



高考临近,市中心医院营养专家温馨提醒考生和家长——

这份食谱 助力孩子“吃”出考试好状态

□本报记者 王宜迪

高考临近,不少家长都在为如何给孩子准备营养餐而犯愁。对此,南阳市中心医院营养科主任韩东景来支招。

“临近高考,不要改变孩子的日常饮食习惯。”韩东景提醒。一些家长认为,进补可以提高记忆力,于是专门购买保健品给考生服用。其实,保健品会提高考生的代谢水平,增加肝肾负担,反而不利于考生身体健康。还有些家长给考生摄入过的大鱼大肉、山珍海味,不仅增加了考生肾脏和肝脏的负担,还会导致消化不良、腹泻等问题,影响考生状态。

韩东景建议,高考时正值初夏,食物易滋生细菌,发生食物中毒的风险也随之增加,因此在家及学校食堂就餐是最优选择,不要在露天摊点、无证或食品安全

状况差的餐馆用餐,尽量减少在外就餐和点外卖的频次。考生的饮食应讲究清淡、营养、有规律的原则。早餐最好包括谷薯类、肉蛋类、奶豆类、蔬果类,以杂粮粥、麦片、面条等为主食;午餐应注意荤素搭配、粗细粮结合,保证摄入充足的蛋白质,如鱼肉、瘦肉、鸡蛋、牛奶等;晚餐不要吃太饱,可以选择如小米粥、百合粥等清淡饮食,既不增加胃肠负担,还有助于改善睡眠。

备考期间,考生除了合理饮食之外,还应注意劳逸结合,避免长时间伏案学习,可根据自身情况适当进行一些运动。运动强度不宜过大,以身体发热、微微出汗为宜。考试期间,考生应保证规律的作息和充足的睡眠,注意保持良好心态,用最佳状态积极应对。①5

“高考经济”快速升温——

讨个好彩头 这些商品热销

□本报记者 王宜迪 文/图



文具店内高考文具热销

日前,除了考生及家长进入紧张“备战期”外,“高考经济”也如期升温,从考试文具到与高考相关的周边产品均在线上线下热销。

5月29日,记者在走访时发现,带有祝福寓意的高考文具套装很受考生欢迎。

光武路南阳一中附近某文具店店员告诉记者:“目前店里卖得最好的文具是‘连中三元’套装,有不少将要参加高考或中考的学生前来选购。”顾客马女士说:“我一进门就看中了这个‘连中三元’文具套装,孩子马上就要高考了,我送这套文具给他,希望他考试顺利、梦想成真。”

除了文具套装外,与高考相关的周边产品也卖得火热。如带有“逢考必过”“金榜题名”等吉祥字样的文化衫以及手链、袜子等,都有不错

的销量。

此外,线上关于高考的产品也销量大增。记者在淘宝电商平台上搜索“高考”这一关键词,发现与之沾边的商品达到上百万件。其中,一家文具店推出的一款标题为“高考加油励志礼品/中考专属金榜题名礼盒”的商品,月销量超过1万件;在另一家文具店,印有“必胜”字样的袜子月销量超过6000件。

市民王娟给今年参加高考的女儿在网上买了一件印有锦鲤和莲叶的T恤衫,寓意“锦鲤附体、好运连连”。考生李阳(化名)则表示,最近几天,妈妈为他准备了定胜糕和状元粽等食品,希望他能考出好成绩。在电商平台,各种祝福考试顺利的钥匙扣、书签、中国结等小礼品,颇受一众考生欢迎。①5

网传高压氧治疗可以帮助考生改善睡眠、缓解疲劳、提升记忆力、提高成绩,专家辟谣——

考生切勿乱用高压氧治疗

□本报记者 王宜迪

日前,网上流传着一则应试“秘笈”——高压氧治疗可改善考生睡眠质量、提升记忆力、缓解脑缺氧和疲劳状态,有助于提高成绩。

为了让孩子能随时吸氧,有家长不惜重金购置家用高压氧舱。记者在某电商平台上搜索发现,有10多种不同类型的相关设备在售,价格在几千元到上万元不等。

据专家介绍,高压氧治疗是一种无创纯物理治疗,可在短时间内迅速提高体内血氧含量、氧分压和血氧弥散距离,从而促进细胞营养代谢,改善缺氧症状;广泛应用于治疗各种缺血缺氧性疾

病,以及疾病导致的缺血缺氧症状。若学生出现缺氧、脑疲劳症状,如在长时间、高强度用脑后,出现入睡困难、多梦、头晕、注意力不集中、反应变慢、记忆力下降、食欲下降、情绪烦躁等症状,经普通吸氧不能缓解,可考虑进行高压氧治疗。

专家建议,普通的预防、缓解脑疲劳,不能完全依靠吸氧、高压氧治疗。学生应在生活学习中适当进行体育锻炼,特别要注意劳逸结合。在售的部分家用高压氧舱设备严格意义上并不能称为高压氧舱,而应称为微压氧舱,家长们可别花了冤枉钱。①5

拍卖公告

受有关单位委托,我公司定于2024年6月10日8时30分在原南阳电视台(滨河大道56号)九楼会议室公开拍卖现所有人为南阳东实置业有限公司(位于河南省南阳市唐河县西岗新汽车站对面)友兰首府项目的下列商业房屋资产,均位于2幢,共5615.81㎡:

1.负1层-101室,面积1996.58㎡;2.1层101室,面积20.9㎡;3.1层102室,面积13.34㎡;4.1层103室,面积13.34㎡;5.1层104室,面积33.96㎡;6.1层105室,面积26.92㎡;7.1层106室,面积36.38㎡;

8.1层107室,面积31.29㎡;9.1层108室,面积1285.61㎡;10.2层201室,面积16.53㎡;11.2层202室,面积15.56㎡;12.2层203室,面积13.34㎡;13.2层204室,面积16.29㎡;14.2层205室,面积20.62㎡;15.2层206室,面积17.95㎡;16.2层207室,面积23.12㎡;17.2层208室,面积20.29㎡;18.2层209室,面积14.15㎡;19.2层210室,面积33.96㎡;20.2层211室,面积26.92㎡;21.2层212室,面积36.38㎡;22.2层213室,面积31.29㎡;23.2层214室,面积

1871.09㎡;有意竞买者即日起可实地查看标的,并开始报名,报名参加竞买者须携带个人身份证、法人证明及保证金3万元—500万元。报名2024年6月9日18时前截止。

咨询电话:17538353888 13083776626

地址:南阳市滨河大道56号原南阳电视台九楼办公室。

南阳明润资产拍卖有限公司
2024年5月30日

《南都晨报》系公开发行的都市报,国内统一连续出版物号CN 41-0104。凡在本报刊登的遗失声明、公告等信息均具有法律效力。

南都晨报
分类广告
刊登热线:63505000

敬告:使用本报分类信息请供求双方认真核实有关证明材料,签订有效法律合同。

遗失声明

●王其汉(身份证号:412931194605270039)新野县商品街西段北侧住宅房【建设工程规划许可证】(建字第2019年108号)丢失,声明作废。
●刘昊堃,2011年5月6日出生,出生医学证明(编号:L410574222)遗失,声明作废。

遗失声明

●河南嘉斌通信工程有限公司(统一社会信用代码:91411327MA9GJFP52C)公司财务章、原法人章(姚宗阁)遗失,声明作废。

红蚂蚁搬家保洁

联系电话:61100559
13838721761(微信同号)

质量体系认证
标书代写制作
联系电话:18637783111