

高价报志愿 当心不靠谱

本报讯(记者 李涛 通讯员 逯霞)高考结束后,学生和家长最关心的就是分数和志愿填报,尤其是志愿填报,更需慎重对待。6月21日,居民李女士联系了一家教育咨询机构,打算花3万元请人“一对一”指导填报志愿。网格员得知后,立即发出提示,请家长谨慎选择,避免造成经济损失和填报风险。

当日下午,和平苑社区网格员郭

茜茜在和平苑小区巡查,见几位居民在楼下聊天。经过时,她听到有人惊讶地说:“一次指导报志愿,收费这么贵?”郭茜茜心生警觉,询问详情。

居民李女士的孩子今年高考,当时在考场外收到不少宣传单,称可提供志愿填报指导咨询服务。作为家长,很在意所报专业的就业前景以及“命中率”,可没有相关经验,所以想找一家机构帮忙。拨打电话联系了

几家,收费都不低。思来想去,李女士最后选定了一家,对方宣称拥有所谓的“内部大数据”,能够“精准定位”,确保考生进入心仪高校和专业。李女士准备去该机构交钱,下楼遇到邻居,说起此事,邻居们质疑这种高价指导是否靠谱。

了解经过后,郭茜茜马上提示:“教育部刚发文提醒,考生和家长要谨慎对待市面上的各类志愿填报指

导服务。”小区居民胡先生是一名高中语文老师,听说此事后也提醒李女士,往年曾有家长花高价找机构,结果只是简单提供一些常规的填报建议,服务内容与实际宣传严重不符,甚至有考生因此导致填报失误。

听了大家的分析,李女士打消了高价找机构报志愿的念头,决定让孩子立足自身实际,并咨询学校老师后,理性填报。

中考遇上高温天气 绿豆汤解暑有讲究

本报讯(记者 刘涛)中考期间,气温居高不下,不少家长喜欢给考生熬绿豆汤解暑。殊不知,不少人一喝绿豆汤胃就不舒服,还会拉肚子。6月22日,山医大一院中医科主任郭洪波提醒,绿豆寒凉,虽能下火解暑,但喝不对反而会造成脾胃不适。

郭洪波说,喝绿豆汤是有讲究的,只要在绿豆汤中添加白扁豆,不仅能享受绿豆的清凉,还能达到养生的目的。

“绿豆较寒凉,并不适合所有人。”郭洪波提醒,绿豆中含有丰富的维生素、生物碱、皂苷、香豆素以及矿物质、蛋白质等成分,其软脂酸极其丰富,食用绿豆不仅能清洁皮肤,加速皮肤代谢,还能达到生津止渴、清热

去毒、补充能量的功效。

白扁豆含有一定的淀粉酶抑制剂,这类成分可以达到安全降糖的目的,白扁豆属于性温类的食材,有暖脾胃、清湿气的作用,在祛湿的同时不会伤害脾胃健康。此外,还能起到利水消肿、抗菌抗病毒、健脾止泻、提高免疫力的功效。

“这两种食材搭配在一起熬制成汤,可改善体湿热重或者脾虚水湿的问题,达到清热解暑的目的。”郭洪波说。

绿豆扁豆汤如何熬煮?郭洪波介绍,准备200克的绿豆和白扁豆,清洗干净之后,同时放入锅中,加入适量的清水,开大火煮开后再转小火;在煮的过程中,可以加入适量的红枣或冰糖来提升口感;煮的时间差不多时,可用汤勺轻轻地戳一下绿豆,直至豆子变得软烂,汤汁变得浓稠即可关火出锅。

中考后孩子“养心”很重要

中考前,广大考生都会全身心投入备考、刻意放松解压,却往往忽视了考试结束后心理调节和恰当释压的重要性。中考后,考生从考前的极度紧张到考后的尘埃落定,容易出现情绪波动、过度放松、焦虑成绩、无聊迷茫等现象。家长也难以适应孩子的学习空窗期,为填报志愿、暑假学习规划和亲子沟通困难等情况而苦恼。山西中医药大学附属医院副主任医师南志勇认为,中考后孩子“养心”很重要,考试结束更需要心理调节。

“经历了初中的3年苦读,尤其初三长期处于备考的高度紧张和专注状态,很多考生的交感神经持续兴奋。一旦考试结束,之前被抑制的副交感神经反弹性兴奋,孩子们容易出现疲劳、注意力涣散、情绪低落等症状。”南志勇提醒家长要注意孩子中考后的精神状态。

南医生建议,孩子可以在考后先放松几天,但如果放松太久,上高中后在短期内也难以适应紧张的学习,所以切忌将考后放松演变为放纵。所以,家长可以和孩子利用这段时间多聊聊天,选择既有意义又不乏乐趣的活动,制订假期计划,去

学习一项自己平时感兴趣但没时间去接触的特长。此外,图书馆、博物馆等文化场所也是好去处。还可以适当参加一些锻炼意志品质的体育运动,打造一个充实、高质量的“多巴胺假期”。

南志勇提醒,中考结束到成绩发布期间,有些孩子会出现考后心理综合征。有的会因为担心考试成绩不理想,整日忧心忡忡;有的孩子认为自己考得不错,放飞自我,同样也容易出现心理问题。无论出现哪方面的问题,家长都应该及时引导和鼓励,告诉孩子站在人生的角度,中考仅仅是人生中的一个节点,远不是决定人生成败的赛点。家长要接纳孩子的成绩,肯定孩子过去的努力与付出,在孩子走到高处时为之鼓掌,遭遇低谷时给予关怀鼓励。

记者 张秀丽



公共自行车 四处站点暂停

本报讯(记者 齐向真 通讯员 赵丹君)6月21日太原公共自行车公司发布消息,4处公共自行车站点于6月24日0时关停并暂停使用。4处站点分别为迎泽大街柳南路

口、柳巷南路、柳巷南路云路街口、柳南。

太原公共自行车工作人员提醒,上述站点关停期间,市民如需租车请到附近其他站点。

疲劳多发期 牢记驾驶提示

本报讯(记者 张晋峰)炎热的天气容易使人困倦,疲劳驾驶进入多发期。为此,山西高速交警五支队6月20日通报了本月以来因疲劳驾驶引发的几起典型事故,向大家发出警示。

6月7日2时许,一辆重型半挂车司机疲劳驾驶,导致货车撞到道路右侧的防撞垫和护栏,随后又冲进高速公路边沟。6月11日中午,沧榆高速公路上,前往太原游玩的葛某因连续驾驶,犯困导致车辆跑偏,与一辆重型罐车发生剐蹭。和葛某相同,小轿车驾驶人王某也因瞌睡导致车辆跑

偏,与一辆轻型货车发生碰撞。

高速交警提示,疲劳驾驶是引发高速公路事故的主要原因之一,开车前要保证足够的睡眠时间和良好的睡眠效果;驾驶车辆避免长时间保持一个姿势,行驶一段时间后,在安全地带停车休息,放松全身肌肉;白天连续驾驶时间不超过4小时,连续行车4小时,至少停车休息20分钟以上;长途行车应由2人轮流驾驶,交替休息;避免夜间行车,尤其是凌晨时段,光线条件差,加上生物钟影响,容易使人困倦,更容易引发交通事故。

家电长期不清洗 危害健康还费电

盛夏时节,各种家用电器都高频运行,很多人忽视了家电的日常清洁与维护。6月21日,国网山西省电力公司提醒,家电若不定期清洗,不仅耗电,还可能成为细菌滋生的温床,进而影响健康。

空调在工作时,会产生废气、尘埃等物质,这些物质很容易滋生细菌,从而危害人体健康。长久积累的大量灰尘污垢也会影响空调的制冷效果,增大空调能耗。清洗空调时,要拔掉电源,卸下过滤网,将专用空调清洗剂喷在散热片上,等待15分钟后再次打开空调,开启制冷模式并将风量调至最大,运行20分钟左右,污水就会随着排水管自动排出。

洗衣机在工作时,衣服上的纤维以及洗衣液的残留物很容易留在洗衣机内部,时间久了便会滋生细菌,不仅会导致衣服洗不干净,而且非常容易引发一些皮肤病。清洗洗衣机,可倒入50℃左右的热热水,加至洗衣机约二

分之一的位置即可,再倒入3杯白醋,静放半小时,然后启动洗衣机,运转5分钟至10分钟,最后用清水冲洗。

冰箱内储存着各类食物,很容易发生交叉感染并滋生细菌,被污染过的食物被人食用后,可能会引起恶心、腹泻、反胃等不适反应。另外,冰箱中如有结冰,不仅会影响冰箱制冷效果也会导致耗电量增大。清洗冰箱前,拔下电源,移走冰箱里的物品,等待霜自然融化,然后使用中性洁净剂擦洗,再用干净的湿毛巾擦洗一次。完成后敞开冰箱门,通风干燥。

油烟机长时间不清洗,油烟附着在叶轮与烟道,会使电机负荷增大、发热增加、损耗加大、效率降低,声音变大。清洗油烟机表面及油盒、油网时,应先断开电源,用洗洁精、食醋等清洗,禁用强腐蚀性、强碱强酸的洗涤剂,禁用硬物或钢丝球等清洗。家电内部需要请专业人员清洗,切勿自行操作。

记者 梁丹