

中高考健康攻略 助你轻松应考

本报邀请泉州营养专家、心理医生为广大考生支招

N海都记者 刘薇

距高考仅余半个月,考生与家长们都铆足了劲,准备全力冲刺。备考关键时刻,怎么吃?如何补?又该怎样缓解紧张的情绪压力?昨天,本报邀请了泉州临床营养医生与心理医生,为考生与家长们支几招。



建隆/漫画

考生饮食注意两点 保障安全不宜乱补

为了让孩子以更好的状态迎考,不少家长在“吃”这方面费尽心思,变着花样给孩子进补。那么,怎么吃才对呢?泉州市第一医院东街院区消化内科主任、临床营养部主任黄奕森指出,现在的考生营养方面基本足够,主要是怎么吃比较合理、科学。黄主任建议,在健康饮食方面,考生们要注

意两点——

第一,食品安全。食物的来源、存储、加工、制作要保证安全卫生,要烧熟煮透,最好现做现吃,尽量在家或在校就餐。生食海鲜、放置时间长的卤菜和不卫生的外卖食品,容易引发呕吐、腹泻,备考期间要避免。

第二,吃熟悉的食物。尽量保持原有的饮食习惯,

不要吃平时没吃过的食物。备考期间,一些家长把孩子没吃过的山珍海味端上桌,天天变着法给孩子补身体,其实,这种做法不可取。过度食用高蛋白、高脂肪的食物,容易造成肠胃疲劳,出现腹泻、食欲不振等问题。

黄主任指出,考生保证日常均衡饮食即可,即确保

谷物、蔬菜、水果、蛋白质和脂肪等五大类食物摄入。宜清淡饮食,少吃辛辣食物,避免上火、便秘。此外,减少刺激性食物摄入,咖啡、浓茶、巧克力中的咖啡因有提神的作用,但过量摄入咖啡因可能导致心悸和失眠等不适症状,考生下午和晚上尽可能不要喝浓茶,以免影响睡眠。

良好的心态非常重要 可通过这些方式减压

“除了饮食,心态也很重要。”黄主任指出,胃肠道是情绪器官,胃肠道的功能会受到情绪的影响,如果精神压力过大、情绪紧张、睡眠不好,则可能导致胃肠功能异常,引起胃肠道不适症状。

近期门诊,除了一些急性肠胃炎患者,黄主任还接诊到肠易激综合征患者。据介绍,肠易激综合征是一种常见的功能障碍性综合征,患者并没有器质性问题。“有的孩子面临考试过于紧张,导致胃肠功能紊乱,引起腹痛腹胀或腹部不适,等考完试又恢复正常了。所以,调整心态很重要。”

除了胃肠道受影响,记者从泉州市第一医院心理门诊了解到,近期心理门诊也有接诊考生患者。其中,有孩子由于成绩下降,担心上不了心仪的高中或好的大学,压力增大,出现烦躁、压抑状态。

针对考前出现的焦虑紧张情绪,泉州市第一医院心理门诊主治医师贺佳指出,建立积极正确的认知非常重要,不能因为一两次考试失败而以偏概全,从而丧失信心。有的同学或家长认为,必须考上好高中、好大学才是成功的,否则就是对不起父母,就是一败涂地。在这样的认知模式下,任何一次

考试都会有泰山压顶的压力,自然而然地产生焦虑。其实,“考试失败=人生失败”这是一个不合理的信念,要缓解焦虑,需要通过调整认知来解决。面对难题和各种阻碍,可以试试将灾难化、绝对化的消极想法转化为客观的、建设性的、可调整的、可评价的积极想法。此外,还要认识到身体是有极限的,不会总是状态好的时候,不可能总是达到理想的标准,只要自己尽力就好。

贺佳建议,考生可以通过一些方式来减压,比如,自我暗示减压法,在紧张、焦虑和烦躁的时候自我鼓励;焦

点转移减压法,做一些愉快的事情让自己开心起来;肌肉放松减压法,在安静的环境下,以轻松的姿态坐好,全身上下放松肌肉;过渡性减压法,在考前逐渐减少复习量和学习时间。此外,合理的情感宣泄、适度运动、听音乐等都是很好的解压办法。

针对部分过于紧张的考生,贺医生也提出了建议:“家长既是陪伴者、倾听者,也是军师、靠山,这个时候一定要稳定好自己的情绪,不能把焦虑传染、放大,要保持积极乐观的心态,不要自己吓唬自己,及时观察孩子的心态,及时给孩子减压。”

晋江2024 初中招生入学政策出炉

海都讯(记者 黄晓燕)

5月21日,记者从晋江市教育局获悉,晋江市2024年初中招生入学政策出炉。“近几年,晋江初招政策趋于稳定,有变化都会提前预告,告知广大学生、家长。”晋江市教育局相关负责人提到,现在每年在晋江凭购房申请入学的对象不在少数。其中,自2022年秋季开始,晋江已明确,购房户同一套房产六年内只接收一位适龄学生在片区内中学入学(同一户主、子女多于一人的家庭除外),今年这项规定同样适用。

还有不少家长对“有购房但没有落户”的入学办法有疑问。“学生可凭父母购房情况申请入学。如果出现同一个社区因道路问题被划分为两所中学服务区,统一处理办法为户籍人口按社区为依据统一划归一所中学,无户籍人口依房产所在地或工作地按实际划归相应中学。”晋江市教育局相关负责人提醒,个别区域因学位紧张,实行分类招生政策,符合“两一致”招生对象优先入学。学位紧张区域,对不符合“两一致”招生条件的晋江市户籍小学毕业生(如集体户、寄户、空挂户等),将逐步推行统筹安排接收学校办法。

记者了解到,晋江市办初中学校实施初中单校划片对口直升或电脑随机派位录取的招生办法,所有符合入学条件的小学毕业生(含随迁子女)均免试升入初中。其中,已被民办初中学校录取的学生,不再安排晋江市其他公、民办学校录取,学生及家长可登录泉州市义务教育招生信息管理平台(网址: <http://czxt.qzedu.cn>),自主查询民办初中电脑派位录取结果。

另外,备受关注的晋江一中、养正中学(新校区)两所学校招生报名时间安排在6月22日至23日,6月28日公示片区符合参加电脑派位条件的对象,7月5日左右组织电脑派位。晋江一中初一年面向持有青阳、梅岭街道户籍(含区域内购房户)的小学毕业生派位招收410名。养正中学(新校区)初一年面向持有安海镇户籍(含区域内购房户)的小学毕业生派位招收410名。

需要注意的是,小学毕业生如果出现同时具备参与晋江一中、养正中学(新校区)、泉州五中桥南校区等初中校派位资格,凭家长申请和学籍所在地小学证明只能选择参加一所学校报名。重复报名的,一经发现,取消派位资格。

安溪县开展“艺海画缘”书画联展活动

海都讯(通讯员 陈泉森 刘婷婷 海都记者 董加固 文/图) 为深入学习贯彻习近平文化思想,贯彻落实全国宣传思想文化工作会议精神,推动“一带一路”文化交流,促进文明交流互鉴,5月20日上午,由安溪县委宣传部、县委统战部、县文体旅局等单位联合主办的“艺海画缘”书画联展活动在安溪县文庙举办。

启动仪式上,与会领导、嘉宾共同推开大成门,宣布“艺海画缘”书画联展正式开展。安溪县委副书记叶睿葆代表县委、县政府,向书画联展的举办表示热烈的祝贺。他说,此次在安溪举办书画联展,是旅外侨亲支持家乡文化

建设的又一具体行动,也是外地朋友对安溪感情的体现、对安溪文化工作的认可。叶睿葆表示,活动的举办为茶乡人民提供了一场难得的艺术盛宴、文化盛宴,对于进一步推动安溪县文化建设、开展对外文化交流,必将产生积极重要的影响。同时也希望,现场的各位艺术家朋友,今后能为安溪多创作出一些好的作品,能有更多的精品在安溪展出,共同打响安溪茶香、书香、心香“一城三香”的城市文化品牌。

“虽然我们几个人大部分时间都不在中国,但是我们还是热爱中国的书画艺术,热爱我们的家乡。”印尼著名山水画家李龙羽在致

辞中表示,希望这次的书画联展能够搭建起一座文化交流的新桥,开启一扇文明互鉴的窗口,吸引更多的海外艺术家参与其中,共同为中国“一带一路”倡议书写新篇、多做贡献。

此外,现场还举行了书画作品捐赠和收藏证书颁发仪式。据悉,此次书画联展活动,得到了海内外广大艺术家朋友的大力支持,其中来自印尼、新加坡、中国香港的李龙羽、何白沙、吴秋来、许立志等四位艺术家还各自捐赠了部分作品给县博物馆,共同助力安溪文博事业发展。

启动仪式结束后,出席活动的领导嘉宾以及现场游客共同走访参观了由李

龙羽、何白沙、吴秋来、许立志等四位艺术家联展的书画作品。大家边走边看,不时驻足停留,互相交流讨论,共同感受书画艺术的无限魅力。

“参观了‘艺海画缘’的这一场画展,我感受到了艺术是没有国界的,它可以连接人与人之间的心灵。通过这些艺术家在绘画当中对色彩的运用、线条的勾勒,感受到他们对艺术、对生活的理解和感悟,是一种心灵的熏陶。”书画艺术爱好者刘巧妹说道。

据介绍,本次书画联展活动,邀请了李龙羽、何白沙、吴秋来、许立志四位艺术家。他们祖籍中国,情谊深厚,人品学问俱佳,习画



参观的市民络绎不绝

习书久深。联展共展出书画作品65幅。一幅幅惟妙惟肖、栩栩如生的绘画作品和笔酣墨饱、气韵生动的书法作品,充分展现了书画艺术的魅力,进一步弘扬了中

华民族传统文化精髓。希冀此次展陈,借助安溪文庙这个重要空间,形塑对世界的认知,强化使命担当,让中华优秀传统文化在保护传承中不断光大。