

饮食均衡求稳 理性选择健脑品 别碰生冷食物 吃得安心,考生增加精气神

本报讯(记者庄媛)本周将迎来一年一度的高考。其间,照顾好孩子的饮食起居至关重要,这可以让孩子以饱满的精神状态参加考试。那么,家长该如何做好“后勤保障”呢?医科大学第二医院营养科主诊医师边姗姗给家长们支招。

饮食均衡求稳

高考期间,饮食上遵循“稳中有度”原则,以“稳”当先。饮食要日常化,就是要以平常吃的食品为主,配以应季时令果蔬。不要因为是为高考,就给孩子吃一些平时没吃过的或“进补”的食材,过分追求一些新奇、珍贵食物,可能会导致一些不良反应,如过敏和消化问题等,影响孩子考试。

首先,家长在为孩子选择备考饮食时,应该注重合理和均衡的营养摄入,可以让食材的数量少一点、种类宽一点、色彩多一点。这样摄入的营养既全面,又可以增强孩子的食欲。其次,三餐饮食要规律,早餐应吃富含优质蛋白质(肉、蛋、奶)和复杂碳水化合物

类的食物,如全谷物的主食(黑麦面包、玉米饼、小米和燕麦等)。碳水化合物是提供持久而稳定的能量的主要来源,而食用主食后转化成的葡萄糖,是供给大脑运转的重要营养物质。优质蛋白质和碳水化合物可防止考生过早产生饥饿感,血糖水平下降,导致大脑反应变慢,影响考场发挥。

理性选择健脑品

高考期间,很多家长想购买一些“健脑品”,期待能帮助孩子短期内提高记忆力和学习成绩。家长在考虑给孩子购买这些产品时,应保持理性,不要迷信产品的宣传。均衡的饮食、良好的学习环境和充足的睡眠,对于提升孩子的记忆力和学习效果,更为重要和有效。同时,我们也要认识到每个人的身体和健康状况是不同的,因此适用于他们的饮食策略也会有所不同。每位考生应该根据自身的需求和情况来制定适合自己的饮食计划,而不是盲目地模仿他人的饮食习惯或偏好。过分相信某些食物可以直接提高

智力和记忆力是不明智的,因为目前没有确凿的科学证据表明特定食物能够直接提高考试成绩。重要的是保持均衡、多样化的饮食,才是关键。

别碰生冷食物

高考期间,天气比较炎热,饮食上一定要注意干净卫生,尽量在家用餐,避免在外用餐,以免因食品安全问题而影响考生的身体健康。炎热天气中也避免喝冰水、吃冰镇蔬果,以免引起胃肠道疾病。同时,减少辛辣、凉拌、油炸、胀气等食物的摄入。

不食用来源不明的食物。每日要摄入新鲜的蔬菜和水果,适当丰富品种,果汁和干果不能代替新鲜水果。生吃的蔬果一定要清洗干净再吃。

除了合理膳食外,考生应当劳逸结合,进行适度且多样的身体活动。在确保安全的情况下,可增加户外锻炼,减少久坐。运动的形式可根据自身情况和运动时间自由选择,强度不宜过大,以散步、慢跑等微微出汗的简单运动为宜。

市人民医院眼科主任提醒

白内障易致盲 早筛查早治疗

本报讯(记者刘波)根据全球卫生组织发布的数据,白内障是全球致盲的首要原因之一,60岁至80岁的老年人白内障的发病率约为80%,80岁以上老年人患病率高达100%。但白内障又是容易被忽视的眼病。

市人民医院眼科主任医师马伊提示,掌握白内障有关知识,做到正确预防、治疗至关重要。

晶状体是眼睛内部半透明的结构,起到类似照相机镜头的作用,但因为年龄、药物或者外伤等原因晶状体透明度下降,这就是白内障。

白内障不是老年人的专属,它可以发生在任意年龄段。早期白内障可能没有明显的症状,随着时间的推移会出现视物不清、眼前固定的黑点、屈光改变、对比敏感度下降以及色觉改变等。

当白内障发展为成熟期或过熟期时,会因此导致葡萄膜炎或者继发青光眼出现眼疼、恶心、呕吐等青光眼的症状。

一般来讲,随着年龄的增长,或早或晚都会得白内障。但白内障的成因不仅有年龄因素,还与遗传因素、紫外线暴露等相关,一些其他疾病也可以使白内障发病的风险增高。所以,保护眼睛不受紫外线辐射、保持良好的眼部卫生习惯、保证营养均衡、控制糖尿病等全身疾病,可以减缓白内障进展的速度。平时要定期进行眼部检查,及时发现并治疗白内障。

目前,手术治疗是各种白内障的安全有效治疗方法。白内障手术宜早不宜迟。建议视力低于0.6或者视力好但有视觉质量下降的白内障患者尽早手术,尽早重获新“视”界。

公交集团服务高考 多条线路绕行停运

本报讯(记者庄媛)记者市公交集团第一客运有限公司了解到,为了给广大考生创造良好的考试环境,高考期间,在交通管制时间内,多条途经考场区的武清区公交线路实施绕行停运,交通管制时间外,所有线路正常运营。请广大市民乘车时注意线路变化,提前做好相关的出行准备。

752路撤销博盛园、杨村六中、如家快捷酒店站;增加卧龙潭庄园、网通、来源道站。

565路撤销富民里、福苑小区、广厦中里、杨村第三中学、泉州路市场站;增加建设路振华西道站。

568路撤销海达家乐园、英华中学、枫丹天城、海达家乐园三店站。

563路撤销建设路振华西道、泉州路市场南门、泉州路市场站。

611快线撤销杨村第三中学、广厦中里、建设路振华西道站。

560、561、562、564、747、767路交通管制期间停运。

交通管制时间为

6月7日7时30分至11时30分;13时30分至17时。

6月8日13时30分至17时。

6月9日7时至12时;13时30分至16时。

6月10日7时至12时,13时30分至16时。

环境主题活动 人与自然共生

昨日,由和平区生态环境局、和平区文明办、和平区教育局联合主办的“和平区‘六五’环境日”主题活动在和平区昆明路小学举行。活动以“建设人与自然和谐共生的现代化”为主题,现场播放了生态环境宣传片,开设了水土气和“无废城市建设”主题展览。

本报记者 庞剑摄



交管部门发布道路通行提示

高考期间 市内部分考点周边道路 采取临时交通管制措施

本报讯(记者胡智伟)6月7日起,高考将正式拉开大幕。为了给考生营造良好的考试环境,高考期间,交管部门将对部分考点周边道路采取临时交通管制措施。

和平区

西安道(贵州路至柳州路段):6月7日至10日,8时至17时30分禁止机动车通行。南宁路出车一律右转。山西路(保定道至唐山道段):视人车流量情况临时采取管制措施。湖北路(重庆道至郑州道段):6月7日至10日,8时至17时30分禁止机动车通行。甘肃路(鞍山道至哈密道段):视人车流量情况临时采取管制措施。平安大街(陞安大街至二南开正门段):视人车流量情况临时采取管制措施。

南开区

考试期间,以下考点门前路段视情采取临时交通管制。南开中学(南开四马路)、崇化中学鼓楼校区(城厢

中路、北城街)、南开大学附属中学(三潭路)、天津大学附属中学(湖镜道)、第二十五中学(灵隐道、白堤路)、天津中学(中孚路)。

河西区

新华中学:送考车辆即停即离,马场道沿线不允许停放车辆,车辆可在广东路、九龙路单排顺行停放。海河中学:车辆可在解放南路和南京路单排顺行停放。四十一中学:送考车辆即停即离,马场道沿线不允许停放车辆,车辆可停放至昆明路、云南路。第四中学:澧水道(解放南路至泰山路段)实施断交措施,泰山路段允许单排顺行停放,解放南路两侧单排顺行停放。四十二中学:爱国道(大沽南路至重华大街段)双向实施断交措施,重华大街允许车辆单排顺行停放。实验中学:学校门前左右30米范围内禁止车辆停放,其余区域可单排顺行停放。在考生集中入场和散

场时段,对平山道(气象台路至贵州路段)进行管控,只允许送考车辆进入。北师大附中:车辆可在曲江路、学苑路两侧单排顺行停放。

河北区

第二中学:东七经路(昆纬路至新大路)车辆禁行。所有车辆绕行昆纬路、新大路、东六经路。昆峰里小区车辆,考试期间禁止驶入,出小区车辆一律左转绕行新大路。十四中学:水产前街(养鱼池路至3526工厂)车辆禁行。所有车辆绕行中纺前街、华新大街、养鱼池路、中山北路。五十七中:东三经路(昆纬路至冈纬路)车辆禁行,所有车辆绕行中山路、冈纬路、东四经路、昆纬路。扶轮中学:五马路(律纬路至吕纬路)、吕纬路(五马路至三马路)车辆禁行。所有车辆绕行律纬路、三马路、调纬路、八马路。七十八中学门前东西两侧远端设置禁鸣、禁停提示标志牌,禁止车辆停放,确保学校门前道路交通安全畅通。

红桥区

天津三中:高考期间,向东道(丁字沽一号路至丁字沽零号路)禁止机动车通行。天津五中:高考期间,民畅道(团结路至快速路天平路)禁止机动车通行。