

中高考在即，世博高新医院专家为考生健康支招

考生考前切忌喝咖啡、吃太饱

大地麦浪飘香，学子寒窗苦读。转眼间又到了中、高考时间，莘莘学子们也将捧起自己沉甸甸的收获。如何安排考试期间的饮食？如何保证充足的睡眠？不少考生和家长都很纠结，对于考生遇到的这些问题，世博高新医院相关科室的医生进行了解答。

临近考试，不少考生压力越来越大，睡不着，心里慌，健忘，失眠，头痛等。对此，神经一科单宏宽主任建议，睡觉之前，尽量少想或者不要想考试的事，可以听听舒缓的音乐，或者喝杯热牛奶，都可以促进睡眠。单宏宽说：“千万不能在考试期间饮用咖

啡，不但休息不好，还会使人产生尿频，影响临场发挥。贫血的考生要注意考前不能吃得太饱，血液过多地集中在肠胃等消化器官，大脑所需的营养和氧供给不足，会使人感觉头晕、乏力甚至昏厥。考试期间，考生尽量不要吃油炸、油煎类食物，因为油类物质中含有大量色氨酸，转变成神经递质后，会对大脑产生抑制作用。”

单宏宽还提醒家长朋友考生考前不要在孩子跟前唠叨个没完，这样容易将焦虑的情绪“传染”给孩子，让本来心情平静的考生变得更加紧张。

除此之外，很多考生用眼过度，导致眼睛疲劳，为了帮助考生缓解眼疲劳，据眼科主任王玲介绍，考生首先生活要规律，休息及睡眠要充分；干燥季节或使用空调时，室内要保持一定的湿度；改善学习环境，照明光线应明暗适中，直接照明与间接照明相结合。

王玲最后提醒，缓解眼疲劳的眼药水一定要在医生指导下使用。目前90%的眼药水中都含有防腐剂，这些物质会对眼睛表面的细胞产生损害。有干眼症的考生最好选择无防腐剂的人工泪液。

**阜外医院专家
郭远林教授周六坐诊
限号25人 电话2326666**

本报讯 6月16日(下周日)上午，全国最大的心血管病医院阜外医院专家郭远林教授将来淄博，在世博高新医院坐诊，限号25人，挂号费100元，有心血管疾病困扰的患者，可以提前预约，找专家诊治。

郭远林 女，生于1972年10月。1998年毕业于湖北医科大学，获内科学硕士学位，2005年

毕业于中国协和医科大学，获内科学博士学位，现任中国医学科学院阜外医院心内科主任医师。

专长：对血脂异常(包括特殊类型、少见类型血脂异常)、冠心病等有独到的经验，对高血压、心衰等其他心血管系统常见病、多发病的诊治有丰富的临床经验。

“智汇·进万企”中银沙龙为外贸企业送锦囊妙计

近期汇率市场变动趋势怎样？涉外企业应该采取哪些保值策略？出口企业应该注意规避哪些风险？4月29日下午，国家外汇管理局淄博市中心支局、中国银行淄博分行联合主办的“智汇·进万企”中银沙龙活动，为参加沙龙的淄博市近百家外贸企业送上了锦囊妙计。

此次“智汇·进万企”中银沙龙活动，是外汇局淄博市中心支局适时推动外汇服务进万企活动的重要举措，通过金融专家向外贸企业负责人面对面传导外汇管理政策，贴心帮助企业解决外汇难题，促进银行外汇业务和产品的对接，为淄博涉外经济持续健康发展提供新的动能。

本次沙龙活动中，结合广大

外贸企业的关注热点，来自中国银行山东省分行和淄博分行、中国信保、中银保险的金融专家，重点分析了去年以来汇率市场变动规律和未来趋势，并提出了资金保值建议。同时，他们还针对外贸企业特点，推出了保险服务产品，以及中国银行国际国内结算、贸易融资、网络金融等特色优势产品，为涉外企业控制市场风险、降低财务成本、加快货款回笼等多方面提供渠道和帮助。

“智汇·进万企”中银沙龙活动是淄博市人民银行、市外汇管理局打造“智汇”品牌助力全市新旧动能转换的系列活动之一。

为了给企业发展提供全方位

的金融服务，市人民银行、市外汇管理局积极打造“智汇”品牌，探索开展“智汇”行动，构建起为涉外企业提供本外币一体化政策支持、量身定制金融服务方案的综合服务平台。市外汇管理局联合市发改委等部门和中国银行举办了“智汇”讲堂——淄博百强外贸企业外汇政策业务宣讲会，举办了淄博市外汇政策与实务培训班暨本外币一体化“智汇”服务方案展示会，19家银行为26家企业设计服务方案36套。

今年以来，淄博市先后开展了系列“智汇行”活动，并在全省率先举办了“外汇服务进万企”活动，取得了良好的成效，受到企业的欢迎。
(刘峻峰 徐茂金)

淄博中行成功为企业上线系统内全省首例“建设者平台”项目

“这个建设者平台功能真强大，能与政府平台直连，方便了企业管理，关键是以后给农民工兄弟发工资更快、更方便了！”某建筑集团淄博项目部上线中国银行淄博分行“建设者平台”后，企业负责人对该行的平台赞不绝口。

5月10日，中国银行淄博临淄支行成功为企业上线系统内全省首例“建设者平台”项目；5月12日，中国银行淄博高青支行也成功为企业上线该平台。中国银行淄博分行优质、高效的服务，平台强

大的功能得到了政府部门、建筑施工企业的高度认可。

科技引领、创新驱动，中国银行正在用充满科技含量的产品吸引企业，中国银行总行新推出的“建设者平台”能够与住建部的全国建筑工人管理服务信息平台对接，可以进行生物识别、在线签订合同、诚信动态评分、线上发卡及代发薪等多项功能，解决建筑行业农民工工资常被拖欠的痛点，实现了为政府监督服务，为企业管理服务，为建设者服务。

(姚丹 于洪玲)

临淄区朱台镇高阳小学：
进行饮食安全教育

为使学生了解食品安全知识和养成良好的饮食卫生习惯，近日，高阳小学采取多种措施对学生饮食安全进行专题教育，保障学生健康成长。不吃腐烂变质的食物，不买“三无”食品，养成良好的饮食卫生习惯。
(边杰)

临淄区齐都花园小学：
开展救援课教育

近日，齐都花园小学邀请区红狼救援队，给同学们上了一节别开生面的紧急救援课。这堂课的主要教学内容是“心肺复苏”术，同学们仔细听着，不时跟着学各种动作，还积极上台亲身体验。
(史艳美 孙永亮)



定向运动比赛创佳绩 近日，沂源县鲁村中学定向运动代表队在省第九届全民健身运动会定向运动比赛中取得第八名并获精神文明奖。
(齐村山)



文明礼仪教育 为让幼儿从小养成讲文明、有礼貌的习惯，近日，沂源县鲁山路幼儿园开展“文明小使者”活动，让文明之花绽放每个角落。
(张宗叶)

高青县高城学区中心小学：
开展“多彩端午”教育

为培养学生的爱国心，激发学生的民族自豪感，丰富校园文化生活，挖掘端午节的深厚文化内涵，践行社会主义核心价值观，端午节到来之际，高城学区中心小学少先队大队部开展“多彩端午”系列教育活动。
(邵明国)

张店区齐德学校：
开展传承家国情怀教育

为挖掘传统节日深厚的文化底蕴，弘扬中华民族优秀文化，端午节来临之际，齐德学校开展了“传承家国情怀，争做时代新人——我们的节日·端午节中华经典诵读活动”，初一至初三级部的学生参加。
(房文字)



研学儒家文化 近日，沂源县石桥中学的135名师生赴孔孟故里曲阜和邹城开展了“行知天下 书香致远”研学旅行活动。
(张春成 杜春坤)



研学活动 近日，沂源县新城路小学四、五年级128名师生联合沂源县农商银行开展了“我是小小银行家”的银行知识主题研学活动。
(邢旭东 戴元香)

临淄区敬仲镇中学：
校园篮球赛开赛

为丰富校园文化，促进学生的全面发展，大力推进素质教育，近日，敬仲镇中学开展了校园篮球赛活动。本次比赛以班级为单位，包括初一、初二两个年级12个班共24支球队参赛，为期两周。
(曹茂光)

桓台县起凤中学：
开展心理健康教育活动

为提高学生心理素质，促进其身心健康和谐发展，近日，起凤中学举行了以“逆风飞翔，直面挫折”为主题的心理健康教育培训活动。增强学生保护生命的意识，培育良好的心理健康素质，促进学生健康发展。
(张久伟)



与小学零距离 近日，沂源县悦庄镇中心幼儿园大班109名幼儿在老师的带领下到悦庄镇中心小学参观，为升入小学做好心理准备。
(郑芬菊 秦苗苗)



强化礼仪教育 日前，沂源县张家坡中心幼儿园将幼儿的礼仪教育融入各类活动之中，强化幼儿的礼仪教育，培养幼儿良好的礼仪行为。
(李清娥)

临淄区皇城二中小学部：
迎市局教育工作大调研

近日，皇城镇第二中学迎接市教育局牵头的“集中调研 推进落实”教育工作大调研活动。观看学校蹴鞠表演，观摩齐文化情景剧，观看陶艺社活动，对学校开展的艺术、科技等活动的育人效果给予肯定。
(孙龙飞)



弘扬敬老美德 为深化关爱老人、尊敬老人的意识，近日，沂源县第二实验幼儿园20余名教师走进悦庄镇敬老院，开展送温暖活动。
(徐芸 刘乐兰)



家校教育交流会 日前，沂源县张家坡镇流泉完全小学召开家庭教育交流会。会上他们针对家庭教育中出现的一系列问题做了心贴心的交流。
(杜玉鹏)



增强法治意识 近日，沂源县人民法院刑事执行庭谢宜山庭长和南麻镇派出所张琪警官应邀到沂源二中举办了一场法制讲座。
(刘念华)

张店区杏园小学：
开展传承家国情怀教育

为大力弘扬中华民族优秀传统文化，日前，杏园小学开展了“传承家国情怀、争做时代新人——我们的节日·端午节”主题系列活动。营造了浓郁的端午节日氛围，激发了他们的爱国热情。
(李炜)



习惯成就未来 近日，沂源县中庄镇中心小学开展了以“习惯成就未来”为主题的活动周。切实做好学生的行为习惯教育，提高学生的综合素质。
(刘娜娜)



增强法治意识 近日，沂源县人民法院刑事执行庭谢宜山庭长和南麻镇派出所张琪警官应邀到沂源二中举办了一场法制讲座。
(刘念华)



劳动实践 近日，沂源县中庄镇中心小学组织开展了“学好知识、爱我家乡、富我家乡、奔向小康”小手拉大手劳动实践活动。
(张芳 孙霄晓)

