



高考在即, 服务资讯来助力

高温 高考期间, 我省北部地区考生须注意防暑

星报讯(记者 祝亮) 最近几天, 我省天气持续晴好, 气温也是伴随着艳阳一路走高。而未来几天, 气温还会不断攀升, 会给高考考生和家长带来一定的挑战。

据省气象专家预计今明两天我省有一次雷阵雨天气过程, 其中今天淮北地区东部和江南部分地区中雨, 局部大雨, 并可能伴有8级以上雷暴大风、短时强降水等强对流天气; 3日沿江江北地区偏北风力增大到3~4级, 阵风7级, 江南部分地区中雨。4~7日全省以晴到多云天气为

主。8日江南部分地区有阵雨或雷雨。本周沿淮淮北地区气温较高, 4~8日最高气温普遍可达35~38℃。

气象专家建议, 合肥以北麦收区应注意2日到3日白天雷雨大风天气引起的小麦倒伏等不利影响。淮北地区、大别山区和皖南山区有8级以上雷暴大风和短时强降水等强对流天气, 需做好防范工作。4~8日沿淮淮北地区最高气温普遍可达35~38℃, 户外作业以及高考考生和家长需注意防暑降温。

防骗 出售高考试卷答案? 五省10余人被骗

星报讯(姜海燕 杨文逸 记者 徐越蕃) 记者从全椒警方获悉, 近日, 当地警方快速破获三起网络买卖高考试卷答案诈骗案, 抓获嫌疑人1人, 涉案金额10余万元。

今年5月26日, 全椒警方接到群众报警称, 有人在网络上以“出售高考试卷答案”为由, 骗取家长及考生钱财。临近高考, 案情重大, 多警种合成作战, 对涉案各类信息进行分析研判。专案组迅速锁定江西籍嫌疑人黄某。5月27日5时30分, 在全椒县襄河镇某小区内将嫌疑人黄某抓获。

经审讯, 嫌疑人黄某于2018年高考前, 在网上买高考答案被骗了几万元。2021年初, 黄某因为网络赌博欠了很多

钱, 便萌生用自己曾经被骗的手段来骗钱还款。今年3月, 其通过QQ进入多个聊天群, 谎称自己有渠道可以买到高考的答案, 并同时“一人扮演多个角色”, 既是“卖家”又是“买家”, 在聊天群里制造“一票难求”的虚假现象, 以每科1.5万元的价格将“高考试卷答案”出售给家长及考生, 诈骗安徽、山东、湖南等五省10余人, 骗取钱财10余万元。

目前, 犯罪嫌疑人黄某对犯罪事实供认不讳, 黄某已被全椒警方依法刑事拘留, 案件正在进一步侦办中。

睡眠 大考在即, 睡不着觉怎么破? 专家来支招

星报讯(方雯 记者 马冰璐) 中高考季来临, 面临大考, 不少考生多多少少会出现一些睡眠问题。昨日, 中国科大附一院神经内科副主任医师程昭昭为考生保持健康睡眠支招。

保持正常作息节奏。平时复习紧张, 睡眠时间偏少, 考前放假了, 就早睡早起, 这是错误的! 一般不建议考前突然改变平常生活规律, 反而易引起失眠, 应维持平时正常生活睡眠习惯, 保持规律饮食。好的睡眠需要相应的营养支持, 在膳食上的营养搭配要合理且丰富, 清淡易消化为主, 不要过于油腻, 不能吃的过饱, 千万不能盲目进补各种补品, 有些补品会造成失眠。不要喝含咖啡的饮料、茶等来提神, 尤其是下午三点之后。

保持适量运动。白天适量运动可增加夜间的睡眠驱动力。运动方式以有氧运动为宜, 如散步、快走、慢跑, 不宜剧烈运动; 运动时间应尽量保持在每天半小时以上, 晚上8点之后应避

免运动。不必过度担心失眠。不少孩子面临中高考, 睡眠时间会减少, 甚至出现失眠, 这是正常的应激事件的生理反应。不要过分担心晚上不能入睡、睡不好, 在正常生活习惯下, 偶尔一个晚上睡不好也是正常的。

改善睡眠环境。舒适的睡眠环境包括光线、温度、声音、卧具。睡前应保证光线要暗, 避免蓝光, 更不要睡前玩手机。周围环境应保持安静, 避免噪音。卧室温度以20~30度最佳。枕头、被子类的卧具要舒适, 如果考生住宾馆, 建议提前一两天适应宾馆睡眠环境。

慎重选择药物。不建议考生常规睡前服用帮助睡眠的保健品和药物。如果平时就间断服用安眠类药物的同学可以在中高考期间失眠时继续服用药物, 建议到正规医院睡眠专科门诊就诊后, 在医生指导下用药。平时没吃过安眠类药物的考生失眠时慎重服药。

饮食 家有考生怎么吃? “高考食谱”快收好

星报讯(方萍 周文婷 记者 马冰璐) 快要高考了, 如何做到合理饮食, 让孩子以良好的状态迎考? 听听中国科大附一院临床营养科侯韦莲主任怎么说。

不要突然改变孩子的口味。突然改变饮食习惯是冒着极大风险的, 这种临时抱佛脚的方法在短时期内并不起效不说, 还可能导致孩子不耐受, 出现腹胀、腹泻等症状, 严重的还可能出现过敏。因此, 家长应该尊重孩子平时的饮食习惯, 对主食、蔬果和肉蛋奶进行合理搭配, 做到均衡膳食, 营养全面。高考在即合理饮食。考生在饮食方面不宜贪凉, 不宜吃雪糕、冰镇西瓜、凉菜等食品。天气炎热, 很多考生喜欢吃雪糕和冰镇西瓜降温, 这容易引起肠胃不适出现胃痉挛。

切忌盲目服用保健产品。很多家长把保健品看作“救命稻草”, 指望它能立竿见影。但是, 某些保健品所含成分跟包装上所述的营养成分并不一致, 安全性本身就被打上大大的问号。滥用保健品可能会导致不吸收、腹胀腹泻等不良反应, 严重的甚至伤害肝肾功能。在保健品的使用上, 千万要注意剂量, 考生及父母不宜盲目跟从。

考生吃饭以八分饱为宜。考试期间, 考生的饮食安排应该注重全面、均衡和适口的原则, 注意主食、果蔬、肉蛋奶等食物的科学搭配。主食一定要吃, 粗细搭配当然很好, 但是切记不要突然改变孩子的饮食习惯。菜肴以清淡适口为主, 避免过油过腻, 过咸过辣。很多考生因温度、压力导致食欲不佳, 可以多选择新鲜开胃的食品。酸甜的橙子、清热的绿豆汤都是不错的选择。

早餐主食可以根据自身需求和喜好选择(大米/杂粮粥、面条、馄饨、饺子), 喜欢吃面包、包子的同学可以配上一杯豆浆/酸奶。副食可选择一个煮鸡蛋, 加上一段黄瓜/西红柿/苹果等蔬果。午餐很重要, 要吃好但是不要吃撑。主食可以根据喜好选择米饭、面条或者馒头, 配上肉类(鱼虾/鸡鸭/牛肉/猪肉)。同时, 豆制品和蔬菜也应该出现在餐桌上。晚餐选择清淡、低脂的菜品, 可以适量选择抗疲劳增强免疫力的食物, 如木耳炒山药、青菜炒蘑菇等。考生若在晚上复习冲刺, 应避免浓茶和咖啡, 可在睡前加餐, 喝一杯牛奶, 吃几片苏打饼干或者来一根香蕉都是不错的选择, 不仅能够补充能量, 还可以促进睡眠。但是千万不要过度饮食, 睡前不宜吃饱, 否则适得其反。有的考生容易饥饿, 可以选择高纤维的谷物, 藜麦、燕麦都是不错的选择。

侯韦莲还为广大考生推荐了3份营养均衡的“高考食谱”:

- 一、早餐: 酸奶麦片一碗、煮鸡蛋一个、西红柿一个
- 午餐: 米饭、清蒸鲈鱼、青菜豆腐、木耳炒山药
- 加餐: 一个苹果
- 晚餐: 杂粮米饭、清炒苋菜、青椒胡萝卜丝、冬瓜排骨汤
- 加餐: 一杯牛奶
- 二、早餐: 全麦面包两片、豆浆一杯、煮鸡蛋一个、半根黄瓜
- 午餐: 米饭、冬瓜肉丸子汤、香菇炒青菜、红烧带鱼
- 加餐: 樱桃7~8个
- 晚餐: 米饭、韭菜炒千张、洋葱炒鸡蛋、瘦肉炒芹菜
- 加餐: 一根香蕉
- 三、早餐: 猪肉白菜馄饨、鲜玉米一段、桃子一个
- 午餐: 米饭、土豆烧牛肉、菠菜猪肝汤、清炒油菜
- 晚餐: 米饭、青椒豆腐干、溜大虾、蒜泥西兰花
- 备注: 午餐的鱼、禽、肉类还可以换成盐水虾、红烧鸡翅、魔芋烧鸭、烧黄鱼、糖醋排骨等。

