

考生注意：录取通知书辨别指南来了

近日，我市首封清华大学录取通知书准确无误地送到了考生的家中，其余各批次高考录取通知书也陆续送达我市，录取通知书投递工作进入高峰期。早日收到属于自己的录取通知书，成为众多考生的期盼。

高校录取通知书是考生录取和新生报到入学的重要凭证，关系到考生切身利益。每年这个时候，一些“李鬼”大学招摇过市，用“入学通知书”“学习通知书”等来欺骗考生和家长。如何识别真伪录取通知书？

高校录取通知书中一般包括录取通知书（入学通知书）、学校简介、入学须知（注意事项）、关于学生资助政策的详细介绍等。有些高校会随录取通知书给学生寄学校所在地的电话卡和银行卡，要求学生把第一学年的学费、住宿费、杂费等在入学时预存到寄送的银行卡中由学校统一扣除。家庭经济困难的同学可关注随录取通知书寄送的资助政策，及时准确了解国家资助政策，申请获得相应资助。同时考生们也应注意，拿到通知书应当场打开，详细检查里面的物件，以防误领。

确定自己是否录取，考生可以通过考试院（招生办）公布的正规渠道查询自己的录取信息，如招办官

网、官方公众号等。如查询到的信息与录取通知书一致（包括录取学校名称、专业和层次），就是经教育考试院办理了正式录取手续，否则，就不是普通高校正式录取的通知书。家长和考生也可登录报考学校网站查询学校的新生录取名单。

据了解，考生收到的录取通知书必须由教育部公布的具有普通高等学校学历教育资格的并且当年在本省招生的学校发出。这些学校的名单可在教育部网站、教育部阳光高考平台查到。另外，考生填报的志愿是高考录取的依据。如果考生根本没有报考某一大学，却收到了该校的“录取通知书”，那么就十分可疑。

高校录取通知书的投递工作随每批次录取进程陆续进行。有的非法组织或个人，会抢在正规通知书发放之前，发放所谓的“录取通知书”，以抢占生源。正规录取通知书根据批次和院校来确定发放时间，一般是提前批和本科批次的发放、接收时间，然后是高职专科批次的发放和接收时间。考生可以根据录取日程来判断录取通知书的真假，也可重点关注省招办或教育考试院录取日程公告。

正规录取通知书是通过邮政特快专递（EMS）送到考生手中的，使用的是录取通知书专用信封，接收

此类邮件需要现场出示准考证、身份证、户口簿等有效证件。据悉，为了能快速识别、优先处理，EMS对所有录取通知书邮件均使用专用袋牌等特殊标记进行封装，与其他邮件区分开来。在汛情严重地区还增加了防水包装袋。

高校录取通知书上除加盖高校公章外，一般还会有校长签字。考生在收到录取通知书后，可以查看校长的签名对不对，如果没有签名，或者签名有误，就需要提高警惕了。同时，中国高等教育学生信息网（简称学信网，网址：<http://www.chsi.com.cn>）是高等学校学生学籍学历电子注册信息查询的唯一网站。省级教育行政部门组织相关机构按照国家招生规定审核考生录取数据，将审核通过的数据报送教育部汇总复核后作为高等学校新生入学资格复查和学籍电子注册的依据。高等学校对报到新生进行录取、入学资格复查，对复查合格的学生予以学籍注册，复查不合格者取消入学资格；对放弃入学资格、保留入学资格、取消入学资格的学生予以标注。新生入学后，可登录学信网实名注册，然后查询、核实本人身份信息和学籍注册信息。

融媒体中心记者 陈晶



图片来源网络

儿童睡不足9小时 伤脑伤情绪

你家娃儿还在熬夜点灯卷分数吗？近日发表的一项研究提醒，儿童缺乏睡眠会持续损害大脑健康及认知能力的发展。研究显示，睡眠时间不足9小时的学龄儿童，与每晚睡够9-12小时者相比，在负责大脑记忆、注意力、情绪调控、决策与解决问题等区域的灰质体积要小。而且这些差异在随访两年后仍然存在，也就是说睡眠不足会造成远期危害。

此外，值得注意的是，这些差异不仅拉开智力水平，而且还与更多的心理健康问题相关，比如抑郁、焦虑、冲动等。

研究还发现，睡眠充足的儿童在之后随访的两年期间需要的睡眠时间逐渐减少，而这在进入青少年时期也是正常的，但睡眠不足的儿童其睡眠模式没有改变多少。

上述结果，都是在研究者考虑了社会经济地位、性别、青春期状况和其他可能影响儿童睡眠时间和影响大脑和认知的因素后的结果。

目前，美国睡眠医学学会建议6-12岁儿童睡眠要规律，且每晚睡够9-12个小时，以促进最佳健康水平。

美国儿科学会鼓励父母培养孩子良好的睡眠习惯，并指出，保证儿童睡眠充足是家庭首要责任。同时建议限制屏幕时间，白日多参加体育活动，睡前一小时尽量避免不必要的各种屏幕接触。

这项研究共纳入青少年大脑认知(ABC)研究中8300余位9-10岁儿童，并对其参与研究和随访两年时的核磁共振成像、医疗记录及参与者与其父母完成的调查等资料进行了分析。

来源：北京青年报

头、背多汗需警惕 或是阳气不足

很多人可能有过这种感受：晚上入睡时，明明不热，但半夜或早上醒来却出了一身汗，醒后却不再出汗。这种情况就是常说的盗汗。那平时汗多正常吗？盗汗又该如何调理？

头、背部位多汗需注意

正常出汗是身体在进行体温调节，尤其是炎热的夏天或在大量运动后，汗水会更多。郑州市三院中医康复科主任覃霄燕介绍，以下部位经常多汗可能是身体存在问题——

头部多汗：外邪侵袭。头部是诸阳之会，阳气本应最足。外邪的侵袭、阳气的瘀滞，往往会有头部的异常汗出。建议日常注意避开风寒暑热，以防外邪侵袭。

额头多汗：肝阳上亢。额头经常多汗，可能是肝阳上亢引起的。平时尽量保持心态平和，保证充足睡眠。每天可以冲泡枸杞茶、菊花茶饮用以平肝。

鼻子多汗：肺气不足。鼻子总出汗，说明肺气虚，这类人还会有气喘吁吁、呼吸急促、易感冒等表现。建议每天用手指按压揉揉鼻翼两旁迎香穴，有通鼻窍、防感冒效果。

手心、脚心多汗：阴虚。手心、脚心经常出汗，是脾失运化、中焦脾湿或阴虚火旺的表现。此外若有腰酸膝软、心烦失眠等症，可适当吃些百合、莲子等以清心安神。

胸口多汗：脾胃失和。脾胃不和的人有腹胀、呕吐、口臭、便秘，甚至是慢性胃炎等情况。建议少吃油腻、



图片来源网络

生冷食物，多用大枣泡水喝；适当运动，可选择慢跑、太极拳、八段锦等。

背部多汗：阳气不足。阳经多在背部，督脉为阳之海，也在背部。后背大量出汗，说明阳气不固、阳气虚。平时可多晒背，经常在阳光下散步；保证充足睡眠，饮食要丰富，以滋阴补阳为主。

覃霄燕提醒，夏天温度高、湿度大、易出汗，平时要注意观察出汗是否伴有其他的不舒服，如果是器质性疾病引起地出汗，应及时就医并遵医嘱治疗。

出现盗汗如何调理？

睡着时总出汗，醒来后汗止，这是盗汗的典型症状。

覃霄燕介绍，盗汗根据症状轻重程度可分为3型：

轻型。睡眠过程中或睡醒前2个小时出汗，出汗量少，无其他不适。

中型。睡着后几分钟或几小时流汗，醒来后汗止，再睡着后不会出汗，有烘热感，醒来后口干。

重型。睡着或闭眼后立即流汗，出汗量多，醒后再入睡时仍然有大量汗液流出，同时伴有低热、身体消瘦、潮热和排尿量减少。

中医认为，盗汗多由阴虚火旺、虚火迫津液外泄所致，若盗汗日久不愈，则可能耗伤气阴而危害身体健康。若是轻型、中型盗汗，日常调理身体建议从以下三方面入手：

在日常饮食方面，如属阴虚或血热的人，应禁食辛辣动火食物，切勿饮酒，宜滋阴降火，多吃滋阴清热的新鲜蔬菜，如萝卜、莲藕等。

在居住环境方面，注意调节居住环境的温度，如阴虚血热者的居住环境就应稍偏凉一些，同时还要注意保持居住环境的干爽。被子、睡衣等应经常拆洗、晾晒，以保持干燥。勤洗澡，以减少汗液对皮肤的刺激。

在生活习惯方面，注意避暑，大量出汗后，应注意避免直接吹风，及时擦干汗水或更换衣服。尤其要注意别在空调出风口吹风。此外，夜晚开窗睡觉时不要让风直吹。收汗后再洗澡，出汗后身体毛孔张开，血液处于高速循环状态，立马洗澡会对身体和皮肤造成伤害。同时，热水会加快血液流动，可能造成身体缺氧。

来源：大河健康报

夏季胃肠道疾病高发 学会这几招给胃肠“减负”

夏季天气炎热，有的人喜欢边吃烧烤边喝冰镇啤酒，有的人喜欢喝冷饮、吹空调，这些都会使肠胃受到刺激。

“夏季胃肠道疾病发生率明显升高。”吉林大学白求恩第一医院胃肠外科副主任医师何亮在接受人民网记者采访时介绍，胃肠道疾病的主要症状有腹胀、腹泻、腹痛或者便秘，严重的急性胃肠炎患者还会出现脱水、休克等。

何亮表示，夏季很多胃肠道疾病与“冷”有关。一方面是过度摄入冷饮、冷食。夏季天气炎热，人体为了散发热量，全身的血管处于扩张状态，血流量增加。因此，进入胃肠道的血流量减少，导致胃肠道抵抗力下降。人体摄入冷饮、冷食后，胃肠道血管受冷收缩，血流量进一步减少，会再次降低胃肠道抵抗力。过冷的食物和饮品还可能造成胃肠蠕动异常，引发胃肠痉挛，导致腹痛、腹泻等。

另一方面是空调、风扇的过度使用。尤其是夜间，腹部若长时间暴露在相对低温的环境下，热量丢失，会导致胃肠道温度相对过低，使其蠕动减慢。食物在胃肠道中蠕动不畅，可能造成腹痛、腹胀等症状，严重者可能发生急性胃肠炎。

“俗话说‘病从口入’，夏季很多胃肠道疾病还与‘吃’有关。”何亮说，夏日炎炎，蚊虫活跃，微生物繁殖加快，食物易被污染。饮食不洁是诱发胃肠道疾病的重要原因，可造成腹泻、腹痛、便血，甚至脱水、休克等。

“进食过多、过杂的食物也会造成胃肠道疾病。在肠胃功能减弱的情况下，如再连续大量进食，会造成胃肠道排空障碍，产生‘积食’现象，造成腹胀、腹痛、便秘等。”何亮提示。

何亮建议，夏季要预防胃肠道疾病，必须养成良好的饮食卫生习惯；保持清淡饮食，冷饮、冷食摄入要有节制；使用空调时温度不要过低，尤其睡眠时避免腹部受凉。同时，注意居室通风，保持空气清新，加强身体锻炼，增强抵御疾病的能力。

来源：人民网

健康知识

三伏天怎么吃，一次给您说明白



图片来源网络

三伏天是一年中最热的时间，通常会容易出现高温及频繁的降水，人体的感觉又闷又热。通常工作环境温度超过32℃或者生活环境温度超过35℃的时候称为高温环境。在这样的情况下，人体的代谢会出现改变。随着汗液的排出，人体内的水分会大量流失，同时会大量消耗身体中的水溶性维生素、含氮化合物、矿物质尤其是钠、钾、镁、钙，部分人还有铁的丢失。如果没有科学饮食的话，这种生理适应性改变，就会引起一系列的问题，比如更容易中暑、出现头晕、心悸、恶心、呕吐、腹泻、消化不良、肌肉贫血、消瘦等问题。

关于三伏天的科学饮食营养建议，网上很多文章都在说应该多吃这个、少吃那个，但落实到具体的饮食中确实有些容易混淆。其实，只要掌握了高温环境下的营养原则，就能轻松地按照膳食宝塔的方式把营养学理论落实到每天的饮食中。

此可以通过增加植物类蛋白的方式进补，不过这一点经常被误解为只能吃素，并且是缺少了豆类及其制品的素食。

保证每天都有蛋白质类食物，气温升高后食欲不好，有的人会不想吃动物性的食物，要增加豆类及其制品，保证优质蛋白占蛋白质总量的一半及以上。

2.水分充足、以汤为主、钠钾平衡
高温让身体通过排汗、排尿流失大量的水分和矿物质，因此人体容易出现缺钠、缺钾、缺镁导致的一系列问题。要主动补水，每天必要的时候盐水补充。中医提倡养心要吃咸味的食物，其实也是注重钠钾平衡。

除了日常增加饮水外，一定要注意以汤的形式补充水和盐分。大量出汗的人，还需要在两餐之间补充含盐饮料，氯化钠浓度控制在0.1%。当然，也要注意尽量清汤，不要太多油的汤。

足量饮水，少量多次。在三伏天，低身体活动水平成年人至少2000毫升。推荐喝白水或茶水，少喝或不喝含糖饮料，不用饮料代替白水。

另外，强调多瓜果，尤其是水分含量丰富的食物。

3.增酸加苦、精心烹制
三伏天容易出现没食欲，增酸味、苦味，可以帮助改善食欲，促进消化，同时精致的摆盘、丰富的色彩，也会让进食更有滋味。

中医对于夏季养生保健总的概括就是养心、少吃生冷、多喝水、饮食清淡、增加酸苦。目的是增加人体对于高温的适应性，预防暑证，从而增加对于秋冬季气候变化的适应性。在高温下，人体出现电解质紊乱，容易出现心悸、心律不齐等问题，与中医提倡的养心的目的其实是不谋而合的。

中医提倡多酸多苦，一方面是认为可以帮助改善食欲，比如红色入心，西红柿、山楂，另外一方面认为是可以帮助减少身体中消化液、汗液的流失。如果出汗过多或者饮食受限，考虑通过维生素矿物质片补充。

4.减少冷饮、拒绝寒凉
中医养生保健相对独有的，就是减少对于冷饮、寒凉食物的食用频率。

另外，我们还有一些小的技巧保证轻松度过三伏天：

第一，除了饮水以外，可以增加红豆汤、绿豆汤、酸梅汤，会更解渴消暑。

第二，食欲明显不佳的人为了防止消瘦，可以少食多餐。

第三，用餐的时间也可以适当调整，比如早餐时间可以适当提前一些，晚餐可以稍微推后一点，这样会因为温差比白天凉爽一些，食欲会稍微好一点。

来源：北京青年报

养心安神用酸枣莲子粥



图片来源网络

材料：莲子(去心)50克，酸枣仁10克，粳米100克。

做法：将酸枣仁用洁净纱布包好，与莲子、粳米共入锅中，加适量水煮沸，粥成去纱布袋。

应用：佐餐食用。

功效：莲子性平，味甘、涩，可养心安神、健脾止泻。酸枣仁性平，味甘、酸，能养心安神、益阴敛汗。粳米性平，味甘，可补益脾胃。此方有养心安神、健脾益气的功效。

来源：大河健康报

