

高考期间饮食作息指南



食欲不好怎么办

首先要明白,由于天气炎热甚至闷热,很多人都会有食欲不振。而高考期间,大脑处于高度紧张状态,身体里一些营养素,如蛋白质、维生素A和维生素C的消耗会增加,作息时间不规律,很容易食欲不振。

所以不要紧张!首先要注意下面这些营养素的补充,像鱼、瘦肉、肝、牛奶、豆制品等食物含有丰富的蛋白质和维生素,新鲜的

蔬菜和水果含有丰富的维生素C和矿物质。

在食物的做法上,家长也要按照孩子的体质做调整。如果孩子脾胃虚弱怕冷,就要少吃冷饮和凉菜。如果孩子消化不好,就不要给他吃油腻煎炸。如果孩子容易上火,就要吃得清淡一些。凡是有可能发生过敏的食物,或者可能引起胃肠不适的食物,都应当非常慎重。

论“救急”的办法,可以在餐前喝一杯开胃饮料,比如用山楂麦芽陈皮泡制的茶,

制作也不复杂,可以消食开胃,增加食欲。而治本的办法,还要从减压入手,尽可能地帮孩子调整心态,切忌在饭桌上谈论高考的话题。

保证良好的睡眠

多自我鼓励吧!学会沟通和交流,及时宣泄不好的情绪。比如听听音乐、看看漫画等,能够让人很快变得安静。也可以想象已经高考结束,高考以后美好的生活该如何度过。这些计划可以让人得到片刻放松,抽离高压的状态。

为了保证高效的复习和良好的睡眠,晚餐吃七八成饱即可。多吃蔬菜和豆制品,肉类不宜过多,烹调不油腻,以便餐后不会昏昏欲睡,夜间不至于影响睡眠。

考前不必加班加点

高考生比较常见的症状是紧张和心神不安。考前过于紧张,很容易影响睡眠,很多考生因此更加焦虑。按说考试前及考试现场出现一些焦虑紧张感是正常现象,而且适度的焦虑可以提高注意力,激发动力,在一定程度上有利于考试。但正所谓“物极必反”,过度的焦虑肯定会带来负面影响。

考生日常生活要有规律,少熬夜,更不必在“围考试期”加班加点。这个时候,也

没必要非得很早上床,强迫自己多睡。青少年每天保持7—8个小时的睡眠即可。睡前少接触电脑、手机等电子产品。

考试应急镇定小诀窍

一是让考生学会情绪调节技巧,通过身体拉伸动作、唱歌等技巧,及时缓解备考中紧张情绪;二是让考生学会应急镇定小诀窍,学习“考前三分钟镇静操”:1分钟深呼吸,1分钟积极想象,1分钟“鸣天鼓”按摩法,让自己迅速镇静下来。

高考期间如何预防中暑

首先,预防中暑的关键在于补充水分。考场上考生应适当多喝水,而不是等到口渴时再喝,有条件的同学还可以带一些淡盐水,可以有效预防中暑。

其次,休息不足、疲劳的情况下也容易中暑。考生要注意休息,调整睡眠时间,适当做一些运动缓解紧张情绪,以饱满的精神状态走上考场。

除此之外,考生也要注意饮食。考前和考试期间,多补充蔬菜水果,同时注意丰富食物种类。每顿饭不易过饱也不易过少,更不能不吃。均衡营养,以健康的体魄应对炎炎暑气。

综合



夏天到了,又是一个丰收的季节。眼花缭乱的瓜果,五花八门的冷饮,欲罢不能的冰淇淋,在我们大快朵颐、陶醉其中的时刻,有谁会想到“胃的感触”呢?让我们来听听来自胃的发问:

- 1.谁会喜欢无休息的加班熬夜?
- 2.谁会喜欢无节制的过饥过饱?
- 3.谁会喜欢无意识的紧张焦虑?
- 4.谁会喜欢无规律的冷热交替?
- 5.谁会喜欢无尽头的久病不愈?

请注意,我们并非需要满足以上全部五个条件,才可能会出现食欲减退,看啥都不香,每次吃饭就勉强吃一点,量虽不大,却也觉得胃胀、胃满等诸多症状。正如我们临床常被提问:“大夫,我以前夏天哈冷饮、麻辣的都爱吃,现在咋就没了胃口了呢?”下面让我们听听北京中医药大学东方医院亚健康科李壮医生为大家讲解这其中的原由。

中医认为主要原因有三:

其一,夏天本就湿气重,其性粘滞,就如同在我们的味蕾上包了一层膜,根本尝不出任何味道,那又哪来的好食欲呢?再说这湿邪停在胃部,影响食物的消化吸收,使本应该是营养物质的成分都堵在胃部,成了垃圾成分。说白了,一肚子垃圾,怎么能不胀?怎么会还想吃东西?

其二,生活条件好了,我们却选择了不良的生活习惯,不思“粗茶淡饭”,一味向往炎炎夏日,举杯痛饮冰镇啤酒,或者冰镇碳酸饮料,这可真是“贪凉一时爽,一直贪凉爽场”,日久必致脾胃虚寒,就不止“啥都不想吃”这点事了。

其三,日益加重的工作强度,长期的焦虑抑郁状态,也会引起气机逆乱,阻滞于胃部,出现“食之无味”的症状。

那么,我们该如何避免“夏季食欲减退”这个问题呢?给您三条建议:

第一,保持良好的作息规律,避免辛辣、油腻、寒凉的食物,多吃清淡且有营养的食物,做到细嚼慢咽,减小胃肠的工作压力。

第二,保持健康的情绪状态,可以尝试自己的兴趣爱好,或者播放舒缓的音乐,适当转移注意力,心情愉快自然可以改善食欲。

第三,选择药食同源的中药代茶饮,由医生根据您的舌苔、脉象,判断您的亚健康状态和体质特点,提出适合自身的中药代茶饮方案。

但是,并不是所有的代茶饮都适合您。

常听说枸杞子、大枣泡水养生,却不知这不适合湿热体质的亚健康人群;

常听说用薏苡仁、赤小豆煮水祛湿,却不知这不适合脾虚体质的亚健康人群;

常听说用金银花、菊花清热利咽,却不知这不适合虚寒体质的亚健康人群。

可见,选择中药代茶饮不能跟着自己的感觉走,小心用错了药。所以,温馨提示,选择适合自己的中药代茶饮还是请您咨询医师。

据《老年生活报》

夏天养生 过好这六关



夏天花露水要用对

蚊虫叮咬后,还是不要去使用花露水,因为驱蚊花露水含有的驱蚊酯或避蚊胺等成分,主要是用来“驱蚊”的。当被蚊虫叮咬后再用花露水时,不仅不能改善局部症状,还有可能引起皮肤过敏加重症状。同样,皮肤有伤口时,也不适合用花露水。

南都

第一关:养阳关

专家表示,夏天容易伤气,这将导致体力、元气不足,机体功能下降。例如,出汗过多、水分得不到及时补充的情况下,人就容易伤津脱液;免疫机能一旦下降,感冒、肠胃疾病往往乘虚而入;对心脑血管疾病患者而言,夏季心脏功能容易混乱。夏令养生尤其要注意“养气”,以防到了冬天阳气不足。

对策:调节好体温和室温间的差别,且房间内外温差不能太大。室温保持在27℃,不宜太低。总之,夏季要在一天凉爽、干燥、舒适的环境中生活,切忌因贪凉而引发各种疾病。

第二关:情绪关

夏日天气炎热,情绪容易波动激动,导致血压上升,加重心脏负担,心绞痛、心肌梗塞、心力衰竭等疾病容易发作。此外,中风在夏天的发病率也相当高,需引起重视。值得一提的是,情绪波动过大还会导致肠胃功能的紊乱,呼吸系统疾病如哮喘等也与情绪有很大的关联。

对策:有意识地调节情绪。原本就有心脑血管疾病、高血压的患者在夏天一定要注意控制情绪,保持平和的心情,以降低疾病发作的风险。

第三关:湿热关

夏天多暑多湿,人往往感到头重脑疼,则

容易抑郁、倦怠、胸闷、胃口不好。对于呼吸系统疾病患者而言,夏季要多注意保养,以防咳嗽、气管疾病的反复发作。而对于体质湿热者来说,手心脚心常有发热感,且在湿气和热气交相作用下,容易便秘,大便显得黄而臭。

对策:要多食用消热利湿的食物,比如绿豆粥、荷叶粥、红小豆粥等,用冬瓜与莲叶、薏米烧汤喝,也是清湿热的清凉饮料。同时,还要注意调节好房间中的湿度,多开窗通风。

第四关:睡眠关

夏天昼长夜短,且夜间温度也较高,导致一些人夜间休息得不好,根据中医的说法,如此

“阴阳失衡”,会加大心血管疾病的发作风险,如高血压患者易血压升高,心绞痛患者发作频率提高。

对策:保证足够的睡眠。这样才能维持身体各项机能正常运转,建议成年人每天保证7小时的高质量的睡眠。

第五关:饮食关

夏日饮食不宜过饱,通常吃到七八分饱就可以了,但一定要注意全面、均衡的营养搭配,不可挑食、偏食。有些人受天气影响,食欲不振,则可以吃得稍微清淡些。夏季应多食用低糖、低盐、高碳水化合物、高蛋白的食物。

对策:适宜夏季食用的有冬瓜、白萝卜、番茄等这类化湿通淤、有助于改善肠胃功能的食物;夏季宜多食用淡水鱼,少食红肉。可饮决明子茶、大麦茶、菊花茶、苦丁茶、绿豆汤等饮料。

第六关:健身关

其实夏日仍需维持适量的运动,但要注意不应在阳光下运动。同时,由于夏天运动出汗量大,对排毒有好处,但要注意及时补充水分。

对策:提倡饭后一小时进行运动,且运动不宜太激烈,不要流过多汗。散步、慢跑、游泳等运动就很适合夏季进行。同时,夏季一定要多饮水,及时补充水分。

周端

菏泽市市级行政事业单位国有资产管理绩效评价暂行办法

第一章 总 则

第一条 为了规范实施行政事业单位国有资产绩效管理,加强国有资产监管,优化资源配置,提高资产使用效率,根据《中华人民共和国预算法》、《中共菏泽市委菏泽市人民政府关于全面推进预算绩效管理的实施意见》(菏发〔2019〕22号)、《菏泽市市级部门单位预算绩效管理办法》等有关法规制度,结合市级实际情况,制定本办法。

第二条 本办法适用于市级行政事业单位,包括党的机关、人大机关、行政机关、政协机关、监察机关、审判机关、检察机关、各民主党派机关、事业单位、人民团体及其下属行政事业单位。

第三条 市级行政事业单位国有资产绩效评价(以下简称绩效评价)是指财政部门、行政事业单位,依据本办法规定的评价指标和方法,对其占有使用管理的国有资产进行客观、公正的分析和评判。

第四条 绩效评价坚持客观公正、严格规范、注重实效的原则,实行资产管理与预算管理、资产管理、资产使用管理、资产处置管理、资产产权管理、资产统计管理、资产出租出借、资产对外投资等,内容,重点评价国有资产管理工作合法合规性。

第三章 评价指标和方法

第九条 绩效评价设置定性指标、定量指标和附加指标,主要通过材料审核、现场复核、专家评审等方式进行。

第十条 定性指标包括:

(一)基础指标。资产制度管理、机构设置及人员配备、档案管理、资产评估报告、内部监督等内容,重点评价国有资产管理工作规范化程度。

(二)日常指标。对资产配置预算执行、资产配

置管理、资产使用管理、资产处置管理、资产产权管理、资产统计管理、资产出租出借、资产对外投资等,内容,重点评价国有资产管理工作合法合规性。

(三)超支率。公用经费超支率=超最低使用年限资产利用额÷年初办公家具账面价值×100%。

(四)超支率。公用经费超支率=超最低使用年限资产利用额÷年初办公家具账面价值×100%。

(五)超支率。公用经费超支率=超最低使用年限资产利用额÷年初办公家具账面价值×100%。

(六)超支率。公用经费超支率=超最低使用年限资产利用额÷年初办公家具账面价值×100%。

(七)超支率。公用经费超支率=超最低使用年限资产利用额÷年初办公家具账面价值×100%。

(八)超支率。公用经费超支率=超最低使用年限资产利用额÷年初办公家具账面价值×100%。

(九)超支率。公用经费超支率=超最低使用年限资产利用额÷年初办公家具账面价值×100%。

(十)超支率。公用经费超支率=超最低使用年限资产利用额÷年初办公家具账面价值×100%。

(十一)超支率。公用经费超支率=超最低使用年限资产利用额÷年初办公家具账面价值×100%。

(十二)超支率。公用经费超支率=超最低使用年限资产利用额÷年初办公家具账面价值×100%。

(十三)超支率。公用经费超支率=超最低使用年限资产利用额÷年初办公家具账面价值×100%。

(十四)超支率。公用经费超支率=超最低使用年限资产利用额÷年初办公家具账面价值×100%。

(十五)超支率。公用经费超支率=超最低使用年限资产利用额÷年初办公家具账面价值×100%。

(十六)超支率。公用经费超支率=超最低使用年限资产利用额÷年初办公家具账面价值×100%。

(十七)超支率。公用经费超支率=超最低使用年限资产利用额÷年初办公家具账面价值×100%。

(十八)超支率。公用经费超支率=超最低使用年限资产利用额÷年初办公家具账面价值×100%。

(十九)超支率。公用经费超支率=超最低使用年限资产利用额÷年初办公家具账面价值×100%。

(二十)超支率。公用经费超支率=超最低使用年限资产利用额÷年初办公家具账面价值×100%。

(二十一)超支率。公用经费超支率=超最低使用年限资产利用额÷年初办公家具账面价值×100%。

(二十二)超支率。公用经费超支率=超最低使用年限资产利用额÷年初办公家具账面价值×100%。

(二十三)超支率。公用经费超支率=超最低使用年限资产利用额÷年初办公家具账面价值×100%。

(二十四)超支率。公用经费超支率=超最低使用年限资产利用额÷年初办公家具账面价值×100%。

(二十五)超支率。公用经费超支率=超最低使用年限资产利用额÷年初办公家具账面价值×100%。

(二十六)超支率。公用经费超支率=超最低使用年限资产利用额÷年初办公家具账面价值×100%。

(二十七)超支率。公用经费超支率=超最低使用年限资产利用额÷年初办公家具账面价值×100%。

(二十八)超支率。公用经费超支率=超最低使用年限资产利用额÷年初办公家具账面价值×100%。

(二十九)超支率。公用经费超支率=超最低使用年限资产利用额÷年初办公家具账面价值×100%。

(三十)超支率。公用经费超支率=超最低使用年限资产利用额÷年初办公家具账面价值×100%。

(三十一)超支率。公用经费超支率=超最低使用年限资产利用额÷年初办公家具账面价值×100%。

(三十二)超支率。公用经费超支率=超最低使用年限资产利用额÷年初办公家具账面价值×100%。

(三十三)超支率。公用经费超支率=超最低使用年限资产利用额÷年初办公家具账面价值×100%。