迎战中高考，专家支招“吃”出好状态

星报讯（记者 马冰璐） 随着中高考临近，后勤保障是家长们最“卷”的主战场之一。不少家长在发愁，到底该怎么吃？5月27日，合肥市四院临床营养科主治医师余涛，为考生定制了饮食建议。

复习备考阶段：适量添加坚果类

早餐：种类多样要吃好。 早餐要保证充足能量，提升学习效率。除了食用我们熟知的能提供优质蛋白的牛奶、鸡蛋、豆浆外，还需食用馒头、米饭、包子等主食，这些主食不仅能提供葡萄糖，为大脑提供能直接利用的能源，还富含B族维生素，能降低疲劳感。

中餐：荤素搭配要吃饱。 可食用富含优质蛋白的食物，如鱼虾、瘦肉、鸡肉等，烹饪方式可选择炒、蒸、炖等，适当减少烹调油，减少辣椒等刺激性调味料的使用。多吃蔬菜和水果，不仅能够提供维生素和矿物质，还能提供膳食纤维，促进肠道蠕动，预防便秘的发生。

中餐和晚餐之间： 适量添加坚果类。坚果含有丰富的B族维生素、维生素E、不饱和脂肪酸和蛋白质，有助于恢复精力。

晚餐：宜清淡不宜太饱。 晚餐不宜吃过饱，可进食一些易消化、热量适中的食物，如豆制品、瘦肉、鱼类、菌类等。同时，可补充一些富含维生素A的胡萝卜、动物肝脏等食物，有助于维持正常视觉。

夜宵：不要浓茶和咖啡。 晚上复习时间一般较晚，可适当进食一些容易消化、清淡的夜宵，比如馄饨、面条、粥等。吃完夜宵后过一段时间再入睡，以免发生胃食管反流。睡前尽量不要喝浓茶和咖啡，以免影响睡眠质量。

临场考试阶段：避免大鱼大肉

遵循平时习惯，以清淡、易消化食物为主。家长不用刻意改变食谱，遵循孩子饮食习惯，平时怎么吃这时就怎么吃。避免大鱼大肉造成胃肠功能紊乱、食物过敏及不耐受，影响考试发挥。合理膳食，不可轻信“补脑保健品”，我国从未批准过任何“补脑”功能的保健食品。

早餐要吃好，保证主食的摄入。油条、煎饼等煎炸类食物不易消化，尽量少吃。尽量不喝碳酸饮料和咖啡，不贪吃冷饮。碳酸饮料会降低大脑的兴奋性，咖啡和浓茶会影响睡眠，考试期间尽量不喝。

考试期间，天气比较炎热，可以带一定量的温开水，不要贪吃雪糕、冰激凌之类的冷饮，避免胃肠道疾病的发生。提供温馨的进食环境。吃饭的时候，不要问一些关于考试的内容，让孩子在轻松的环境下进食，有利于消化吸收。

长三角体育节残健融合定向赛在泾县举行

星报讯（记者 江锐） 第四届长三角体育节残健融合定向赛近日在安徽宣城泾县丁家桥镇举行，来自安徽、江苏、浙江、上海三省一市的听障、视障等残障运动员与健全运动员共200余人融合组队参赛。

本次残健融合定向赛以“诗意宣城 爱在泾县”为主题，结合当地丰富地理资源和区域优势，主办方为竞赛组和体验组在每个点位准备了有趣的打卡任务。竞赛组赛程为4公里，设置6个任务点标，每支参赛队由2名残障运动员和2名健全人运动员联合组成，携手共进。随着汽笛声响起，选手们有序扫码出发，开启趣味探索之旅。大家利用手中拍照板捕捉和记录诗韵江南，发挥团队力量找到藏在历史脉络中的建筑标识，在宣纸上拓印“龙”画、品味非遗的墨润万变……

在残健融合的赛场上，我们看到了最动人的风景：挑战与坚持。每一个打卡任务的完成都是心与心的连接、手与手的相握。本次残健融合定向赛作为第四届长三角体育节赛事之一，用体育运动的形式为“残健融合”搭起桥梁，在推广普及全民健身理念的同时，呼吁更广泛的社会各界人士关注残疾人体育事业，引导社会形成积极的“残健融合”理念，为奏响长三角“体育让生活更美好”的幸福乐章再添新音符。

培育优秀子女 调正亲子关系

星报讯（记者 沈娟娟 通讯员 戴燕） 为进一步传播家庭教育新理念，普及亲子教育知识，建立和谐的亲子沟通关系，5月24日，合肥市包河区骆岗街道繁华社区党委主办，妇联、关工委、卫计邀请合肥爱与教育机构（博瑞智教育服务中心）开展“培育优秀子女的规律之调正亲子关系”为主题的家庭教育讲座。

本次宣讲活动邀请了合肥博瑞智资深顾问、国家二级心里咨询师李霞老师为大家授课，整个讲座内容丰富，通俗易懂，贴近家长的现实生活。

“以前教育孩子的时候都是随着自己的理解方式去教育，不会去倾听孩子的想法，听了这次的讲座懂了很多，只有互相尊重，彼此坦诚，好好沟通，孩子才会听家长的话，同时才能教育好孩子。”家长们纷纷表示，此次讲座提高了辖区家长的家庭教育水平，为构建和谐的家庭关系提供了帮助。

书记项目领头雁 群雁共进破难题

星报讯（记者 沈娟娟 通讯员 沈佳佳） 合肥市包河区淝河镇葛大店社区党委坚持党建引领攻坚难题，秉持以“谋”为先，推“深”落实，以“身边事”为“切入口”，2024年，由社区党委牵头，各支部根据摸排居民需求，制定了一个社区级、十一个小区级“书记项目”需求清单，积极推行社区党委书记、党支部书记带头“领办”事项，推动“两委”进小区履职工作，充分发挥社区党委及党组织书记“领头雁”效益，以“小切口”书写基层治理“大文章”，以“小举动”显现“大幸福”，不断提升居民的幸福感和归属感。

辖区内大店新村属于老旧小区，今年年初，小区的“红色小管家”和物业摸排时发现，小区电动自行车保有量约600辆，但仅有30个非机动车充电端口，远远不能满足居民的充电需求。村党支部以此确定了今年的小区“书记项目”。经过社区党委和大店新村党支部的不断努力，今年4月开始，葛大店社区陆续投入近34万元在小区内新建了一个非机动车充电车棚，解决了小区居民充电难题。截至目前，小区新建的非机动车车棚内共安装了120个充电端口，解决了小区非机动车充电设施紧缺的问题。

葛大店社区通过“两委”会议，党组织书记交流会等，充分结合大店新村小区电动自行车充电车棚的建设经验，将在辖区临环苑等老旧小区逐步推进电动自行车相关安全隐患问题的整治。其中，临环苑小区现已进行了前期充电车棚的勘察工作，预计近日将在小区内加装40到60个充电端口，新建充电车棚不仅从源头上解决了居民家门口充电难题，集中规范了停车秩序，还增强了居民的安全用电意识，有效遏制了不规范充电行为带来的安全隐患。

传承包公精神 厚植清廉根基

星报讯（记者 赵汗青 通讯员 黄一铭 文/图） 为丰富党纪学习教育形式，引导党员干部树牢纪律意识、底线意识，5月20日，肥东县张集乡组织领导班子、社区书记、机关干部共40余名党员赴全国廉政教育基地——包公园开展“党纪学习守初心 廉政教育促发展”主题活动。参观结束，全体党员至清风讲堂进行了包公廉政文化专题课程学习。合肥市纪委包公廉政文化宣讲教员、原肥东县纪委常委李仁华同志以“传承包公精神 践行初心使命”为题，深入浅出地阐释了包公的反腐实践、廉政思想与智慧，以及对当代党员干部的意义和启示，进一步增强了党员同志们的党性意识、纪律意识和廉洁意识。

反校园欺凌 构建和谐校园

星报讯（记者 赵汗青 通讯员 沈心茹 文/图） 5月21日，肥东县响导乡关工委与肥东县民政局联合开展了一场名为“庐州有爱 护苗成长”的反校园欺凌活动，旨在提高学生对反校园欺凌的认识，增强自我保护意识，构建和谐校园环境。本次活动详细讲解了校园欺凌的定义、类型和危害，并通过生动的案例，让学生们深刻认识到校园欺凌的严重性。同时，相关负责人还向学生们传授了如何预防和应对校园欺凌的方法，教育他们要勇敢地拒绝校园欺凌，保护自己和他人的权益。

财富小管家 未来大赢家

星报讯（记者 沈娟娟 通讯员 陆艳红） 为加强青少年金融知识教育，培养孩子们从小树立正确的金钱观念，5月26日，合肥市包河区骆岗社区党委、关工委、经济发展办联合徽商银行包河工业园支行举办了一场“财富小管家 未来大赢家”亲子金融知识普及活动。

“你们的压岁钱怎么保管？”活动开场，银行工作人员瞬间打开了孩子们的话匣。“我有储蓄罐，有钱后自己保管。”“我不会保管，全部交给妈妈进行支配。”……随后，工作人员向孩子们介绍了“钱”是怎么来的、目前市面上流通使用的币种、从哪些方面识别真假币、如何在银行开设专属账户等金融知识。

活动中设置的有奖问答环节，孩子们踊跃参与，在轻松愉快的氛围中学习了金融知识。最有趣的环节到了，孩子们拿到练功券模拟银行柜台人员进行点钞验钞环节，真真实实体验了一次银行“小管家”。最后，专业理财人员向随行的家长们普及了如何抵制非法集资与预防网络电信诈骗知识。

骆岗社区负责人表示：“青少年是祖国的未来，培养他们的金融素养是社区教育工作的重要组成部分。我们希望通过这样的活动，让孩子们在快乐中学习，在实践中成长，为他们将来的生活打下坚实的基础。”