

家有考生,父母别愁

做好后勤工作,给您支几招

考前突击补营养不可取, 不要突然改变饮食习惯

很多家长觉得孩子考试之前压力大,用脑量大,所以突击给孩子补充营养,其实这样的做法特别不值得提倡。千佛山医院营养学家杜慧真认为,考生在考前最好保持原有的饮食习惯,不要有太大的变化。

“首先要避免的就是突击补充营养给考生带来的身体不适,尤其是不要在考试之前给孩子吃没有吃过的保健品之类的补品,以防考生产生不良反应。”杜慧真建议说,大部分家长其实平时给孩子提供的膳食已经能够满足考生的营养需求,没有必要在高考前特别补充。

营养学家认为,考生的大脑活动比较频繁,需要的能量多,因此考生应保证每天进食足量主食(粮谷类食物),同时多吃增强大脑记忆力的食物,如鸡蛋、瘦肉、猪肝、牛奶、大豆、花生米、葵花籽、核桃仁等。另外,每日多吃蔬菜、水果,从中补充维生素C、维生素B1、维生素B6,增强抵抗力,减轻疲劳,防止因学习过度紧张而引起便秘。

“其实,考生补营养最重要的是均衡。”杜慧真建议,家有考生的父母应好好把握这一原则,清淡、营养、变化多样的日常饮食可以给考生带来最佳的营养补充。而针对现在网上很火的“状元食谱”,杜慧真并不推崇:“每个考生都有自己的饮食习惯,并非所有的孩子都适用于同一个食谱,如果强迫考生吃一些他们不爱吃的东西,会引发逆反心理。”

很多营养学家还指出,对于压力大的考生来说,吃饭的时间是难得的休闲时间,家长应该利用这一时间跟孩子讨论一些轻松愉快的话题,尽量不要谈论学习等,让孩子感到压力。

再有几天就高考了,考试前夕,考生的学习压力大,合理的膳食安排、适当的情绪调剂对于考生顺利完成考试有一定的辅助作用。如何做好孩子的后勤工作,是每位家长关注的问题,为此我们专门请教营养学家和有经验的班主任,给大家提出几点建议。

本报记者 林媛媛



考前时间合理安排, 适量运动睡眠很重要

带过多届高考班的王玉华老师建议家长,在考试之前帮助孩子尽力将平日作息时间调整到与高考的时间一致。“但是我也提醒家长,就算调整不好,也没关系,只要考生在高考前的几天里身体健康,就会在考场上有所作为。”

“睡眠是人整理学习记忆的过程,因此在考前几天,应保持良好的作息规律,保证充足的睡眠才能使人有良好的记忆力和清醒的头脑。”王玉华建议,不要熬夜复习到深夜一两点,否则晚

上睡不好、白天没精神,就容易形成恶性循环。

有的考生临近高考,压力很大,除了吃饭睡觉,就是拿着书本背,这样复习其实效率不高。“我建议考生在考前不要把节奏安排得太紧张了,可以选择适度的运动和休闲娱乐,放松一下紧绷的神经,这样学习起来事半功倍,效率更高。”王玉华说。

其实,在睡前进行低强度的体育锻炼,之后会很快入睡。全身心的运动会使身体加速新陈代谢,提高肺泡通气量,增加血液含氧量,从而有助于改善大脑供血供氧,使人的反应速度加快,也能使人保持平和的心态。运动是最有效的情绪疏导工具,

能减轻应激反应及其对生理的影响,有效释放压抑的情感,增强心理承受力。

因此,高三学生因合理安排学习与休息时间,劳逸结合,科学用脑,在保障每天8小时睡眠基础上,除去吃饭时间,每天至少休息、锻炼1小时,听听音乐,适量运动,不但可以缓解疲劳与紧张,还能调节内分泌,提高学习效率。

好心情考出好成绩, 帮孩子维持好情绪

临近考试,很多考生都出现焦虑、紧张,情绪波动幅度大等一系列负性情绪的症状,父母更是有过之而无不及。家长在考试

期间如何科学辅助孩子以最佳状态完成考试,这其中负性情绪的管理和调节尤为重要。

其实,家长的“平常心”才是缓解孩子焦虑的良性基础。若家长觉得压力大,可以与其他考生家长讨论调节的方法途径,必要时可以求助于心理学领域的专家进行科学解压。不可在孩子面前表现出来,以避免出现负性情绪的恶性循环现象发生。

除了要掌握孩子的学习状态和老师沟通交流以外,家长和孩子之间应该有通畅的沟通渠道,及时了解孩子的情绪状态和心理状态。尽可能的以朋友的身份理解孩子的喜怒哀乐,不宜以说教者的身份把交流过程当成自己教育孩子的课堂,应该站在孩子的角度出发,诚恳地与孩子聊聊现状,包括生活上的、学习上的、同学之间的遇到的愉快和不愉快的事情,让孩子多出门活动,听些轻音乐减压等。

要努力克服自身对负性情绪的恐惧,接纳和管理负性情绪。一般看来,负性情绪是应该被压抑或是被掩饰的,而这种态度是非常不合理的。我们需要接纳自身的负性情绪,也要理性地认识到负性情绪是正常。明白排解情绪要受到时间、地点、场合等多重条件的限制,应该在家庭的范围之内、恰如其分的时刻,积极关注孩子和自身的负性情绪,从而真正理解和接纳负性情绪。

最后,家长们应该认识到,在和孩子的沟通过程中,做个积极的听众就好,不要试图刨根问底,也不可扮演“调查者”和“审判者”的角色,就是不要做判断、评论,更不要批评。积极关注的倾听,适度的陪伴,也是一种接纳。当你接纳了孩子和自身的负性情绪时,孩子就不会因为自己的负性情绪而怀疑自己的能力,我们自身也不会因为在负性情绪状态中而错误地认识自己。

捂紧钱袋子,抵住“威逼利诱”

非法集资披羊皮 小心馅饼变陷阱

近来,非法集资案件持续高发,导致不少群众上当受骗。目前,济南市正在开展打击和处置非法集资的行动。为了让广大居民提高自我保护意识,提高对金融诈骗的认识,知晓非法融资行业的危害性和种种金融诈骗陷阱,本报记者专门采访了相关专家,希望您能提高对非法集资活动的“免疫力”,避免上当受骗。

本报记者 崔岩

信用卡后三码可得藏好

放在身边的信用卡,既没丢失,又没泄露交易密码,却被异常消费盗刷,这种情况最近屡屡发生。其中究竟有何玄机,又该如何预防呢?

青岛银行浆水泉支行理财经理牛虹告诉大家,一般人的习惯是给信用卡设置消费密码,对卡背面的签名处则相对不够重视。细心留意可以看到,信用卡背面签名栏末尾处印着几个数字,以

斜体字显示的前四位是卡号,后三位是验证码。这玄机就在后三位,后三码主要用来进行网上支付、购物、转账等业务。一旦他人得到卡号、有效期及后三码,无需输入消费密码,就可实现网络交易,许多骗子正是钻了这种漏洞。

“要说预防也简单,居民们回去后一定要转告家人,藏好信用卡背面的数字码,千万不要泄露。”牛虹介绍了个小窍门。

持卡人不要将卡随意交给别人使用、查看,以免信息被不法分子记录后,进行离线交易。牛虹建议,在领到信用卡后,最好剪一块胶布把后三码盖住,或把后三码抹去,防止信息外泄。

“平时吃饭、购物刷卡,千万不要嫌麻烦,把信用卡交给店员拿去结账,要是遇到别有用心的人,会很容易泄露信用卡上的相关信息。现在网上购物的人越来

越多,一定要在正规网站上交易,睁大眼睛警惕山寨钓鱼网站。”

牛虹表示,在需要网络支付时,最好使用普通借记卡,因为借记卡一定要输入密码才能支付,这样就能有效避免被盗刷。此外,还可以设置网银单笔消费额度或者上限、开通短信或者微信提醒等方式以降低用卡风险。一旦卡片被盗刷,持卡人应第一时间挂失、冻结账户并更换卡片。

陌生人要求汇款千万别信

“大家在生活中有没有收到短信要求汇款的情况?”牛虹的问题一抛出,就得到了在场居民的热烈回应。“太多了,中奖的、法院传票的、家人出事的,一年能收几十条。”社区居民李先生对此深恶痛绝。

“像居民们刚才说的这些行骗手段都是比较常见的,现在骗子们也在不断升级作案形

式。大家一定要提高警惕。”牛虹说道。

最近,利用软件改号、来电显示110等警用号码的诈骗手段也常常见诸报端。针对这种情况,牛虹表示,110是单向的接警服务平台,不会向老百姓呼出。因此,凡是来电显示为110的,都是诈骗。

“公安机关、检察院、法院办案都有严格的司法程序,工

作人员不可能在电话里让市民转账到所谓的‘安全账户’,或通过电话让市民操作银行卡,核查账户资产等等。”牛虹说。

另外,最近“银行催缴年费”的诈骗短信开始盛行,短信内容大致为:“您好,某银行提醒:我行将在您卡上扣去年费,如有问题请与我行核实。”短信最后还会附上一个400开头的电话号码,号称是银行的联系电话。如果拨打这个号码询问,骗子会谎称用户被人办理了大额信用卡,并且已经消费,现在欠年费,并诱导用户汇过去手续费,实施诈骗。

针对这种情况,牛虹提醒居民,收到此类短信时,要第一时间拨打银行官方客服电话进行确认,而不要轻易拨打短信中的电话。

高利息投资 就没靠谱的

“最近投资公司跑路的很多,不少居民蒙受了巨大的经济损失,辛苦攒的钱都被骗了去。我们一直在提醒大家,投资要谨慎,那些号称高利息的投资方式就没有靠谱的。”牛虹结合当下的事实,再次给社区居民敲响警钟。

据介绍,那些暗地从事非法集资的投资公司都有一个看似合法的外衣,他们有正规的工商执照和固定的经营场所,这些对大多数群众来说,具有很强的迷惑性,容易上当受骗。

“其实,投资公司是一种金融中介机构,它将个人投资者的资金集中起来,投资于众多证券或其他资产之中。投资公司作为一种新兴事物,很多人还不了解,尤其是老年人,老年人也因此成为假冒投资公司的欺骗对象。”牛虹提醒说。

通常,老年人不会过多地核实投资公司的真实性与可靠性,只是通过投资公司的店面规模来判断它的可靠性,这就钻入了骗子的圈套。“那些号称十几个点利息的投资方式,基本都不可靠,风险很大。银行虽然利率相对低,但是稳健保险。”牛虹表示。