

高考饮食三要三不要

备考期间,家长在安排考生饮食时,不仅要关注营养均衡,还要注重考生的饮食习惯和心理状态,营造一个舒适、放松的备考环境,让孩子在饮食和心理上都能达到最佳状态。

饮食 三要

要饮食规律

备考期间,考生的一日三餐要定时、定量。规律的饮食可以帮助考生维持体内的能量平衡,避免因饥饿或饮食不当引起的血糖波动。

考生吃营养丰富的早餐能够提高注意力和记忆力,为考试提供充足的能量。建议早餐包含谷物、蛋白质、蔬菜和水果,如燕麦粥、煮鸡蛋、全麦面包和一杯牛奶。

午餐可以选择米饭、瘦肉、鱼类、豆制品、绿叶蔬菜和水果。

晚餐则可以适当清淡一些,但仍需保证蛋白质和蔬菜的摄入量,如米饭或

面食搭配瘦肉或鱼类,以及各类蔬菜。

要饮食均衡

均衡的饮食意味着食物的种类要丰富、营养素要全面。高考期间,考生的脑力消耗很大,需要摄入充足的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等。

碳水化合物是大脑活动的主要能量来源,不仅能提供持续的能量,还富含膳食纤维,有助于消化。考生可以选择全谷类食物,如糙米、全麦面包和燕麦等。

蛋白质对大脑功能和免疫系统非常重要,可以从瘦肉、鸡蛋、奶制品、豆类和坚果中获取。

脂肪则可以选择优质脂肪来源,如深海鱼类含有 ω -3脂肪酸、橄榄油和亚麻籽油,这些有助于保护神经系统。

此外,蔬菜和水果可提供丰富的维生素和矿物质,是不可或缺的食物。

建议考生每天至少摄入5种不同颜色的蔬果,以确保摄入多种营养素,例

如,胡萝卜、西红柿、菠菜等。

要饮食清淡

清淡饮食并非吃着毫无味道,而是要少油、少盐、少糖。过于油腻和重口味的食物会加重胃肠道负担,影响消化和吸收,不利于考生保持良好的状态。建议使用蒸、煮、炖等健康的烹饪方法,避免煎炸和烧烤。烹饪时,可以适量使用姜、蒜、葱等调味料,既能改善食物的口感,又不增加额外的能量。

饮食 三不要

不要狂喝咖啡

许多考生为了提神,会大量饮用咖啡或浓茶。咖啡因虽然能暂时提神,但如果考生过量摄入会引起心悸、失眠、焦虑等不良反应,反而不利于备考。备考期间,考生可以适量饮用咖啡或茶。不过,建议考生优先选择其他提神方

式,如少量饮水、吃水果、适当休息和适度进行体育锻炼等。

不要大补特补

备考期间,很多家长会给孩子准备人参、燕窝等补品。事实上,考生盲目补充这些补品不仅无益,反而可能导致上火、消化不良等问题,影响考生的状态。因此,家长只要确保考生饮食多样化和营养均衡即可。

不要吃得过饱

过量进食会增加胃肠道负担,导致消化不良,甚至引发胃胀等问题。此外,过量进食还可能引起血糖的快速波动,导致困倦、疲劳,影响学习和考试状态。每顿饭吃到七分饱,既能满足身体的营养需求,又能避免胃肠道不适。考生在用餐时,应细嚼慢咽,给大脑足够的时间接收到饱腹信号,避免过量进食。

(来源: 健康中国 微信公众号 作者: 金晖)

运动减压迎高考,专家支招这样做

2024年高考进入倒计时阶段,今天我们就来帮助家长和学生了解,如何在考前冲刺阶段科学合理地参加运动,以更好的状态迎接高考。

考生适度运动 好处多多

大量研究证实,适度运动对身心健康有积极的促进作用,尤其是对备战高考的考生而言,考前规律地参加运动有益健康。

第一,运动可增强肌肉力量和关节

稳定性,改善考生日常因久坐导致的颈、肩、腰、背部的僵硬疼痛;第二,运动能加速全身血液循环,改善大脑供氧,对记忆力及专注力的提高有正向作用;第三,运动可帮助考生释放压力,缓解紧张、焦虑的情绪;第四,运动可改善睡眠,缓解神经疲劳,让学生次日保持良好的学习状态。

适合在高考前进行的运动

临近高考,建议考生选择舒缓的有

氧运动作为主要的运动方式,辅以全身拉伸,运动时以中低强度运动(呼吸频率增加,但不会过于急促,可以说话,但不能唱歌)为主,达到活动全身、放松心情的目的即可。

散步是一种低强度的有氧运动,适合所有考生。考生可以选择在学校操场、公园绿地等户外环境开阔、相对安静、空气质量较好的场地散步。跑步尤其慢跑是较好的减压方式。跑步时,运动强度比散步

更大,适合爱好运动、有运动习惯的考生。

需要特别提醒的是,高考前,各地气温相对炎热,考生进行户外运动时,要注意防晒避暑,尽量选择在下午、傍晚或较为凉爽的时间运动,运动结束后不要马上进入空调房,以防感冒。

(来源: 健康中国 微信公众号 作者: 钟雨婷 沈炜亮)

电力设备检修预告

尊敬的用电客户:

2024年6月14日-18日,国网永康供电公司将在永康市象珠镇部分地区对供电设备实施检修作业。作业期间检修范围内供电将会暂时中断,具体影响范围可登录国家电网95598智能互动网站(www.95598.cn)点击 服务与支持-电力服务,在 电网检修公告 界面进行查询,也可以下载 网上国网 App或关注国网浙江电力微信公众号进行查询。

检修日期	时间	检修设备	检修范围
6月14日	7:30-17:00	珠山K527线凯旋工业购销分支线	凯旋工业购销公司,卓星工贸,灶具配件厂,弘宇五金厂,安一五金加工厂,成帆学校用具公司,能丰五金制造公司,雄磊工贸
6月16日	7:30-22:00	象珠K513线1#杆-42#杆	象珠三村泉头自然村,杏里村,东园村江头自然村、楼下陈自然村,长明铸造厂,江头五金加工厂,久华五金加工厂,中国移动,清溪热处理厂,红苹果五金厂,泉头村股份经济合作社
6月18日	7:30-17:30	下前山K358线凤山寺配变	尖山湾村凤山寺口自然村

国网浙江省电力有限公司永康市供电公司
2024年6月3日

信息 我们提供 机会 请你把握

传媒集团
广告运营部

地址:广电路168号(广电门卫旁边)
电话:15888909099(757577)、87138766、87332168

讣告

我会退休干部潘则仁同志,因病医治无效,不幸于2024年6月3日晚上7时辞世,享年85岁。

潘则仁同志曾任永康市政协委员、市总工会职业学校校长,退休后到市老年大学从事书法教学二十余年,他和蔼、慈祥、善良,一生热爱教育事业。市总工会对潘则仁同志的逝世表示沉痛哀悼,并向其家人表示深切慰问!遵照潘则仁同志遗愿及家属意见,丧事从简。

谨此讣告。

永康市总工会
2024年6月4日

分类广告

求购出售
招工求职

出租转让
遗失声明

厂房出租

五金城附近有900㎡左右厂房出租,可分割,适合做仓库。电话:13758977110,617110。

厂房出租

花川厂房2200㎡或2400㎡,宿舍350㎡,变压器200KV,占地3200㎡,空地多,大型车辆出入方便,能做各类环评。电话:13905892447,672447。

厂房设备出租

龙山镇桥一工业区48号,东永一线旁。成套铝挤压设备带业务转让或出租,厂房3000㎡

出租。联系电话:13626795108。

声明

浙江诚远工程咨询有限公司遗失永康市方岩镇人民政府开具的浙江省行政事业单位(社会团体)资金往来结算票据,票据号码:1914982744,票据代码:42101,票据内容:招标代理履约保证金,金额10000元,声明作废。

声明

永康市樱非健身器材有限公司遗失公章一枚,声明作废。

声明

本人西溪镇桐塘村吕雄兵,身份证号:330722197701285112,为办理乡村建设规划许可证(永土私字2010第87号)而出的红线图、平面布置图、建设用地许可证、乡村建设规划许可证等相关图件声明作废,故放弃许可,放弃对该地块的占用,对此产生的后果自负。

声明人:吕雄兵
2024年6月3日