图像文件储存在SD卡中。

最早出现的图像传感器就是CCD。它的感光单元是由半导体材料所组成的二维电容阵列,基于半导体的光电效应原理,CCD的每一颗像素都能将投射到其表面的光线转化为不同幅度值的信号电荷。

随后,通过二维阵列的扫描读取,电荷会沿着依次转移,一行中每一颗像素上的电荷按照扫描时序传递到传感器边缘的放大器中,这就将电荷转化为了电信号,完成了从光信号到电信号的转换与输出。

来源:数字北京科学中心