

关注中高考

中高考备考饮食指南来了

专家提醒：家常菜就是最好的营养品

本报讯(记者 赵鹏 通讯员 任喜荣)2025年中高考进入倒计时,考生饮食成为家长关注焦点。6月4日,聊城市第四人民医院营养科专家接受记者采访时表示,不改变饮食习惯,科学合理的饮食搭配对考生保持良好状态很重要。

该院营养科主治医师王玲指出,备考期间考生大脑处于高强度运转状态,能量消耗大,加之心理压力容易导致食欲下降、作息紊乱等问题。针对这一

情况,王玲特别提醒家长要避免以下几个饮食误区。首先是忽视主食摄入,葡萄糖是大脑的主要能量来源,主食不足会导致血糖下降,直接影响思维效率。其次是过量荤腥饮食。夏季炎热,大鱼大肉容易引起消化不良。此外,还需要特别注意三餐过饱、依赖补品保健品、晚餐进食过晚、过量饮用含咖啡因饮料等问题。

在具体饮食安排上,该院营养科主任医师崔山龙给出专业建议:

在考试期间尽量维持原有饮食习惯,防止突然改变出现消化问题,如腹胀、腹痛、腹泻等。

考试期间要三餐科学搭配、保证营养。早餐方面,家长和考生可以选择体积小、热量高、易消化的食物,如杂粮粥、面条等主食,搭配鸡蛋和豆浆或酸奶,保证每日优质蛋白和钙质的摄入,预防午餐前出现低血糖现象。午餐方面,主食可以选择杂粮米饭、馒头等,搭配优质蛋白(鱼虾、鸡鸭、牛肉、猪肉等),特别推荐

深海鱼、蛋黄,有助于提高大脑皮质功能和增强记忆力。保证足量蔬菜摄入,不吃高糖和高脂肪食品,避免消化吸收不良。晚餐方面,主食可选择杂粮饭、杂粮粥、红薯饭,搭配鱼禽、蔬菜类清淡易消化的食品,七分饱即可。避免浓茶和咖啡,影响晚上睡眠质量。

王玲说:“中高考不只是考孩子,也是考家长。其实家常菜就是最好的营养品,保持平常心最为重要。”

坚定信念 从容迎战高考

□ 吴福木

广大考生们,2025年高考即将来临,作为一名经历过高考的教育工作者,我能深深体会此刻你们的紧张与期待。在这冲刺阶段,愿我的分享能为你们焦灼的心带来些许平静。希望你们能以最好的状态,迎接这个重要时刻。

养兵千日用兵一时。3年已过,挑战就在当下。所以,你们要用积极的心态迎接高考的到来,正视它,拥抱它,挑战它。

首先,要在心理上战胜自己。

这几天,你必须以三年来最佳的状态迎战——保持舍我其谁的自信,锻造钢铁般的意志。记住,心态决定成败,精神力量高于一切。其他事务,统统为此让路!

第二,学会“三个自我”——自我激励、自我提醒、自我暗示。

十多年前我当老师时曾跟我的学生说:外界鼓励固然温暖,但真正的力量来自内心。你要做自己的镜子,把别人的话吸收、消化,变成自己的行动力。当你学会用科学的思维引导自己,就没有什么能阻挡你前进。愿你能稳扎稳打,自信从容地跨过这一关。

第三,迎难而上,规范应对。

高考不是那么难,也不是那么容易。“人难我不畏难,人易我不大意。”高考的魅力何在?又如何应对?我想,唯有规范。一切本着规范去做,你就是胜利者。规范即运气,幸运必眷顾那些一丝不苟的答卷人。以规范为剑,必能所向披靡。

第四,做好技术性处理。

高考是综合能力的体现,考场发挥本身就是一项重要能力。考完一科就要及时“清零”,不对答案、不纠结,全身心投入下一科。各科都有其应对策略:语文要合理分配时间,数学需规范解题步骤,英语要注意审题细节。这些应试技巧看似简单,实则是考场取胜的关键。

最后,我想说:“你们是自己命运的掌舵者,要用行动书写精彩。规避消极情绪,聚焦成长;脚踏实地,心向远方。成功不是偶然,而是每个清晨的坚持、每道题目的深思、每次挫折后的站起。以知行合一为剑,劈开迷雾;以坚定信念为盾,无畏前行。”



6月4日,聊城市公安局东昌府分局食药环侦大队联合市场监管部门开展食品安全专项检查,重点排查商超、市场的肉制品、调味品等高风险食品,严厉打击食品安全违法犯罪行为。临近高考,执法人员还加大对考点周边餐饮单位的巡查力度,严防、严管、严控食品安全风险隐患,全力保障考生及群众“舌尖上的安全”。

本报记者 王凯 闫振 摄

“一校一策”护航高考,国网聊城供电公司——

为全市27个考点量身定制保电方案

本报讯(记者 肖淑丽 通讯员 赵襄)“学校配电房变压器红外测温数据正常,运行期间无杂音,局部放电检测正常。”6月4日,国网聊城供电公司工作人员来到聊城市第一实验学校考点,开展高考保电特巡,重点检查校内配电变压器和UPS应急电源等设备,提升考点的用电可靠性。记者从国网聊城供电公司了解到,在全市27个夏季高考考点,该公司量身定制“一校一策”保电方案,确保高考用电无忧。

国网聊城供电公司自今年4月起全面启动高考保电专项行动,保障2025年夏季高考期间全市所有考点及相关涉考单位电力供应安全可靠。该公司结合实际情况,制定详尽的保电工作方案及专项应急预案,成立专项工作组,从电网运

行、设备运维、安全保障、服务沟通、应急物资储备等多个维度系统部署,层层压实责任。结合往年保电经验,提前分析预测各考点及供电线路负荷变化趋势。截至目前,已对涉及考点的变电站、主网线路、配电线路及设备开展了11轮次的“拉网式”巡视排查,消除隐患。运用红外测温、局部放电检测等先进技术手段,精准掌握变压器、隔离开关等核心设备的运行状态,确保设备“零缺陷”运行。积极与政府相关部门联动,主动走访考点保电线路沿途的施工工地,提前沟通协调。在考试关键时段,将动态叫停相关高风险施工作业,并加强现场安全警示宣传,全力筑牢电力设施防外破“安全网”。

在全市27个高考考点,国网聊城供

电公司组织专业技术人员主动上门服务,对接各考点及教育考试中心等重要单位,重点检查用户自备应急电源(如发电机)的完好性、油料储备情况,以及应急发电车的快速接入条件。同时,协助考点调试UPS不间断电源,并督促各考点对其内部供电设施进行自查自改,消除隐患,确保内部用电安全可靠。

目前,各项高考保电措施已全面落实到位。高考期间,该公司将安排200余名保电人员在各考点进行全天候值守。应急发电车提前进驻指定位置并处于热备用状态,确保突发情况下能够快速响应、无缝切换,以最高的标准、最严的要求、最实的举措,为全市考生营造一个明亮、安静、无忧的考试环境。