

高考期间,市疾控中心提醒考生家长

保证营养均衡,三餐定时定量

本报记者 苏茜茜 通讯员 王连顺

面对高考,不但知识储备要充分,身体健康状况尤为重要。合理饮食可以让考生在考场上更专注地发挥,那么怎样制定食谱才能让考生保持机体的最佳状态去考试?市疾控中心提醒广大考生家长,考试期间一定要注意饮食规律、营养均衡、三餐定时定量。

膳食搭配要合理,多吃蔬菜水果

据市疾控中心工作人员介绍,考生的每日膳食应包括谷薯类、肉蛋奶豆类、蔬菜水果类、油脂类四大类食物。保证米面主食,兼顾粗细搭配。

主食含有非常丰富的碳水化合物,是大脑最经济最主要的能源物质。因为葡萄糖是大脑活动的唯一能量来源,而体内葡萄糖主要来自于碳水化合物的

分解代谢,每天应该保证350克至500克的粮食。另外,适当给考生吃一些粗粮杂粮,如全麦面、玉米面等,因为粗粮含有非常丰富的B族维生素,可增进食欲,帮助大脑更好地工作。优质蛋白质的氨基酸组成模式更接近于人体蛋白质的氨基酸组成,富含于动物性食物和豆制品中,所以在考试期间可适当多选

用鱼虾、瘦肉、肝、鸡蛋、牛奶、豆腐、豆浆等。

考生每天应吃到400克至500克新鲜蔬菜和水果,尤其是绿叶蔬菜,含有丰富的维生素C、矿物质和膳食纤维,能够促进铁在体内的吸收,还可增加脑组织对氧的利用,从而使学生头脑清晰、思维敏锐,提高学习效率。



近日,济宁市福利彩票销售管理中心与中福在线义工团到济宁育才中学给高考监考老师赠送扇子及毛巾。在这个放飞梦想的季节,让我们共同铭记这个“特别”的夏日。

(见习记者 汤伟 摄)

变换花样色香味俱全,增强考生的食欲

气温升高加上考前紧张,交感神经兴奋,使学生消化液分泌减少、食欲降低,此时考生家长最好不要每日菜肴千篇一律,而应变换一

些花样,只有色香味俱全才能增强学生的食欲。此外,吃饭的时候,尽量不谈学习考试,保持放松愉快。

疾控中心工作人员特别提醒

家长:不要改变考生的饮食习惯,切忌食谱大变脸;别太迷信补脑保健品;千万注意饮食安全,减少或杜绝在外用餐或外卖的次数。

供电公司“量身定制” 为高考学子保驾护航

一年一度的高考牵动着广大考生和家长的心,为了保证市区各个考点学校的正常用电,国网济宁供电公司提早介入进行规划,早实施、早防范,采取多项举措确保高考期间各考区“零故障、零停电”。

昨日,记者从国网济宁供电公司了解到,为了给高考学子“保驾护航”,公司提前制定了保电方案和应急预案,专门成立了高考保电领导小组。“我们成立了电网工作组、用户工作组、应急保卫组,这样的细致分组就是为了将责任可以明确到个人。”国网济宁供电公司工作人员告诉记者,除了人员分配,他们还合理地安排电网的运行方式,根据电网运行情况和高考时间安排,提前做好各有关变电站调压工作,组织变电、输电工作人员对涉及考点的变电站、电源线路进行全面安全检查和巡视,及时发现设备、线路存在的安全隐患并及时消缺。

“因为每个考点的情况各不相同,为避免意外发生,我们提前对辖区内各个高考场所进行了安全用电大检查,详细了解了各考场对供电的需求情况。”工作人员告诉记者,在检查中,他们重点检查了考点电源、电气设备等用电设备情况,以防高考期间过负荷运行。与此同时,他们还对发电车、发电机进行检修维护,并针对各考点可能出现的问题,提前组织开展了保电事故应急演练,提升保电人员相互配合、快速处置的能力。

“我们在各考点都设立了专人负责供电服务,建立相应的保电事故处理抢修队伍,在各考点、相关宾馆公布保电联系人、联系方式、事故抢修联系电话,并保证联系电话24小时畅通,以便及时指导、帮助市民解决供电设施问题。”工作人员说,他们还增加了涉考变电站值班人员力量,每一小时对重点保电设备巡视一次,确保设备安全。安排经验丰富线路巡视人员对涉考相关线路进行特巡,按照一级防护级别对线路全天不间断巡视,对隐患点实施现场蹲守监护,严防外力破坏,确保线路安全可靠运行,确保供电万无一失。

(本报记者 李胜男 通讯员 李军)

新闻链接

本报记者 苏茜茜 通讯员 赵方

高考在即,高温天气也如期而至。关键时段,健康防护必不可少。据市疾控中心的工作人员介绍,在炎热的夏季,高温、高湿、强热辐射天气可造成人体的体温调节、水盐代谢、循环系统、消化系统、神经系统、泌尿系统等出现一系列生理功能改变,一旦机体无法适应,引起正常生理功能紊乱,则可能造成体温异常升高,从而导致中暑。

中暑一般可分为三类

先兆中暑

大量出汗、头晕、胸闷、恶心、四肢无力等症状。体温正常或略有升高,如能及时离开高热环境,经短时间休息后症状即可消失。

轻度中暑

既有先兆中暑症状,同时伴有呕吐、皮肤湿冷、血压下降等症状。轻度中暑者经治疗后,一般4至5小时内可恢复正常。

重度中暑

大多数情况是在高温环境中突然昏迷。此前常有头痛、麻木与刺痛、眩晕等,皮肤灼热而绯红,体温常在40℃以上。

预防

高温天气应大量补充水分,适当喝一些淡盐水;食物方面要补充足够的蛋白质,如鱼、肉、蛋、奶和豆类,还应多吃新鲜蔬果,如西红柿、西瓜、苦瓜等;出门时要备好防晒用具,戴遮阳帽、太阳镜、涂抹防晒霜,衣服尽量选用棉、麻、丝类的织物,少穿化纤类的衣服;保证充足的睡眠,可使大脑和身体各系统都得到放松,有助预防中暑;家中常备防暑降温药品,如十滴水、仁丹、藿香正气水等。

提醒

考试期间,家长在校门外等待孩子的同时,应尽量避免待在室外,选择在附近的房屋中避暑,最大程度减少暴露。市民一旦出现中暑症状,应立即停下正在做的事情,找一个阴凉处坐下休息;同时补充水分,小口慢饮。解开领口扣子、领带等,保持身体周围通风,并涂抹或服用解暑药物;经过一段时间休息后,若症状不减反增,应立即就医。

高考季,高温防护攻略送给你

防暑降温补水

