



高
考
提
示

“高烤”解渴最好喝白开水

也可适当饮用绿茶或菊花茶

本报枣庄6月8日讯(见习记者 黄永菲)8日是高考第二天,天气较热。三中东校考点附近的小商店都把冰柜搬到了外面,很多考生等待进场前都购买各种各样的饮料喝。专家提醒考生,解渴还是白开水最

好,采取少量多饮的方法来缓解口渴,切忌饮水过多,以免增加泌尿系统的负担。

枣庄市妇幼保健院保健师张大夫介绍说,高考期间,考生要消耗大量体液,不宜用饮料代替白开水。由于汽水、果汁、可乐等饮料

中含有较多的糖精及电解质,会对胃产生不良刺激,影响消化和食欲,增加肾脏负担,使人产生困倦感,不利于考生的正常发挥。

张大夫说,夏季流汗较多,多喝白开水既可以补充身体的水分,又可以达到解

暑的效果。另外,还可以让考生适当饮用点绿茶或菊花茶,既解渴又解乏,还有降温醒脑的作用。

张大夫建议家长,在饮食上可以适当多给考生吃些苦瓜、番茄、西瓜等蔬菜瓜果。苦瓜能清热泻火,吃后可

以刺激人体唾液、胃液分泌,使食欲大增,清热防暑。番茄可以消除疲劳,增进食欲,提高对蛋白质的消化,减少胃胀食积。多喝用番茄煮的汤,既可获得营养,又能补足水分,一举两得。

考试结束后,考生

可以用温湿毛巾擦拭身体,有利于身体毛孔打开释放热量。再饮用点冷却好的绿豆汤,解暑效果更好。同时,家长们最好在家中备些藿香正气水、十滴水和清凉油等药品,也可以让考生随身携带,以备不时之需。

试题点评

枣庄三中东校考生:

文综英语难度适中

本报枣庄6月8日讯(见习记者 李淼)6月8日,高考迎来了文理综合以及英语的考试,下午5点,考试结束后,记者在枣庄三中东校向几名考生了解了第二天的考试情况。

考生王凯告诉记者,他感觉今天的考试难度适中,基本与平时的练习难度一致,相比较而言,自己文综考得比英语稍微好点,但是基本上对今天的考试满意。

一位不愿意透露姓名的考生告诉记者,今天她英语考得比较好一点,文综和英语的难度都不大,本来自己最担心的英语听力也考得不错。

“终于放下心来,我英语听力比较差,考试之前很担心啊,还好自己考的感觉还不错,其余题答得也可以,早上的文综算是发挥了自己的正常水平吧,对自己很满意。”考生高杰对记者说。



击掌鼓励

8日下午2点,在枣庄三中东校考点门前,一位老师在叮嘱考生如何应考后,以击掌的方式鼓励学生考出好成绩。

记者 廖杰 见习记者 马明 摄



家长关注本报高考报道

8日上午,两名陪考的家长在学生进场后看起了本报关于高考的报道,并连连称赞本报关于高考的报道内容鲜活、丰富,可读性强。

记者 廖杰 见习记者 马明 摄



拄着双拐赶考

8日下午,在枣庄三中东校考点,一名考生由于腿部受伤,强忍疼痛,拄着双拐一瘸一拐地进入考场,成为众人关注的焦点,其坚强精神也感动了一同进场的考生。

记者 廖杰 见习记者 马明 摄

转让出售

某大型砖厂日产标砖50万块,多孔砖15-20万块。现对外转让出售,价格面议。

联系电话: 15063287111 13326371738
联系人: 王先生

转让出租

◆大型商务酒店整体转让(含餐饮客房),面积2900余平方。
◆办公室二楼120余平方,对外出租。

电话: 13561115016