

高考临近，这份指南送给考生



图片来源网络

全国多地高考将于6月7日至8日举行。根据教育部此前要求，考生应做好考前连续14天本地健康监测，减少不必要的聚集和跨区域流动、不到人群流动性较大场所、不前往中高风险等级地区等。“疫情下的高考备考，要按照指引，做足措施，科学防疫。备考期间，考生要

保持学校与家两点一线的生活状态，戴好口罩，保持社交距离，勤洗手；配合学校做好核酸检测，及时申报14天个人健康情况和行动轨迹；与家人一起减少社交，管理好自己的健康码和行程码。外地考生须及时赶回高考报名所在地市。”华南师范大学附属中学校长姚训琪说。

除了注意个人防护之外，科学合理的作息是健康的保证。广州市第五中学高三年级组长程焱建议，考生要保持充足的睡眠，不开“夜车”。考生日常复习的内容安排，可考虑跟高考考试科目时间保持一致，尽量把最佳生物钟调整到上午9点至11点30分，下午3点至5点的时间段。

饮食常态化，兼顾营养，切忌大补。多位备考专家提示，考前的饮食不需要额外吃补品或保健品，保持日常的均衡营养即可；可清淡饮食，尽量少吃一些含脂肪高的油炸类食品或者是辛辣食品，以免上火或腹泻；多喝水，少喝饮料，避免肠胃不适带来身体负担。

具体到一日三餐，考生早餐可选择谷类、面食、蛋奶、水果等，午餐晚餐的食物可以多样化，包括富含优质蛋白质的鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐等，适当搭配蔬菜水果，夜晚可以少量加餐，切忌量太大增加肠胃负担而影响睡眠。

最后阶段是学生容易出现心理波动

的时候，心理调整非常重要。要怀着“平常心”去应对高考。要尝试跳出高考来看高考，高考只是人生道路上的一个经历，而不是终点，要有合理的期望值。

学习之余，可以适当通过运动、音乐和阅读来调节心情。广东实验中学越秀学校老师李明说，运动可以稳定心率，释放压力，更有助于睡眠，让人头脑更清醒，建议考生傍晚跑步出汗即可，不要太激烈；一首和你产生共鸣的轻音乐，能帮助你放松，帮助你更有信心；在每天的头脑风暴、题海遨游后，一本散文集或诗词集是你脑海中的世外桃源，会帮助改善你的大脑，也会提高写作的灵感。

气象部门预测，高考时间，北方高温、南方降雨的可能性较大。考生要注意防暑降温，对极端天气做好充足准备，选择适当的出行路线和交通工具，带齐雨具，预留足够的路上时间，出现任何问题，及时向有关部门求助。

来源：科技日报



图片来源网络

桑葚药食两用 儿童不宜多吃

每年4月到6月是桑葚成熟的时间，成熟的桑葚酸甜适口，以个大、肉厚、色紫红、糖分足者为佳，既可入食，又可入药。

桑葚味甘酸，性微寒，入心、肝、肾经，为滋补强壮、养心益智佳果，具有补血滋阴、生津止渴、润肠润燥等功效，主治阴血不足而致的头晕目眩、耳鸣心悸、烦躁失眠、腰膝酸软、须发早白、消渴口干等症。临床上，桑葚也有诸多应用，是食疗的佳品。桑葚有改善皮肤（包括头皮）血液供应，营养肌肤，使皮肤白嫩及乌发等作用，能延缓衰老，是中老年人健体美颜、抗衰老的佳品与良药。常食桑葚，还可以起到明目，缓解眼睛疲劳干涩的作用。

桑葚具有免疫促进的作用，可防止人体动脉硬化、骨骼关节硬化，促进新陈代谢。还能促进血红蛋白的生长，防止白细胞减少，并对治疗糖尿病、贫血、高血压、高血脂、冠心病、神经衰弱等病症具有辅助功效。

桑葚具有生津止渴、促进消化、帮助排便等作用。其入胃能补充胃液的缺乏，促进胃液的消化，入肠能刺激胃黏膜，促进肠液分泌，增进胃肠蠕动，因而有补益强壮之功。

一般人都适合食用桑葚，女性、中老年人及过度用眼者更宜食用，建议每日20~30颗（30克~50克）为宜。

需要提醒的是，桑葚有黑白两种，鲜食以紫黑色为补益上品，未成熟的不能吃。因桑葚中含有溶血性过敏物质及透明质酸，过量食用容易发生溶血性肠炎。少年儿童不宜多吃桑葚。因为桑葚内含有较多的胰蛋白酶抑制物——鞣酸，会影响人体对铁、钙、锌等物质的吸收。桑葚含糖量高，糖尿病患者应忌食。桑葚性质偏寒，故脾胃虚寒，大便溏泄者不宜食用。

来源：大河健康报

我们的节日——端午节

端午将至 如何挑选粽子？

眼看鼻闻 有清香味者更佳



图片来源网络

端午佳节将至，又到了粽子飘香的时候。市面上的粽子五花八门，选购时应该注意什么？

菌落总数超标

粽子或被污染

粽子是以糯米和(或)其他谷类为主要原料，裹入或不裹馅料，用粽叶包

扎成型，煮(或蒸)熟而成的食品。粽子种类繁多，按照口味可分为甜粽和咸粽；按照包裹方式可分为三角粽、四角粽、枕形粽等；按生产工艺不同分为有馅料、无馅料、混合类；按照产品贮存方式的不同分为新鲜类粽子、速冻类粽子和真空包装类粽子。

在粽子抽检中，不合格项多为大肠杆菌、霉菌、菌落总数超标。检测粽子中菌落总数、大肠菌群可反映粽子是否有被污染的可能。真空包装类粽子按照相关规定还应检测商业无菌。商业无菌不达标说明企业可能未按严格要求严格控制生产加工过程的卫生条件，或者包装容器清洗消毒不到位；还有可能与产品包装密封不严，储运条件控制不当等有关。

依据《GB2760-2014食品安全国家标准食品添加剂使用标准》，山梨酸、糖精钠、安赛蜜等食品添加剂不得用于粽子中，一旦在粽子中检出，说明企业超范围使用了食品添加剂。

粽叶鲜绿

并非真实自然

粽子如何挑选及存放？河南省食品检验研究院专家建议注意以下几点：

眼看鼻闻，清香味更佳。在正规市场或超市购买粽子时要注意看外包装是否完整，真空包装类粽子是否存在漏气胀气，同时要查看外包装上的生产日期、存储条件、成分及配料表。不购买标签不清晰、无生产日期和无保质期的粽子，不购买超保质期粽子。同时用鼻子闻一闻有无霉味、酸败味等异味，清香味浓郁的粽子食用时风味更佳。

天气炎热，存放要妥当。粽子时令性强，最好即开即食，现吃现买，新鲜类粽子要少量购买，真空包装和速冻粽子要根据标签上所示储存条件存放，真空包装类粽子开袋后不能常温下在塑料袋中存放，最好放置在冰箱冷藏保存。新鲜类粽子可放阴凉干燥处，若两三天内不能食用完，也要放冰箱冷藏。自制

粽子要随包随吃，生熟粽子要分开存放。

粽叶鲜绿，可能有问题。不过度追求粽叶颜色，粽叶经过高温蒸煮后绿色会褪去一些，略发黄发暗，属正常现象，是最能通过正常途径制作而成的粽子。粽叶过度鲜绿，并不是真实自然的。包装过度，着实没必要。不过度追求包装。有些厂家在粽子销售活动中存在对粽子过度包装的现象。包装层数，包装成本超过必要包装的程度，有些包装的成本甚至超过了粽子的成本，造成了资源的浪费。

需要注意的是，粽子主要成分是糯米，是一种高糖、高能量的食物，糖尿病、三高、肝胆等疾病患者一定要控制食用量。高血压、高胆固醇或有心血管疾病的人，应避免食用咸蛋黄、五花肉等含脂肪与胆固醇的粽子。即使是健康人群一次也不宜过量食用，以免引起胃肠负担过重，造成消化不良。

来源：大河健康报

暑湿并重 小满养生需除湿

“四月中，小满者，物致于此小得盈满”，小满后，天气渐渐由暖变热，并且降水也会逐渐增多，民间有“小满大满江河满”的说法。此时养生有哪些事项需要注意？

小满时节暑湿并重

小满时节，气温升高的同时，雨水也逐渐增多，因此这一时节的特点是暑湿并重。

中医把对人们的身体健康有负面影响的高温高湿称为“热邪”和“湿邪”。小满时节天气炎热，人体消耗增大，一方面急需补充营养物质和津液，另一方面因暑热气候的影响，人们喜冷饮、饮水过多，导致湿气侵入人体，水湿困脾，进而导致脾胃正气不足，引起脾胃升降功能失常，因此小满养生要以清心驱暑、健脾养胃为主，还要注意保护人体阳气，防止因避暑而过分贪凉伤害了体内的阳气。

此外，人体新陈代谢旺盛，消耗就大，容易疲劳，此时如果生活无规律、经常熬夜加班、饮食不定时或过食辛辣油腻，往往就会产生内热。内热、外热交加，很容易让人出现一系列热病。

小满养生有三注意

根据小满的特点，此时养生要注意以下三点：

避暑养阳。小满时节，气温明显增高，但早晚仍会较凉，尤其是降雨后气温下降更明显，应注意培补阳气，不要贪凉卧睡，雨后及时添加衣服，晚上睡觉时注意避免着凉受风而感冒。

除湿养肺。小满时节，天气闷热潮湿，也是风湿病发作的高峰期，因此要注意避免贪图一时凉爽而引发风湿病。中医认为“肺主气，司呼吸”“肺主皮毛，主一身之表”，此时也要防范皮肤病，注意益气润肺。建议加强体育锻炼，增强心肺功能，保持汗孔通畅，顺应天时正常开合。此外，肺气虚者可以酌情取五味子、黄芪、麦冬等煲汤食疗。

疏肝养心。小满时风火相扰，人们感到烦躁不安，此时要注意调适心情，保持心情舒畅，胸怀宽广，以防情绪剧烈波动引发心肌梗死、脑溢血等心脑血管疾病。建议适当参与一些活动，如下棋、书法、钓鱼等怡养性情，也可在清晨做一些舒缓的运动，如散步、慢跑、打太极拳等，注意运动不宜剧烈，避免大汗淋漓。

来源：大河健康报

减掉虚胖需健脾

减肥是当下最热门的话题之一，但同样的减肥方法，对有的人有效，有的人却没有作用，这是怎么回事呢？

其实，这些看不到减肥效果的人很可能是虚胖，更准确地说是“虚胖”。想要减肥有效果，首先要判断自己是真的胖，还是虚胖。

胖是指体内的脂肪含量超出了正常范围，食欲偏旺盛。虚胖是体内的痰湿过多，常表现为大便便秘、全身肿胀发沉、面色暗淡、容易疲劳、吃不多但是容易饱胀、大便黏腻、头发和皮肤油腻、眼袋大、皮肤松垮等。

虚胖产生的根本原因是脾虚、过劳和贪凉，想要成功减掉虚胖，就要找准原因，有的放矢。

脾虚要健脾。健脾能去除体内多余的痰湿，还能让肌肤焕发光泽、肌肉紧致有弹性。人体小腿内侧从阴陵泉到三阴交的一段脾经又名“健脾线”，平时可以通过推揉、刮痧、艾灸等方法刺激健脾线，如果健脾线上有明显的压痛、硬结或者疙瘩，说明脾经有瘀堵，水液代谢出了问题，应重点关注这一部位。

过劳指不合理的睡眠和情绪的失调。“胃不和则卧不安”，睡眠不好也会伤到脾胃；思伤脾，过度思虑同样会伤脾胃。因此，要养成良好的睡眠习惯，少熬夜，保持情绪的平稳，以积极、正向的心态过好每个当下。

贪凉会导致脾胃的阳气受损，阳气受损时会导致气机不利，容易出现吃得不多但是容易饱胀、大便便秘，而且腹部摸着冰凉、眼袋大、四肢肿胀。所以要少吃或不吃冰激凌、冷饮、冰啤等，否则会导致体内寒湿的堆积。

此外，常艾灸或者拔罐中脘、水分、大横、关元等穴位，能够帮助健脾运脾，还去腹部多余的痰湿。

来源：大河健康报

不同类型的人群如何补碘

碘是人体必需的微量元素，在维持机体健康的过程中发挥着重要的作用。日前，记者从市疾控中心了解到，碘摄入不足可引起碘缺乏病，碘缺乏对各年龄段的人群都有影响，碘缺乏发生的时期不同，对人体的危害不同。补碘最简便、安全、有效的方法是食用合格的加碘食盐。因为碘缺乏对各年龄段人群的影响不同，所以各年龄段人群的补碘也有所不同。

一、普通人群按照河南省《食用盐碘含量》标准，居民食用盐加碘量为21~39mg/kg。我市每年对人群碘营养开展监测，监测结果显示，食用合格的加碘食盐即能满足普通人群的碘营养需求，不需要再吃任何含碘保健品和碘强化食品。

二、妊娠/哺乳妇女对碘的需求量高于正常成人。各孕阶段为达到良好的碘营养状态，应坚持食用加碘盐；怀孕后以及哺乳期，可适当增加摄入含碘丰富的海产品，如海带、紫菜等。

三、婴幼儿(出生后至36月龄内)母乳喂养的婴幼儿，当母亲碘摄入充足时，

能满足0~6月龄婴儿的需要；7~12月龄婴儿可以从辅食中获得部分碘；13~24月龄幼儿开始尝试成人食物，也会摄入少量的加碘食盐，可获得一定量的碘。婴幼儿的辅食中应有含碘丰富的海产品。非母乳喂养的婴幼儿饮食主要是乳制品。我国食品安全国家标准(GB10765-2010)规定在婴幼儿奶粉中必须加碘，加碘量为每100kj加碘2.5~14.0μg或每100kcal加碘10.5~58.6μg。

四、儿童和青少年处于生长发育的关键时期，由于快速生长，对碘的需要量增加。因此，儿童和青少年时期应坚持食用加碘食盐。

市疾控中心相关人员提醒大家注意，碘缺乏病防治是一项长期工作，应坚持不懈地开展下去。由于甲状腺疾病复杂多样，每种疾病病因和发病机制不同，所以，对于不同甲状腺疾病患者是否需要补碘，还应遵循医生的建议。

融媒体中心记者 李浩然
通讯员 顾紫源

健康知识



图片来源网络

莲子百合粥

材料：鲜莲子150克，鲜百合100克，猪瘦肉250克。

做法：先将猪瘦肉洗净，切块；然后连同洗净的鲜莲子、鲜百合一起放入砂锅内，加入适量清水，少许白酒，大火煮沸后改小火熬1小时，精盐调味即可。

功效：养心安神、补脾益胃、滋阴润肺。

来源：大河健康报