



专家支招高考考生科学饮食

新华社长沙5月23日电 高考临近,高考考生如何科学饮食成了很多家长关心的问题。专家提醒,考生在备考期间切忌盲目进补和过量饮用提神饮料,应保证睡眠、注意营养、适度运动。

“越是临近高考,越是不要给孩子改变平常的饮食习惯。”湖南省第二人民医院消化内科副主任医师全养雅介绍,一些家长认为进补可以提高记忆力,购买保健品给考生服用,这是不可取的。一些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多的大鱼大肉、山珍海味,这些食物可能增加学生肾脏和肝脏的负担,导致腹

泻、消化不良等问题,反而影响考生的学习状态。

全养雅建议,考生的饮食应讲究清淡、营养、有规律的原则。家长应合理安排孩子的饮食,早餐最好包括谷薯类、肉蛋类、奶豆类、蔬果类,可以安排杂粮粥、麦片、面条等主食,搭配鸡蛋、牛奶和一些蔬果;午餐要吃饱,注意荤素搭配,粗粮细粮结合,保证摄入充足的蛋白质,比如鱼肉、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆制品等;晚

餐不要吃太饱,可以选择一些清淡的食物,如小米粥、百合粥等,既不增加胃肠负担,还有助于改善睡眠。

中南大学湘雅医院口腔颌面外科主任医师郭峰提醒,夏季天气炎热,湿度大,考生要注意口腔卫生,避免在考前进食过烫食物,少喝碳酸饮料,在饭后要及时漱口,多进食富含维生素的食物。避免暴饮暴食,尤其是要少吃油腻、辛辣等刺激性食物。

湘雅医院中西医结合科主任唐涛指出,备考期间,家长应引导考生合理安排作息,避免熬夜;适当的运动可以促进血液循环和新陈代谢,有助于缓解压力和提高学习效率,提高身体免疫力。家长可以鼓励考生进行适量的运动;家长还应关注考生的心理状态,避免将焦虑情绪传递给考生,多给考生一些正向鼓励,让其保持积极乐观的心态面对高考。



漫步安宁 打卡浪漫花墙



伴随着初夏的阳光,兰州市安宁区的大街小巷被色彩丰富的鲜花装点得分外迷人,成了城市中的网红打卡地。带上你的相机,来一场说走就走的城市漫步之旅,用镜头捕捉那些令人心动的瞬间。

黄河印象路以其独特的花墙而闻名,每当春末夏初,各种颜色的蔷薇花竞相开放,将街道装点得绚丽多彩,如同一幅流动的画卷,为都市生活增添了一抹自然的色彩。

走在学府路上,兰州交通大学校园内的鲜花延伸出墙外,为街道增添了无限生机与活力。这里的花墙与学术氛围相得益彰,不仅在视觉上提供了一场色彩的盛宴,更是一种精神上的熏陶。

位于七里河黄河大桥旁的丁香园是一个隐藏在城市中的小花园,以其繁茂的绿植和宁静的环境而受到人们的喜爱。随着季节的更迭,标志性的丁香花已经逐渐凋谢,但园内新近绽放的蔷薇花墙正以其绚丽的姿态,成了这个小花园中的新焦点,营造出一种温馨而浪漫的氛围。

奔流新闻·兰州晨报通讯员 牛童 记者 赵鑫远 摄

静宁苹果 首次出口美国市场

本报讯(奔流新闻·兰州晨报通讯员李芳艳 柴王宁 记者张鹏翔)记者22日获悉,今年4月份由静宁县红六福果业有限公司发出的15吨静宁鲜苹果,经过层层检验出口美国洛杉矶,于当日清关后顺利进入美国洛杉矶市场。这也是静宁苹果首次出口美国市场。

静宁县是“黄土高原优生苹果最佳栽培区”,目前全县果园面积稳定在100万亩以上,认证“三品一标”、ISO、GAP等基地69.4万亩,2023年苹果总产量达到106.8万吨,实现产值70.5亿元,人均果品收入8000元,占农民人均纯收入的75%以上。

近几年,静宁县利用国家发展跨境电商、海外仓等对外贸易优惠扶持政策,衔接争取省、市项目支持,依托“互联网+外贸”模式,在尼泊尔、新加坡等国家建成海外仓、专柜等销售网点11个,营销网络服务体系日臻完善。不仅如此,静宁建成全省首批“苹果期货交割库”,静宁苹果公司在“新三板”挂牌上市,果品出口欧盟、中亚等19个国家和地区,出口额达到22亿元。

道路围挡施工 118路公交临时调整

本报讯(奔流新闻·兰州晨报记者李冰洁)记者从兰州公交集团获悉,为全力配合城区重点工程项目道路围挡施工,5月23日起,兰州公交集团将对途经静宁南路(庆阳路-甘南路)施工路段的118路公交线路进行临时调整,具体如下:

118路由华联超市始发至麦积山路西口站线路不变,调整经金昌南路、庆阳路、静宁北路至静宁路小学站恢复原线运行,临时新增停靠实验小学站,不再停靠兰州一中站。由金港城始发至华联超市方向线路不变。