

喝红牛、葡萄糖,甚至打点滴、吃药

# 为拿体育高分,不少学生猛补

本报聊城5月7日讯(记者 陈洋洋) 7日,聊城城区高中招生考试体育测试开考,在聊城二中考点,记者看到不少学生带了葡萄糖、红牛等饮品,考前喝一瓶匆忙跑去应考。

“哎,你喝的红牛管用没?葡萄糖管用不?”下午考试开始前,不少学生在考试前喝饮料和各种营养品“进补”,以提高兴奋度。下午4点,马上开始一组女生跑步测试,一名初三女生赶紧喝了一支葡萄糖,

匆匆跑回队伍里。男生小亮说,很多同学都买了这种饮料,一种是罐装的,一种是塑料瓶的,塑料瓶的便宜一些,但有的同学怀疑是假的。“我测试前喝了一罐,感觉好像管点用。”小亮说,他一开始没买,但考前心里有点不踏实,借了同学一罐喝了。小亮说,他们班50多人,有近20个同学买了这种饮料,还有很多女生买了葡萄糖。

记者了解到,为在体育考试中拿高分,初三生中也流传

着各种“体育高分补品”。“测试前喝一杯浓白糖水,吃点人参、巧克力,喝咖啡、功能饮料……”一名老师透露,为了拿到高分,有的学生和家長绞尽脑汁寻找能迅速补充体能的办法,甚至去找医生购买能迅速提高体能的药品,或者打一瓶点滴,注射一些补充能量的药物。城区一初中班主任说,在中考体育考试前,不少学生会通过各种办法让自己“兴奋”起来。

“最重要的是日常锻炼,

临时喝这些东西也就是心理安慰。”城区一名体育老师说,喝饮料和药物进补的多是平时不锻炼的学生,一些常跑步的学生不用进补也能轻松过关,很多学生也知道用处不大,只是看别人喝,自己也喝一点图心里踏实。

据了解,由于体育中考并非竞技类比赛,相关部门不做严格的检查,在考前吃一些提高体能的食品或药物不算违规,因此不少学生会采取这些办法让自己“兴奋”。



7日,在聊城二中操场上进行的初三毕业生体育测试中,考试前不少学生喝红牛和葡萄糖注射液。 本报记者 李军 摄

大学体育老师为考生支招

## 早饭别吃太多,保持平常心最重要

“其实考生功夫在平常,保持好心态发挥好就行。”为帮助考生顺利应考,不少家长和考生到处求助,聊城大学体育学院赵老师为考生们提了不少建议。

“在考试前三天,锻炼强度不要太大。”聊城大学体育学院赵老师表示,考生可以简单地做些练习,舒活一下筋骨,尽量不要进行运动量大、

强度高的训练,否则会对考试产生不良影响。每天积极投入到考试状态,训练时间最好安排在考试的时间点,这样可以令机体产生条件反射,在考试期间产生兴奋。

赵老师建议,考生在考前一周增加身体糖原的储备,以高碳水化合物(高糖)饮食为主。考试当天,考生要轻装上阵,做好吃、穿准备。鞋子应兼

顾舒适和防滑,带好充足的水。切忌空腹和饱腹。早饭别吃太多,最好以易消化高热量食物为主。饮水以高糖水为主,如葡萄糖饮料等,别吃牛奶、碳酸饮料和巧克力等食物,多吃一些应季水果。

“调整好心态最重要,不要被情绪左右发挥。”在考试中,往往有一些考生会在考前出现紧张焦虑的情绪影响发

挥,还有考生在考前会出现尿频、出汗、心跳加快的反应,还有的考生在一项考试中发挥欠佳,往往会产生消极心理,影响到下一项目考试的发挥。赵老师建议,家长在考前可对孩子进行心理疏导,减轻考生考前的思想压力,不要反复在孩子面前强调“拿满分”、“决定命运”等词汇。

本报记者 陈洋洋

## 周日如何过母亲节 请你来出高招

本报5月7日讯(记者 张召旭) “衣服、化妆品、饰品这些以前都送过了,今年不知道再送点什么。”本周日将迎来母亲节,可给母亲送什么礼物难住很多市民。

7日,市民赵先生说,还有不到一星期就到母亲节了,最近一段时间他一直在为送母亲什么样的礼物而发愁。赵先生说,平时自己比较忙,希望能让母亲过一个快乐的母亲节,可他不知道送母亲什么礼物好。

“你打算怎么过母亲节?”“你如何回报母爱?”记者带着这些问题

采访了近20位市民,半数以上的受访者表示打电话问候一下母亲,也有市民表示为母亲准备一些小礼物。

采访中记者发现,不少人认为,母亲节的设立是给人们孝敬母亲的机会,但对如何过节却观点不一,有人认为“应该送礼物表达爱意”,有人认为“送礼物固然重要,但不能流于形式,应该抽时间多陪妈妈聊聊天。”

在您看来,回报母爱,我们该用何种方式?如果您有好的建议,欢迎拨打本报0635-8451234热线电话来分享您的好办法。

## 省医学会骨科学分会 青年委员会在聊城成立



济南市卫生局局长贾堂宏在大会上发言。 本报记者 李军 摄

本报聊城5月7日讯(记者 王尚磊) 5日,山东省医学会骨科学分会青年委员会成立大会在聊城召开。记者了解到,目前全市骨科执业医师达200人。

在成立大会上,济南市卫生局局长贾堂宏、聊城市卫生局局长刘德勇等分别发言。

济南市卫生局局长贾堂宏在特邀发言中指

出,在行医过程中对待患者要大善大爱,靠过硬的技能为患者解除病痛。

记者了解到,参加此次大会的骨科执业医师年龄都在45岁以下,最年轻的30岁左右。

聊城市卫生局局长刘德勇在会上表示,聊城市骨科执业医师已达到200人,其中高级技术人员60余人。