

收好！考生“饮食指南”

专家：三餐之间可适当加餐

星报讯(郑慧 记者 马冰璐) 中高考在即，考生们都处在高度紧张的备考之中，家长们也铆足了劲，想方设法让孩子吃好喝好。昨日，安医大二附院健康管理中心营养师张凯为考生精心设计了一份“饮食指南”。

早餐：一定要吃主食

一日之计在于晨，早餐必须吃好，才能保证上午大脑对能量和营养素的需求，提高注意力、增强记忆力。牛奶、鸡蛋、瘦肉都是不错的选择，而且一定要吃主食。

食谱推荐：1.豆类(可以是杂粮粥、杂粮豆浆)、瘦肉粥及面条；2.各种带馅面点(饺子、馄饨、馅饼)、鸡蛋饼、鸡蛋、牛奶或豆奶；3.适量的新鲜蔬菜：凉拌小菜或蔬菜水果沙拉；4.适量的坚果：两个核桃、一把开心果或者大杏仁等(如果吃不下可以当做中午的加餐)。

午餐：一定要丰盛

午餐一定要丰盛，卵磷脂不可少，午餐可以多吃一些肉类食物和蔬菜，食用油可以选择橄榄油、大豆油等。蔬菜的选择上，要注意颜色搭配、烹调方式多样化，颜色好看的食物能够刺激食欲。

食谱推荐：1.肉类食物如蛋类、奶类、鱼类、大豆、禽类、动物肝脏、虾、贝壳类、瘦肉都很适合考生；2.蔬菜和菌类食物，如香菇、海带、紫菜、胡萝卜、西红柿、白菜、油菜、芦笋、卷心菜、韭菜、辣椒、芹菜、黑木耳、金针菇、苦瓜、南瓜、苋菜等，每天最好保证有3~5种蔬菜。

晚餐：清淡营养不宜吃多

晚餐要清淡营养，不宜吃太多。一般来讲，考生晚上也会自习几个小时，吃得太多会犯困。学习太晚，感觉比较饿，可以在睡前半小时到一小时，选择加餐。

食谱推荐：1.用小米、燕麦、绿豆、黑豆、莲子等粗粮熬成的粥；2.鱼、瘦肉汤、青菜豆腐汤等易消化的食物；3.新鲜的蔬菜必不可少；4.临睡前30分钟可以吃夜宵，如热牛奶、黑芝麻糊、红枣莲子羹、小米粥、苹果、香蕉等。

□ 小贴士

三餐之间可适当加餐

早餐到中餐、中餐到晚餐之间大概有4~5个小时的时间，在中间的时候，可能会感觉有一点饿，这时可以选择加餐，一般建议坚果、水果、酸奶、小饼干等。

中高考期间，考生可免费坐地铁

星报讯(记者 祝亮) 为保障2018年中、高考考生安全、便捷出行，合肥轨道交通精心组织，全力做好考试期间考生免费乘车客运组织及在建轨道交通工程禁噪工作。

中、高考及高中学业水平考试期间，合肥轨道交通为广大考生开辟“绿色通道”，考生凭“准考证”在考试当天往返考场时间段内可免费通过车站绿色通道直接进站乘车及出站。在客流高峰时段，1、2号线各车站视情况安排专人在绿色通道处协助考生优

先进、出车站。

此外，全体运营一线人员提前接受培训学习，熟悉1、2号线各车站周边学校考点地理位置，加强信息提示，积极、主动为考生提供咨询和帮助。1、2号线各车站还准备了藿香正气液等急救物品，如遇考生中暑、低血糖等突发情况，确保及时给予救助。

中、高考及高中学业水平考试期间，合肥轨道交通在建工程各施工单位承诺，合理安排时间节点。

高考期间不热，有利于休息和发挥

星报讯(记者 祝亮) 6月4日，省气象台发布高考期间全省天气预报情况。据悉，考前及考试期间，全省气温较适宜利于考生发挥和休息。

据省气象专家预计，7日前江北以多云天气为主，沿江江南多阵性降水。5日，江北多云到晴天；江南阴天有时多云，部分地区

有阵雨或雷雨。6日，江北晴天到多云；江南多云有时阴天，局部地区有阵雨或雷雨。8日起全省有一次降水过程，其中8~9日江南部分地区雨量中等。

专家表示，高考期间及考前几天我省气温较适宜，最高气温：全省28~33℃；最低气温：全省19~23℃，有利于考生发挥和休息。

护航考生，各项“绿色通道”就绪

记者探访部分考点校：各校准备工作正在进行

星报讯(新东 家军 亚萍 记者 沈娟娟) 一年一度的中高考即将拉开帷幕，记者从合肥市蜀山区获悉，今年该区高考考点共3个，中考考点共5个，全区考点学校共设置高中考场342个，其中金湖中学继续承担藏语考试考场任务，6月9日上午仍为高考考点。

昨日，记者探访部分考点学校发现，各项准备工作正在进行，每个考点内设立医疗保障点，考生在周边医疗机构就诊可享绿色通道。为确保考试万无一失，蜀山区城管委、环保局、卫计局、市场监管局、公安分局、交警等部门和有关镇街已制定好保障工作方案。

记者从蜀山区了解到，蜀山区卫计局根据区域医疗资源、考场分布等，在每个考点内设立医疗保障点，各医疗点配备两名医务

人员，考前进入驻点保障，考试完毕待考生出校后方可撤离。保障期间，与110、122、120保持联系，如遇紧急情况，疏通道路，开辟紧急通道。

此外，考点周边医疗机构一律开通考生医疗就诊“绿色通道”，最快速度诊疗，尽最大努力保障患病学生正常参加考试。同时，6月7日和8日考试期间，交警公巡一大队在考点门前设固定岗，要求不少于3名民警，同时加强对考点周边道路的巡逻管理，考试期间对于接送考生的车辆要优先放行，对轻微交通违法行为的原则上不扣不罚，不得妨碍考生前往考场；对车辆发生交通事故且不能立即调解结束的，要迅速帮助考生拦乘出租车，时间紧迫的可让考生乘警车赶赴考场。

“爱心送考”报名 今天上午11点将截止



星报讯(记者 祁琳) 由市场星报联合普瑞眼科医院、安徽大众汽车运输有限责任公司共同主办的“爱心送考”活动启动之后，不少市民打进报名电话，预约爱心车辆。今日上午11时，爱心报名即将截止，有需要的考生家庭请抓紧最后的机会。

报名结束后，主办方将根据每位考生的具体家庭地址和考点地址，进行分配安排，所以请报名者一定要留下准确的家庭、考点地址，和随时保持畅通的联系方式，可以及时对接联系。安徽大众汽车运输有限责任公司不仅提供“一对一”的接送服务，而且为不少出租车贴上了“爱心送考 光明启程”的字样，在赶考期间，只要看到这样的车站，出示准考证，可以免费乘车到达自己的考点。

庐阳城管发布电子公厕地图

星报讯(姜鹏 记者 于彩丽) 为方便考生和陪考家长在候考期间就近如厕，合肥市庐阳区城管委在公布考场周边公厕位置的基础上，发布电子公厕地图，考生及家长可通过地图快速查询考场周边公厕具体位置。可关注庐阳区城管委官方微信公众账号“庐阳城管在线”，在菜单栏点击“便民地图”进入查询界面，进入界面后在搜索栏输入考点名称，考场周边所有公厕具体位置将清晰地标注在电子地图上，地图还能规划出前往路线，方便市民快速找到公厕。

电力保障为学子高考护航

星报讯(张凯棋) 为了确保莘莘学子有一个平安的考试环境，近日，长丰供电公司党员服务队走进长丰县一中、实验中学等考点开展保电特巡。“夏季是传统雨季、汛期，针对高考期间可能出现的恶劣天气，导致供电线路、设备受损或过负荷等情况，公司已经制定各项应急预案，保电抢修人员和车辆24小时待命，一旦发生用电故障，将及时恢复供电并在最短时间内完成抢修。”水湖供电所所长徐维俊说道。据悉，水湖镇作为长丰县城所在地，一直以来被称为“保电重镇”，今年水湖镇有高考考点3个，考生3800余人，保电工作任务繁重。

长丰公司特巡人员深入各个考点进行系统“查缺除患”工作。全面了解高考用电情况，对考点学校的配电设备、低压线路展开细致的排查和维护，重点检查用电设备运行、自备电源准备等情况，发现问题及时下达隐患整改告知书，并协助校方做好电力设备维护。据了解，高考保电期间，长丰公司停止安排有停电风险和影响供电可靠性的检修工作，结合城区负荷特点，合理安排电网运行方式；此外，该公司还结合历年高考保电工作经验，制订应急预案，随时应对突发事件，确保2018年高考顺利进行。



6月3日晚，合肥市城管工作人员在包河区常青街道一建筑工地内进行噪音预监测的登记。中高考临近，合肥市环保局联合相关部门给各施工、建设单位送去通知信，并对部分工地进行了噪音预监测。合肥环保将联合执法检查，违者给予高限处罚。市民可拨打12369进行投诉举报。 □ 刘涛 记者 周诚