

考生提笔追梦 其余交给我们

我市全力做好中考医疗保障

本报讯(记者 刘涛)中考临近,为保障所有考生及相关工作人员的生命安全和身体健康,确保考试顺利进行,6月18日,市卫健委成立医疗保障工作组,全面负责考试期间全人员、全过程的医疗保障工

作。

考点现场医疗保障方面,各县(市、区)卫健局负责所在辖区考点现场医疗保障工作。每个考点安排一医一护参与保障,配备常用急救药品和防暑药品。

急救转运医疗保障方面,太原市急救中心、“三县一市”各急救站负责考试期间院前急救及转运工作,就近安排院前救护力量分片区对各考点开展移动巡回医疗保障。

定点医院医疗保障方面,全市辖

区内25家二级及以上综合医院为十县(市、区)中考定点医疗保障医院,分别负责所在县(市、区)定点医院医疗保障工作。各定点医院均开辟院内绿色通道,为需紧急救治的考生提供优先诊疗等医疗保障服务。

饮食

中考饮食有讲究 专家给你提个醒

“考试压力大,这几天应该给孩子补一补,让孩子精力充沛。”“这几天孩子没啥胃口,怎么给孩子调整一下饮食?”……中考临近,不少考生家长想方设法给孩子变着花样做饭,助力孩子考试。6月18日,太原市第二人民医院营养科特聘专家、主任医师岳瑞芝提醒,中考期间,饮食上不能有过多变化,要做到平衡、平稳、平常、平安,确保考生顺利应考。

膳食结构 重在平衡

考试期间,要保持平衡的膳食结构,荤素搭配,不要大鱼大肉,不吃过于油腻的食物。清淡饮食,减少煎炸烧烤。

岳瑞芝提醒,要注意食

不过量,不宜吃得过饱,以免影响学习效率。午餐、晚餐七八成饱,午餐在一定主食的基础上,可选择瘦肉、鱼、蔬菜、豆腐等搭配,确保营养均衡。两餐间可有少量加

餐,加餐要合理,如坚果、水果、奶类等。

此外,食物选择上,少用大豆、洋葱等易产气的食物,不要多吃冷饮和甜饮料,睡前避免饮用咖啡和浓茶。

早餐种类 合理搭配

“大脑在运转时需要葡萄糖来供能,且稳定血糖对保持脑力很重要,所以一定要保证早餐的营养,尽量有一定的碳水化合物,也就是

常说的主食。”岳瑞芝说,纯碳水化合物的食物不利于血糖的稳定,而富含蛋白质的食物、坚果配合淀粉类食物一起吃,可以延缓糖类的吸

收与释放,维持血糖稳定。早餐可以选择全麦面包、牛奶、鸡蛋、水果或蔬菜等合理搭配,主食中还可以适当增加粗粮、杂豆类和薯类。

饮食习惯 不要乱改

“很多人认为,考试期间要吃得丰盛一些。其实,保持平常的饮食习惯就好。”岳瑞芝提醒,考试期间,饮食习惯不要有过多改变,最好是食用家常食

物,避免食用以前没吃过的食物而引起过敏和不耐受。

岳瑞芝特别提醒,考试期间不宜随便服用各种保健品和补品,保健品也是因人而

异,不一定会有明显效果。考生和家长不要轻信所谓具有“特异功能”的保健品,如果孩子不吸收,反而会导致腹泻、过敏、感冒等病症,适得其反。

食品卫生 务必重视

“考试期间,正值夏季高温时期,一定要注意食品安全。”岳瑞芝说,如果食品烹饪或保存不当,极易导致细菌繁殖,考生食用不洁的

食物,可能会导致食物中毒。

岳瑞芝建议,考试期间,最好减少外出就餐,少吃外面加工好的熟食;最好

在家自己做饭炒菜,食物要烧熟煮透;自制冷菜要注意卫生,生食瓜果洗干净后最好用开水烫一下再食用。

记者 刘涛

天气

出门备好雨具

本报讯(记者 侯慧琴)6月18日,太原市气象台发布中考天气提示。预计今年中考期间,我市以多云天气为主,多阵雨或雷阵雨,提醒考生出门时备好雨具。

具体天气情况如下:

6月19日,晴天间多云,北部局地有阵雨或雷阵雨,并伴有雷暴大风等强对流天气,35~21℃。

6月20日,多云间晴天,有阵雨或雷阵雨,局地伴有雷暴大风等强对流天气,31~23℃。

6月21日,多云转晴天,南部部分地区有阵雨或雷阵雨,3级北风,31~16℃。

6月22日,晴天间多云,3~4级偏北风,30~16℃。

中考期间天气不稳定,考生及家长须随时关注天气变化,考生规律作息,膳食营养均衡,注意防暑降温,保持良好的身体和心理状态应考。

燃气

加强安检频率

本报讯(记者 于健)6月18日,太原天然气公司开启中考考点安全供气“护航”模式,加强燃气安检频率,保障中考期间各考点安全稳定用气。

6月18日,太原天然气公司管线所、各管理站密切监视燃气输配运行系统,对中考考点周围及上下游燃气管道、阀门、压力监测等展开“地毯式”排查,检查燃气管网压力、流量和重要燃气设施的运行情况。工作人员对被列为中考考点的学校食堂以及考点附近的宾馆、酒店等餐饮机构的燃气设施进行重点检查。考试期间,该公司将停止对学校以及考点周边宾馆、酒店附近的燃气施工作业。

此外,该公司所属各部门严格执行24小时值班制度、值班抢险车随时待命、应急抢险库房物资准备充足,确保能快速反应、有效处置突发问题,全力为考生营造安全、放心的考试环境。

供电

制订保电预案

本报讯(记者 于健 通讯员 常宇星 薄霖)6月18日,国网太原供电公司检修中心的工作人员对中考保电现场进行巡检,力争圆满完成中考保电任务。

据了解,为确保我市中考期间安全可靠供电,同时结合迎峰度夏期间电网运行的特点,太原供电公司制订了中考保电预案。供电检修中心提前组织工作人员对中考保电涉及的变电站进行专业巡视、排查,重点对高温设备进行红外测温,并对中考期间突然出现断电的情况进行模拟抢修演练。

此外,涉及考点的变电站有专人看守,值班人员保持24小时通信畅通。6月18日18时之前,检修中心完成全部隐患消缺工作,确保我市中考考点稳定供电。

出行

机动车单双限行 接送考车辆例外

本报讯(记者 张晋峰)按照此前市公安局发布的通告,中考期间我市仍将采取单双号限行的交管措施,需要大家注意的是,22日、23日两天,只限行半天。

限行的时间为:6月20日、21日,每日7时至18时;6月22日、23日,每日7时至13时。

限行区域为:绕城高速东环段、太榆路(武宿高速口至晋中段)以西,绕城高速北环

段以南,绕城高速西环段、青银高速(太原罗城至清徐段)以东,小牛线、榆古路以北(不含上述道路)的范围。

限行期间,进入限行区域道路行驶的所有机动车(含临时号牌车辆)实施单号单日通行、双号双日通行的管理措施(尾号为英文字母的以最后一位数字为准)。公交车、巡游及网约出租车、长途客运车(含旅游客车)、经公安交通管理部门核定的校车及通勤大中型载客车和执行任务的军车、警车、执法车、消防车、救护车、清障车以及环卫、园林、道路养护等

专项作业车辆及殡葬专用车辆、新能源号牌车辆,不受限行规定管理。

交警提醒大家:接送考生的车辆将考生准考证按A4纸规格复印,并粘贴于车辆前挡风玻璃右下角,准予通行。

限行期间,全市除连接忻州、晋中榆次区和太谷区的公交线路及旅游线、专线、网约线路外,其他线路公交车一律免费乘车。

同时,滨河东路、滨河西路高峰期的调流措施暂缓执行,我市其他交通管理措施仍然有效。对违反限行规定的机动车,交警将依法处理。