

备考冲刺期,穴位来“充电”

高考、中考接踵而至,冲刺阶段的复习压力让很多考生疲惫不堪,下面介绍几个人体自带的“充电桩”,帮助大家调整状态,恢复精力。

太阳穴+风池穴:晨间唤醒“神器”

太阳穴位于眉梢与目外眦之间,向后约一横指的凹陷处。按摩该穴可清肝明目、通络止痛,缓解疲劳和困倦。风池穴位于颈后枕骨下,两个“大筋”外侧缘的凹陷中,与耳垂平齐。按摩该穴可疏风清热、醒脑安神。

按摩方法:用双手拇指分别按揉两侧太阳穴,沿顺时针和逆时针方向各按揉20至30次;再将双手食指与中指并拢,稍用力按压两侧风池穴30至60次。

合谷穴:午后困倦“克星”



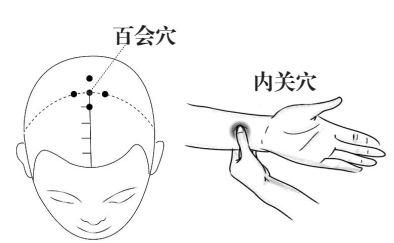
合谷穴是手阳明大肠经的原穴,位于手背部,第一、第二掌骨间,第二掌骨桡侧的中点处。按摩该穴可宁心安神、理气止痛,有助于提神醒脑。

按摩方法:用一手拇指按压另一手的合谷穴,垂直用力,按而揉之,每次按揉3至5分钟。

百会穴+内关穴:夜间续航“黄金搭档”

百会穴是调节大脑功能的要穴。“百会”意指手足三阳经及督脉的阳气在此交

会。该穴位于前发际正中直上5寸处。按摩该穴可升阳醒脑,改善头部血液循环。内关穴是手厥阴心包经的络穴,位于前臂正中,腕横纹上2寸处。按摩该穴可醒脑开窍。



按摩方法:将右手或左手的掌心轻放在百会穴上,沿顺时针和逆时针方向各按揉30至50次;再用拇指指腹按揉内关穴,左右两侧各按揉2至3分钟,力度以稍有疼痛感为宜。

(摘自《学生健康报》)

湖南常见毒蛇,被咬伤这样自救

近日,一女子在海南三亚旅游期间被蛇咬伤,因抢救无效不幸去世,引发社会关注。那么,遇到毒蛇咬伤,我们如何应对?

湖南常见的毒蛇,主要包括短尾蝮蛇、银环蛇、眼镜蛇、眼镜王蛇、莽山烙铁头蛇等。

“尤其是短尾蝮蛇,我省被咬伤的案例比较多。”株洲市中心医院急诊科副主任医师吴敏介绍,该院配备了抗银环蛇毒血清、抗五步蛇毒血清、抗蝮蛇毒血清以及抗眼镜蛇毒血清,种类齐全。

株洲市中心医院2021年3月成立蛇伤救治中心,接诊的病例蛇种涵盖蝮蛇、眼镜蛇、五步蛇、银环蛇、竹叶青等。据了解,因为血清价格昂贵,使用机会较少,容易过期浪费,有些医院没有配备血清。

但是,一般三甲医院会备有抗蛇毒血清,市民遭遇蛇咬伤,可有选择性紧急就诊。

吴敏介绍,值得注意的是,被蛇咬伤后2小时内,使用抗蛇毒血清效果最佳,而乱用偏方等错误救助方式,极易导致病情延误,甚至致残、致死。

需要强调的是,被神经毒类毒蛇咬伤后,早期症状往往较轻,容易被忽视。如被银环蛇咬伤,伤口不肿不痛,牙痕浅,咬伤后一两小时才开始出现乏力、麻木、喉咙梗阻等症状,但此类蛇伤病情凶险,恶化迅速。

一旦被蛇咬伤,应尽可能记住蛇的基本特征,如蛇形、蛇头、蛇体和颜色,最好是拍到蛇的照片。同时注意保持受伤部位低于心脏水平以下,尽量避免剧烈运动,以免加快血液循环,然后火速就近就医。

(综合央视网、《三湘都市报》、《广州日报》)

B族维生素的功能与食补途径

B族维生素是一个大家族,故冠以“族”,最常见的有如下几种:

维生素B₁(硫胺素)、维生素B₂(核黄素)、维生素B₃(烟酸)、维生素B₆(吡哆素)、维生素B₉(叶酸)、维生素B₁₂(钴胺素)。

B族维生素各有特性,具体功能与食补途径如下:

维生素B₁缺乏会导致脚气病,表现为下肢神经炎,严重者甚至发生全身浮肿、心力衰竭。

补充来源:豆类和种子外皮、胚芽、酵母、动物内脏和瘦肉等。

维生素B₂缺乏可引起口角炎、唇炎、

阴囊炎、眼结炎等。

补充来源:奶制品、肉类、蛋类、动物肝脏等。

维生素B₃缺乏可引起糙皮病,主要表现为皮炎,甚至腹泻及痴呆等。

补充来源:酵母、肉类、动物肝脏、谷类、菜豆等。

维生素B₆缺乏时易疲劳、食欲不振、恶心想吐。

补充来源:鸡肉、牛肉、动物肝脏、谷类、土豆、西红柿等。

维生素B₉缺乏会引起末梢神经炎、唇炎、舌炎、皮脂溢出和小细胞性贫血等。使用某些药物(如抗结核药异烟肼),也可能致其缺乏。

补充来源:动物肝脏、鱼类、肉类、全麦、坚果、豆类、

蛋黄和酵母等。

维生素B₁₂缺乏可导致巨幼红细胞性贫血、高同型半胱氨酸血症等,孕期缺乏可导致胎儿神经管畸形、唇腭裂等出生缺陷。

补充来源:食物中含量丰富,肠道细菌也能够合成,绿叶蔬菜、水果、酵母和动物肝脏等含量较多。

维生素B₁₂缺乏时也可导致巨幼红细胞性贫血等多种疾病,多见于有严重吸收障碍者及长期素食者。

补充来源:广泛存在于动物性食物中,仅由微生物合成,酵母和动物肝脏中含量丰富,植物中不存在。

(据央视网)

常见防晒误区及应对

只在夏季或晴天防晒 很多人觉得只有在夏季或晴天才有紫外线,阴天或冬天就不用防晒,但事实上紫外线“全年无休”,阴天仍有高达80%的紫外线能穿透云层,冬季雪地反射的紫外线甚至强于夏季。

室内、车内不需要防晒 UVA(长波紫外线)是导致皮肤老化的元凶,它的穿透力很强,甚至能穿透玻璃。在室内,车内靠近窗户的位置,紫外线也能透过玻璃照射进来,所以长时间待在窗边,同样有被晒黑、晒伤的风险。

防晒霜涂抹一次就够 很多人出门前涂一次防晒霜,就觉得全天无忧了,其实,防晒

霜会随着出汗、摩擦、紫外线分解而逐渐失效,尤其是化学防晒,2小时左右防护力就会下降。

防晒系数越高越好 不少人认为,防晒系数越高,防晒效果就越好,于是盲目追求“高倍数”的防晒霜。实际上,防晒系数越高,意味着添加的防晒剂含量越高,或者成分越复杂,这会加重皮肤的负担,还可能引起皮肤过敏等不良反应。

穿了防晒衣不用涂防晒霜 防晒衣确实能起到一定的防晒作用,但它并不能完全替代防晒霜。防晒衣虽然能遮挡直射的阳光,但对于地面反

射和四周散射的紫外线效果有限,而且随着穿着和洗涤次数的增加,防晒衣的防晒能力也会逐渐减弱。

另外,防晒衣无法覆盖到所有暴露部位,比如脸部、颈部、手部等。所以,穿了防晒衣也别忘了涂抹防晒霜,双重防护效果更好。

防晒霜会阻挡维生素D合成 有人担心防晒会影响维生素D合成,其实,每天10到15分钟日晒(手臂或腿部)就足够合成维生素D,而长期不防晒的伤害大于维生素D不足。

如何正确选择防晒产品 面对市面上琳琅满目的防晒

产品,记住两个关键指标:SPF(防晒保护系数)和PA(防晒等级)。SPF针对UVB(户外紫外线)防护,日常通勤建议SPF30+,户外活动需SPF50+;PA针对UVA防护。

如何正确使用防晒产品 面部需约1元硬币大小的量,全身涂抹约30ml。出门前15到30分钟涂抹,每2小时补涂一次,游泳出汗后立即补涂。

注意常常被忽视的耳后、颈后等部位。防晒喷雾使用时要近距离持续喷6到16秒,确保形成保护膜。(据中国疾控中心微信公众号)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

“抗日”与“梦想”主题均入围

——《文萃报》精准研判助力高考备考

等意象中探讨民族新生与时代精神。而“梦想与成长”主题则强调个人梦想与社会责任的联结,与全国卷二“梦的赠予”作文题要求考生思考“如何将梦想转化为他人与社会的力量”不谋而合。

编辑团队精选精编

“我们坚持每篇稿件字斟句酌,力求为考生提供专业、权威的备考指导。”《文萃报》《教育园地》版编辑透露,其编辑团队结合教育科技传媒优势,深刻领会教育政策文件,把握时代变化和精神需求,对多家媒体内容进行筛选,最终摘选了十个备选主题,确保内容兼具时效性与前瞻性。

传统纸媒的“硬核实力”

作为全国具有影响力的综合性文摘报,《文萃报》凭借其精准的选题与高质量的内容,长期深受读者信赖。此次高考后,有读者称其为“备考神器”。有读者表示:“《文萃报》内容很具吸引力,如今又精准研判高考题,足见其采编团队的深厚功力。”

无独有偶,2025年上海高考作文题《由“专”到“传”,必定要经过“转”吗?》来源是华东师范大学胡晓明教授2019年在《文汇报》笔会上发表的《中国文章学之“专转传”》。胡教授当时给中文系学生讲钱钟书《管锥编》,就正好做了

梳理和思考。文章提到,钱先生有很多利用汉字“一音之转”而做的学问,“专转传”也正是受此启发,既是文章学的思考,亦是面向大众媒体读者的,令文章好读的心思。

在数字化浪潮冲击下,《文萃报》通过挖掘深度与精准选

内容,证明了传统纸媒在学习指导中的不可替代性。时政、热点、历史、人物……在信息爆炸时代,《文萃报》每一期给读者奉上集萃精华,给广大学子提供一个快捷学习的综合知识平台。其《教育园地》栏目创办以来,始终以“服务家长考生、启迪智慧”为宗旨,未来将继续深耕教育领域,为读者提供更多优质内容。正如一位读者所言:“《文萃报》不仅是报纸,更是陪伴我们的良师益友。”

由此看来,读报很有必要。一是涵养家国情怀,坚定文化自信。试题通过精心选材和情境设计,让学生在答题过程中感受中华文化的独特魅力与当代中国的发展智慧。

二是关注全球议题,拓展国际视野。试题选取的语篇材料话题丰富,涉及气候变化、粮食危机、微塑料污染、交通领域碳排放等全

球性问题,引导学生从人类命运共同体的视角深入思考问题。这些语篇材料通过“指出问题——分析问题——探索方案”的逻辑方法论,引导学生在阅读中培养全球视野,提升逻辑推理能力,强化对全球性问题的认知,培养人类命运共同体意识。

三是培育道德品格,启迪生命成长。

试题选材围绕“人与自我”“人与社会”和“人与自然”三大主题,贴近学生的学习和生活实际,通过独特的视角,帮助学生了解多元化的个人、社区和学校生活,引导学生思考生命的意义与价值,树立积极向上的人生态度。

四是倡导“五育并举”,促进全面发展。

试题注重“五育并举”,选择有关运动健康、艺术审美、社会服务等主题,引导学生德智体美劳全面发展。

2025年高考英语试题通过科学设计,注重对基础语言知识和基本语言技能的考查,促进学生思维品质的培养和发展,为高校人才选拔提供全面立体的评价依据,助力外语教育高质量发展。(本版稿件综合新湖南客户端、央视新闻、新华社社、澎湃新闻等)

作文题折射语文教育哪些新趋势

6月7日,2025年高考大幕拉开。今年高考作文题有哪些突出特点?折射出语文教育的哪些新趋势新导向?

教育部教育考试院有关负责人表示,今年的高考作文题坚持价值引领,紧扣时代脉搏,彰显学科特色,重点考查语文素养、时代意识与家国情怀。

天津卷以大家熟悉的车轮、辐条等为意象,推动考生思考向心力、凝聚力对个体成长、事业发展的重要意义。

贴近实际、贴近生活,是今年高考作文题的另一亮点。



6月7日下午,今年全国高考数学科目考试结束后,数学相关的话题就上了热搜。高考数学全国卷难不难?权威解析来了。

一、深化高考内容改革,加强基础性考查

基本概念和基本原理是构成数学学科知识体系的基石和框架,2025年高考数学命题突出基础性考查,全面检验学生的学科基础,引导教学回归课标,夯实学生知识根基,培育学生发展潜力。

试题侧重检测学生数学知识体系的构建程度,要求学生在面对具体问题时,能将学习到的各个模块知识有机结合并综合应用。

数学既强调基础又注重选拔功能

二、创新试题设计,突出思维能力考查

构建新颖情境,考查创新思维 2025年高考数学命题创新情境设计、内容设计和设问设计,破除套路,深入考查学科素养,发挥选拔功能,引导中学教学从总结解题技巧转变到培养学生数学思维。试卷还设置了现实生活情境的试题,考查考生应用数学知识和方法解决问题的能力。

优化试卷结构,考查灵活思维

2025年高考数学命题综合考量人才选拔、试卷导向、考生感受,将三者有机结合,使试卷与考生水平相契合,提高考生的获得感和成就感,同时对不同水平的考生都进行良好的区分,实现高考的选拔功能。