

中考临近,考生饮食要讲究

中考临近,考生的健康成了家长最为关心的问题。6月16日,市疾病预防控制中心专家为中考生的饮食健康支招,助力考生调整状态迎接考试。

食物最好现做现吃

进入夏天,天气逐渐炎热,高温、潮湿都是细菌繁殖的有利因素,此时易发生食品污染和食物中毒。专家建议,考生的食物最好现做现吃,煮熟煮透。不要随便在外就餐,尤其是街头小摊小店,凉拌、烧烤、海鲜都是高风险食物。

家中就餐时,考前和考试期间的饮食结构不要随意调整,特别是对胃肠功能较弱、易过敏的考生,易导致胃肠道不适。专家特别提醒,要从各种天然食物中获取各种营养素,不要依靠保健品来补充营养。如确实需要加强营养,最好去医院咨询营养师。

每餐搭配合理均衡

考生的三餐,不仅要为大脑提供充足的能量,还要保证能量的可持续性,且不对肠胃造成过重负担,所以,考生的每一餐中碳水化合物、蛋白质、脂肪都有一定的比例。

以谷类为主食,三餐要吃饱。因为考生正处在生长发育的关键时期,谷类食物是提供人体所需能量的最经济和最最重要的食物来源,也是提供B族维生素、矿物质、膳食纤维和蛋白质的重要食物来源。专家建议,每天摄入谷薯类250克至400克,其中,全谷物和杂豆类50克至150克,薯类50克至100克。

考生要适当多吃富含优质蛋白质的食物。每天吃1个鸡蛋,肉类优先选择鱼虾、禽肉、畜

肉等,几种肉类要换着吃,少吃排骨、肥肉、烟熏肉等,平均每天肉类摄入量总量为120克至200克。牛奶和豆制品也含有优质蛋白质,同时钙含量丰富,专家建议,考生每天摄入不少于300毫升的牛奶,适量吃些豆制品。

保证考生每天摄入蔬菜的总量为500克,其中,要有一半以上的深色蔬菜,如紫甘蓝、空心菜等。每天摄入水果量为200克至350克,尽量吃新鲜完整的水果,果汁不能代替鲜果,少喝果汁,少吃果脯蜜饯类食品。

三餐之外,夜宵可以吃,但要选择容易消化吸收的食物,如热汤面、芝麻糊这种碳水化合物为主的食物,量不宜太大。

主动喝水少量多次

夏天出汗多,容易导致身体缺水,甚至出现头晕、头疼等不适,考生要有意识地少量多次主动喝水,水温10℃至40℃,每1小时至2小时喝一杯,每杯大约200毫升。男生每天不少于1700毫升,女生每天不少于1500毫升,出汗较多时,适当增加饮水量。

如果不喜欢喝水,可以在水中加1片至2片新鲜柠檬,或者3片至4片薄荷叶等增味,也可选择喝淡茶水。专家特别提醒,饮料不能代替水,饮料的主要成分是水添加糖,营养价值、营养素密度低,考试期间喝饮料,饮料中的糖分有利尿作用,而尿急可能会影响考试的发挥。

考前最好不要喝咖啡,除非平常有喝咖啡的习惯,对平时不喝或很少喝咖啡的考生来说,咖啡因可能导致心悸,影响睡眠。

每一小时活动活动

考试是一场脑力的高强度运动,不少考生考前已经处于高度紧张状态,而适当运动有助于放松心情,提升身体机能。专家建议,每学习1个小时左右,可以起身活动一下,每天可运动30分钟左右,如快步走、慢跑、有氧操等项目,有助于考生调整状态。

备考期间,考生要适当调整生物钟与考试时间表相吻合,这样考试时才会比较清醒。专家建议,考生每日尽量在23时前入睡,睡觉时可以通过戴耳塞、眼罩等方式来提高睡眠质量。

记者 刘涛



6月16日,第五届中国(太原)茶产业博览会在山西省展览馆举行,吸引了众多茶企和采购商参展商洽。

邓寅明 摄

冬奥冠军即将开启新征程

苏翊鸣获清华大学保送资格

本报讯(记者 杨尔欣)6月16日,山西单板滑雪运动员苏翊鸣通过微博发文表示:“感谢清华大学给我学习深造的机会,我知道自己还有许多不足,会在接下来的四年里更加努力,不负期望。”

6月15日,国家体育总局科教司发布关于2023年优秀运动员本科保送推荐名单的公示,公示时间为2023年6月15日至21日。名单显示,北京冬奥会冠军、单板滑雪运动员苏翊鸣保送推荐清华大学。

17岁时,苏翊鸣在采访中提及他18岁的愿望:“我的第一个愿望是,获取参加冬奥会的资格,在祖国参加2022年冬奥会。第二个愿望,站在领奖台上获得第一名,为国争光,在领奖台上让国歌奏起。第三个愿望是拿到理想大学的录取通知书。”

2022年北京冬奥会,不满18岁的苏翊鸣在单板滑雪男子大跳台决赛中夺得金牌,为中国冰雪运动取得历史性突破。苏翊鸣不仅是中国历史上最年轻的冬奥会冠军,也是中国首个单板滑雪冬奥冠军。

前两个愿望实现后,苏翊鸣明确表达了自己的第三个愿望。2022年2月22日,苏翊鸣通过社交媒体咨询曾在清华大学读书的田径运动员王宇:“清华难吗?”清华大学随后通过官方微博回应:“我在清华等你来!”

随着苏翊鸣进入保送推荐名单,他的第三个愿望即将实现。苏翊鸣坦言:“在感恩自己得到最好的教育机会的同时,我也想要帮助更多偏远地区的青少年获得更好的教育资源。”

6月16日,苏翊鸣发起“爱心接力·高原筑梦”公益倡议:“希望和大家一起将自己闲置的运动器材及文具用品,寄送给青海省果洛藏族自治州的孩子们。我准备了两块自己用过的雪板,希望能和大家一起为果洛的孩子们献上一份爱心。”苏翊鸣说。

2021年,山西第一位围棋世界冠军党毅飞,获得了清华大学的保送资格,他随后参加了清华大学单招考试并顺利通过。党毅飞在清华大学攻读的专业是社会科学专业。

“绿书签”行动 护苗伴成长

本报讯(记者 弓凤飞)护助健康成长,拒绝有害内容。6月16日,太原市“护苗2023·绿书签行动”启动仪式暨“时代新人行·护苗伴成长”首场宣讲活动在杏花岭区新建路小学富力华庭分校举行。

“护苗·绿书签行动”是“扫黄打非”工作的重要内容,旨在倡导绿色阅读、文明上网,增强未成年人安全意识和法治素养,提升对非法有害出版物及有害信息的鉴别能力和防范意识,营造护助未成年人健康成长的浓厚氛围。今年

以来,围绕“护助健康成长 拒绝有害内容”主题,我市精心组织了“绿书签”手绘大赛、“护苗”短视频大赛、最美时代新人宣讲等一系列丰富多彩的宣传活动,着力开展“护苗”工作站选树、网上网下市场检查,有力净化校园周边文化环境,持续打造具有太原特色的“护苗”品牌,为青少年健康成长保驾护航。

活动现场,发布了公益宣传片《“扫黄打非”在行动》,展演了“护苗”文艺节目《星火》,发出了“护苗2023·绿书签行动”倡议,举办了“绿书签·伴成长”图书

捐赠仪式,还组织开展了“时代新人行·护苗伴成长”首场宣讲活动。

据了解,我市将用好“最美时代新人”“优秀阅读推广人”两支队伍,统筹开展“进校园、进社区、进书店、进图书馆、进文化馆、进商场、进影院、进文明实践中心”等不同场景的主题宣讲,全面提升“护苗”工作的实效性和影响力。

此次活动由市“扫黄打非”领导小组办公室主办,杏花岭区“扫黄打非”办公室、新建路小学富力华庭分校承办。

万柏林区零工市场服务延伸到社区

本报讯(记者 李晓并)6月16日从人社局获悉,成立不到一年的万柏林区零工市场,已举办16场招聘会,提供3000余个岗位,累计服务5642人次,实现就业1276人,同时帮助200余名零工解决了就业问题。

据了解,万柏林区零工市场成立于2022年7月。市场开设公共就业服务、零工招聘大厅和岗位展示大厅,主要提供就业政策咨询、职业指导、法律咨询等公共就业服务,开展零工招聘信息登记、直播带岗、招聘求职信息发布等业务,及时展示各类企业岗位信息。依托“万柏林区零工市场”平台,开设招聘求职信息发布、岗位信息归集、政策宣传、视频直播、人才供求数据分析等功能,开设“零工市场”专栏,开展零工市场线上直播带岗、发布招聘信息等活动。市场

还为零工提供有饮用热水、免费充电、临时休息等贴心服务,成为零工温暖的避风港。

万柏林区高度重视零工市场建设,成立了零工市场建设专班,明确职责分工,确保零工市场建设稳步推进。强化零工市场岗位精准对接服务,线上线下相结合,线上依托“万柏林区零工市场”和市场自建的“聘聘直通”等各类平台招聘求职信息,实现信息共享、统一服务,一站式服务各类务工人员。线下主要面向线上匹配成功就业意向的务工人员 and 用人单位提供现场面试双选服务,实现就业信息精准对接,提高求职成功率。在零工市场密集开展招聘活动,常态化提供多元化岗位,满足不同求职者的就业需求。

万柏林区人社局将市场建设与技

能培训相结合,开展职业技能培训,提升劳动者技能水平。开展外出务工适应性培训,讲授职业道德、政策法规、劳动维权等内容,有效促进农村转移劳动力充分就业。开办特色免费公开课,以理论和实操相结合的方式开展技能培训,让求职者掌握一技之长,根据市场需求,引导并推荐重点群体就业。万柏林区零工市场,在开展“全链条”就业服务的同时,还将服务向各街办就业服务站延伸融合。建立了全区各街办就业服务站联络工作群,将零工市场的岗位供求信息推送到社区一级,收集辖区用工企业和劳动者求职需求,打通零工市场就业服务“最后一公里”。万柏林区成立的太原市首家服务灵活就业协会,主动融入零工市场运营,形成街办、市场、协会融合服务新格局。