

6月7日至9日

城区部分路段实行交通管制

■记者 杨建波 特约记者 陈霞

本报讯 昨日,市公安局发布《关于2023年度高考期间对城区部分路段实行交通管制的通告》。五堰北街、老虎沟路、田沟巷、北京北路等路段,将在今年高考期间进行交通管制。

根据教育部和公安部统一部署,为确保2023年高考顺利进行,依据《中华人民共和国道路交通安全法》有关规定,我市决定在6月7日至9日高考期间对城区部分路段实行交通管制。

通告显示,五堰北街除高考专用车外,其它车辆一律不准驶入北街;市一中东大门禁止机动车驶入。须经老虎沟路的通行车辆,从江苏路两个通道(原商务局、旧货市场)单向进

入,由老虎沟路经人民路(寿康永乐)驶出;除高考专用车外,其它车辆不准直达市二中;老虎沟路沿线不准调头和停车;东山苑与老虎沟路连通路禁止机动车通行。广东路沿线严禁机动车调头和停车;除高考专用车外,其他车辆禁止进入田沟巷路段。北京路郟阳中学门前路段严禁停车;6月7日、8日8:00至18:00,6月9日7:30至19:15北京北路禁止大货车通行;8日14:50至15:50北京北路限制机动车通行。

市公安局提醒,高考期间,建议社会车辆减少出行、让路高考。市民尽量乘坐公共交通工具出行或者合乘出行,严格遵守机动车禁止鸣笛的规定。违反上述规定的,公安机关交通管理部门将依据《中华人民共和国道路交通安全法》予以处理。

今年中高考期间 城区17处游园广场暂停娱乐活动

■记者 叶楚榕

本报讯 为营造安静、文明的考试环境,市城管执法委游园管理处发布倡议书,中高考期间,请爱好广场舞以及喜爱吹拉弹唱等娱乐活动的市民,暂停娱乐活动。

“不是不允许大家娱乐,而是马上要高考了,请大家理解。”5日下午,市城管执法委游园管理处工作人员身穿红马甲在人民广场向市民发放“爱心护考 筑梦同行”的倡议书,6月6日至9日和6月20日至22日期

间,游园管理处管辖下的游园广场暂停娱乐活动,禁止在游园广场内摆摊设点,严禁用喇叭招揽顾客、发小广告等行为。

市城管执法委游园管理处相关负责人表示,该处管辖游园广场包括:人民广场、文化广场、迎宾广场、车城广场、源园公园、双艳园、锦绣园、灼春园、南山公园、京津园、清正雅苑、松雪园等17处广场、街头游园、山地游园。从6月6日起,将加大巡逻次数,及时劝导制止各种娱乐活动,引导广大市民积极配合。

高考前如何合理安排饮食

科学搭配营养,注意“五不宜”

保持平时饮食习惯和充足睡眠

家住红卫的周女士最近为儿子的一日三餐绞尽脑汁,她的儿子即将参加高考,这段时间为了让儿子吃好喝好,她变着花样给孩子做各种美食,在她看来,孩子营养跟上了,也有利于高考发挥。可让周女士苦恼的是,她竭尽全力做的各种佳肴,可儿子却没胃口。对于儿子的这种状况,周女士非常着急。

“不少考生家长可能会因过度紧张,让孩子大量服用保健品、餐餐

大鱼大肉补充营养。殊不知,这样做反而会影响到孩子的身体健康。”尤世刚表示。

“营养和知识一样,要靠平时的积累,并非好东西吃得越多就越好,安排膳食要以营养、全面、适量、均衡为原则,平时摄入的食物中已包含了人体所需的各种营养素,因此尽量保持平时的饮食习惯,不用额外进补。”

此外,尤世刚建议,高考生要保

障充足睡眠,不建议学生随意服用助眠药物,因为这可能会导致考生睡不醒、易疲劳等,反而影响考试状态。

“在考前要保持规律作息,调整好生物钟,睡前不要玩电子产品及饮用含有兴奋性物质的饮品等。”尤世刚坦言,若有些考生睡眠不好,家长可以带其到正规医院睡眠专科就诊,在医生的建议指导下治疗,千万不要随意服用药物。

一日三餐应合理搭配营养

早中晚餐有什么讲究和注意事项?尤世刚给出了这样的建议。

“早餐是保证整个上午精力充沛的饮食基础,可在原来早餐习惯的基础上适当增加优质蛋白类食物。”尤世刚说,每天的早餐应该吃得好,一顿好的早餐包括谷薯类、牛奶或奶制品、动物性食物、新鲜蔬菜或水果、肉粥、面条、饺子等,如果高考生有奶及奶制品不耐受者,可用优

质植物蛋白大豆制品如豆浆、豆腐脑等代替。

尤世刚表示,午餐是一天中最重要的一顿饭,午餐应在符合孩子口味的基础上,保证充足的热量和各种营养素。同时补充优质蛋白类食物,如鱼、虾、鸡蛋、牛奶、鸡肉、瘦肉等;此外,注意补充其他营养素,如B族维生素、维生素C及钙、锌等矿物质。

对于晚餐,尤世刚建议,晚餐八分饱即可,荤素搭配、粗细搭配,清淡为主。主食可搭配些粗杂粮、全麦食品,副食建议选择鱼虾类、瘦肉及豆制品,深色的蔬菜要占一半以上。晚上给孩子加餐时,优先选择新鲜、天然、易消化、营养密度高的食物,如奶制品、水果、蔬菜、豆类等,晚上加餐不要吃过甜、过油腻、过咸的食物,以免影响睡眠。

考前饮食要注意“五不宜”

对于考前饮食,尤世刚指出要避免以下禁忌。

不宜盲目改变饮食习惯 考试期间本身孩子就比较紧张,身体机能都处于兴奋状态,可以适当增加营养,但不要大幅度地修改日常食谱,尤其是大量食用一些平时并不常吃的食材,突然改变饮食结构,会让肠胃压力陡然增加,引起肠胃不适,干扰正常的考试学习。

主食不宜吃太饱 主食的主要成分是淀粉和糖分,饭后血糖会升

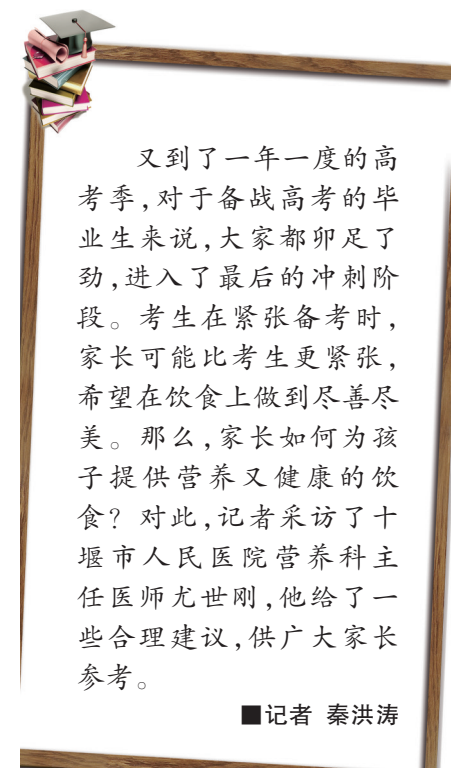
高,尤其是吃得太饱,饭后会感觉特别瞌睡,考试期间,考生的精神状态是非常重要的,保持七八成饱即可。

不宜食用过多油腻食物 食用过多油腻的食物会带来强烈的饱腹感,而且不利于消化,会让人精神不振,光想打瞌睡,考试期间,尽量少食用肥肉、油炸食品等,应当合理搭配一些蔬菜、水果等,让肠胃得到充分的放松。

不宜补充坚果类食物 很多家长认为坚果类食物可以健脑,让考生

在考试期间大量食用,其实这样是不对的,短期内服用大量坚果,是起不到多大作用,而且坚果类大多数油脂含量都非常高,一般都是榨油用的原料,食用过多就会摄入过量的油脂,引发人体上火、精神不振等情况。

不宜食用大量补品 有些考生家长甚至提前买好了人参、桂圆、红枣等这些补品,实际上高考期间天气燥热,补得太过了,会导致孩子气血过旺,引起上火、烦躁等反应,影响考试情绪。



■记者 秦洪涛

