

“后高考”时段，考生应该怎么过

祛湿解暑喝三鲜绿豆老鸽汤



图片来源于网络

材料：莲藕500克，沙葛1只(约300克)，胡萝卜1根(约150克)，绿豆50克，老鸽2只(约750克)。

做法：先将老鸽宰杀，去除羽毛及内脏，洗净，斩大块，放进沸水中焯烫，捞出冲干净血沫。莲藕、沙葛、胡萝卜分别去皮，洗净，滚刀切厚片。然后，连同洗净的绿豆一齐置于砂锅内，加入清水3000毫升、白酒少许，用武火煮沸后改用文火熬2小时，用精盐调味即可。

功效：此汤汤性平和，味道鲜美，清补兼备，有良好的健脾益肾、养血补心、清热解毒、祛湿解暑等作用，适宜炎夏酷暑一般人群服食。也可用于脾胃不足、水湿内停、郁久化热，或感受暑湿热毒之邪所致诸症的辅助治疗。

来源：《大健康报》 **营养识堂**

填报志愿

认真研究《招生章程》

高考落幕，分数未出，这段时间该怎么度过？6月12日，我省高校资深招生老师建议广大考生在放松之余，最好结合自己的预估分数研究各大高校的《招生章程》，初步圈定“目标院校”，为填报志愿做好准备。

《招生章程》是考生了解高校招生政策的主要途径，也是填报志愿不可或缺的参考资料。教育部阳光高考平台显示，目前，我省已有100多所高校的2019年招生章程经上级主管部门审核通过，登录各高校官方网站或者其招生管理部门网页也可以查阅到。

高校招生章程主要内容包括高校全称、校址，层次(本科、专科)，办学类型，招

生计划分配的原则和办法，预留计划数及使用原则，进档考生的录取规则，学费标准，家庭经济困难学生资助政策及有关程序，颁发学历证书的学校名称及证书种类等。

“各高校发布的招生章程是填报志愿的重要参考。”河南财经政法大学招生办副主任郭书山表示，不少高校有多个校区，有的甚至在不同城市，不同校区的专业录取分数可能有所不同。而且不少高校与国外知名高校共同举办中外合作办学机构和项目，双方院校的基本情况、培养模式、学历证书发放情况等，考生要心中有数。

“是否认可政策加分、进档考生专业分配原则、对单科成绩或身体条件要求等，不同高校的具体规定可能都不一样。考生要认真研究《招生章程》，根据自己的分数情况，选择最佳学校和专业组合。”河南师范大学招生办副主任翟洪明说。

调节心理

可放松 莫放纵

记者6月11日从河南省人民医院了解到，该院心理医学科近日迎来就诊高峰，有不少高考考生及家长的身影。从高考结束到分数公布之前的这段“真空期”，考生容易出现焦虑、抑郁、失落等一系列心理问题。应该如何平稳度过这段时间？心理专家给出了建议。

“高考结束之后，大概有60%—70%的考生会出现不同程度的心理问题，大部分考生能通过自我调整得到解决，有少部分考生会出现焦虑、自卑、自信心不足、社交障碍等，如果这些问题不能很好地解决，将来会影响他们适应新的生活、新的环境。”该院心理医学科心理

咨询师常淑莹建议，在等待分数公布的这段时间，家长要给孩子创造一个平稳、轻松的生活环境，可以选择一起运动、看电影、逛图书馆、短期出游等亲子活动转移孩子的注意力，在陪伴中帮助他们做一些未来规划。

还有一部分考生则出现了过度兴奋、过度放松，整日和同伴们在聚餐、唱歌、打牌、打游戏中度过，与备考之前的生活状态形成强烈反差。对此，常淑莹表示：“考后放松并不等于放纵。由高度紧张到突然放松，容易导致身体免疫力和抵抗力大幅下降。加上现在天气炎热，聚会、聚餐频繁，暴饮暴食，很容易出现身体不适。”她建议，这段时间考生应当适当增加睡眠，多进行放松性的户外活动，看看书籍、听听音乐，保持心情愉悦平和，逐渐让作息时间回归正常。

易混专业

报考之前须分清

新闻学 VS 传播学 VS 广播电视学

新闻学：培养具有新闻学基本理论知识，掌握新闻采访、写作、编辑、评论、摄影、策划、编导、制作等基本技能，具备在新闻、出版、宣传部门从事编辑、记者、媒介经营管理、音像策划、广告制作等工作的专业人才。

传播学：培养具备传播学基本理论、英语交际能力、跨媒体实践能力的专门人才，能在广播电视、公关广告、媒体经营管理、新闻、出版、网络传播等领域从事管理、策划、采编、制作以及教学和科研工作的专门人才。

广播电视学：培养具有广播电视新闻学基本理论和文化科学知识，能在广播电视新闻宣传部门从事编辑、采访、节目主持与管理等工作的新闻传播学专门人才。

行政管理 VS 公共事业管理

行政管理：主要培养具有良好的政治素质与道德修养，掌握行政管理学、管理学、政治学、法学等方面知识，能在党政机关、企事业单位、社会团体从事行政管理工作及科研工作的专门人才。

公共事业管理：主要培养具备现代管理理论、技术与方法等方面的知识以及应用这些知识的能力，能在文教、体育、卫生、环保、社会保险等公共事业单位行政管理部门从事管理工作的专门人才。

生物技术 VS 生物科学

生物技术：理论与实践并重，培养能够应用自然科学及工程学原理，对微生物、动物、植物体进行加工以提供产品来为社会服务的专门人才。该专业偏重于培养应用型研发人才。

生物科学：偏向于理论研究，偏重于培养基础扎实、宽厚的理论研究人才，毕业生可在海洋生化、医药卫生、环境保护、分析检验、食品营养、酿造和发酵等相关部门从事生物化学和微生物学方面的研究、教学、科技开发及经营管理等工作。

来源：《河南日报》

小心！ 高考结束，考生家长要防范这些骗局！

骗局一：网售“高考答案”



不法分子通过制作钓鱼网站，标榜“准确率最高”“考完付全款”等诱惑信息并展示若干“用户好评”。而在用户与网站进行接洽后，网站常会以“预付订金”的名义要求用户付款，或是借传送“样题试卷”的名义向用户发送病毒。

★提醒：不要存在侥幸心理在网上购买所谓的考题答案，给犯罪分子可乘之机。同时，购买考题答案本身也涉嫌违法，切勿尝试。

骗局二：高考“枪手”

骗子通过QQ谎称自己可以当“高考枪手”，央视也曝光高考枪手替考利益链，给枪手5万元可考上重点本科。

★提醒：对于参加高考替考的“枪手”学生，一律按规定严肃处理；涉嫌犯罪的，移送司法机关追究法律责任。

骗局三：低分能“跳档”录取

每年招生期间，都会有人自称有办法让不够一本线的考生录取到一本院校，不到本科分数的能录取到本科院校。

★提醒：现在都是电脑录取，考生分数没到投档线，无法提档！

骗局四：花钱买“内部指标”

骗子称其有“内部指标”、“机动指标”、“高校自主招生指标”、“点招”等。

★提醒：如有“补录”，各地高招办会进行网上公开征集志愿录取，不会以打电话的形式告知家长。

骗局五：冒充军校招生

冒充军队机关或招生部门人员。一些骗子打着军校招收“地方委培生”、“自费生”、“国防

生”的幌子，甚至通过伪造军队公文公章，冒充军队机关或招生部门人员，许诺教育部门认可学历、毕业后一律安排到部队工作等。

★提醒：军校招生无内部指标，不会计划外扩招，更不会向考生和家长收取上万的高额费用。国防生招生，不存在“内部招生指标”，也没有提前“预录”一说。

骗局六：提前获知录取结果

利用大家不熟悉招生程序，骗子鼓吹自己“上面有人”“保证录取”，公开叫价。

★提醒：考生及家长应该以本地教育部门官方网站或者报考院校的官网公布的录取信息为准，切勿听信提前获取的谣言。

骗局七：伪造虚假查分网址

诈骗分子通过短信发送虚假查分网址，让考生输入姓名、考号、手机号、银行账号等信息后，将这些信息贩卖或者根据这些信息精准诈骗。

★提醒：查分请认准指定当地教育主管部门指定的查分网址，同时谨防各类涉及查分、录取的相关短信。

骗局八：伪造录取通知书



骗子通过邮局，向考生寄送伪造的录取通知书，让考生将学杂费打入银行账户内。

★提醒：有些学校会在自己的招生网上公布录取考生的通知书信息，再不然，可以电话咨询被录取的院校。切勿相信自身没有报考的院校所投递来的录取通知书。

最后提醒大家：正规的招生录取不会产生任何费用，凡以收取保证金、录取费等名义的信息和电话切勿相信。

对于各类骗术，考生和家长也要保持警惕，不要抱有侥幸的心理，避免上当！

来源：平安汝州微信公众号

这样选鞋，脚不疼

好不容易选了一双心仪的鞋，走起路来却磨脚、挤脚，寸步难行……该如何避免这种情况呢？

1. 脚尖留出空间。试鞋时，脚尖处留出1-1.5厘米的空间，这是保证脚不疼的根本。如果鞋太小，空气在鞋内无法流动，还会导致脚冷。

2. 不要只认鞋码。不同厂商，设计的鞋，鞋码都会有所区别。试鞋时，如果常穿37号，那么36号、38号都应该试一下。另外，下午、晚上脚会比早上大一些，所以不要早上买鞋。

3. 试鞋时多走走。站立和坐着时，鞋码是不一样的。不要光坐着感受鞋的大小，在店里多走几步为好。

4. 女性喜爱的单鞋，高跟鞋最容易磨脚。挑这种鞋时，要从侧面看鞋跟的曲线是倾斜的，而不是垂直于地面的；从上面看，鞋帮与跟脚接触的地方呈“V”字型，而不是圆形。这样的鞋型不磨脚跟。

5. 选运动鞋时，先将鞋垫拿出来。穿上一下，看脚心直接踩在鞋底曲线上是否舒适。

来源：《中国妇女报》 **养生保健**

伤害婚姻的那些事

人人都渴望拥有幸福婚姻，并让婚姻保持稳定长久。但爱情有其脆弱一面，很多原因都可能使两个人的感情受到冲击。近日，美国百位婚姻问题专家共同总结出了导致夫妻离婚的几大原因，给伴侣们提个醒。

结婚初衷走偏。婚姻是人生大事，结婚前一定要想好一个问题：“我为什么结婚？”这个结婚理由应该不是你深思熟虑得出来的，而不是来自外在。有人说：“所有人都说我们俩是天生一对”或者“我们连婚房都买了”。这些都不能说明你们一定能走得长久。结婚前一定要有明确的目标，初衷正确，才会走得稳健。

失去自我。如果对方夺走你的所有时间和精力，你没有一点属于自己的空间，你就可能变成“婚姻奴”。幸福的婚姻是帮对方成就自己，而不是失去自我。

生活目标不一致。两个人结婚之后，越来越真实地展现自己，可能感情更深，也可能隔阂加大。结婚前多了解对方，这一点很重要。

强迫对方做事。一个人感觉不快乐时，时常会强迫另一半按自己的意愿有所作为，满足自己的需求，从而找回快乐。夫妻间实现自己这些愿望的办法中，不可取的方式是抱怨、责备、唠叨、威胁或者小恩小惠。我们应多想想自己应该怎样做，避免简单粗暴的方式，取而代之以尊重和协商。

消费观不同。容易导致离婚的一个原因不是缺钱，而是两个人的消费观不同。比如，一个人买东西从来不怕透支信用卡，另一个人想的是为了长远目标而存钱。久而久之，这种矛盾会越来越激化。懂得让步，协调财务管理，才能更好管理婚姻这个“股份公司”。

亲密动作少。夫妻间的性生活固然重要，但上班下班后的亲吻、高兴时的拥抱、甚至简单的牵手也是夫妻间不可或缺的感情黏合剂。缺少性爱和日常生活中的身体接触，两个人会越来越陌生。

遇事总是争吵。每一对夫妻都有出现意见分歧的时候，关键是遇到矛盾时，两个人能确定一些基本规则，比如如何沟通，怎样达成共识。如果两个人无法解决问题，可以找信任的熟人或者婚姻顾问，及时化解矛盾。

来源：生命时报 **身边提醒**



中国梦 金灿灿

讲文明树新风

中国文 耕耘神 中国表 形达象