

# 家长备战高考奇招尽出

## 恨不得娃炼成“钢铁战士”

高考临近,湖北孝感惊现史上最刻苦“吊瓶班”,轰动全校!该校学生表示,备战高考,补充能量挨几针也是值得的。

最早发出微博的学生“@CHImushroom”表示:我们一开始的意图只是好玩,请不要再用你们丰富的想象力扭曲我们想上大学的心,我们只是打一瓶氨基酸而已,请不要再讽刺我们说那些寒心话了。

孝感校方也称,学生注射的是

补充能量的氨基酸。

对于学校、家长各出奇招,力图打造“钢铁战士”的做法,“医生和网友们也有话说。

①杨瑞红(V5北大人民医院):静脉输注氨基酸,用于营养不良、禁食的支持治疗,并且必须保障足够热量供应(葡萄糖和脂肪乳),才能起到补充蛋白质的作用,否则会被机体当作热量“烧掉”,此时作用与葡萄糖无异。饮食正常的健康人输氨基

酸、脂肪乳什么的,作用等同于吃饭,而且风险远高于吃饭!这都谁想出来的馊主意啊!

②姬十三(果壳网CEO):其实我小时候也打过氨基酸,那年我们中学也很流行。

③小草:想当年我妈也听信死党的妈跟风带我去打氨基酸,结果搞得我呕吐还手肿,也没见有什么效果,反而得不偿失。放平心态,轻松面对就好了。



医生说法>>

### 还是吃早饭比较要紧

“希望输氨基酸来补能量?大可不必。”浙江大学医学院附属第二医院营养科主任张片红接受采访时如是说。

张片红说,输液补充氨基酸过多的话,静脉血液中的渗透压升高,可能引起意识紊乱,对学习反而会起到相反的作用;代谢这些身体里过多的东西,可能会产生病理状态;在教室里输液,还存在医疗风险。

“从营养角度来看,补脑最主要的是维持身体血糖的平稳,因为大脑的营养,首先来自血液里的葡萄糖,只要不出现低血糖,大脑营养不会有问题。”张片红说,“我调查发现,很多同学不吃早饭,容易引起低血糖,这点倒是提醒大家注意的。如果夜里睡得太晚,也可以考虑吃一点饼干、水果,维持血糖。”

其实高考考生做到一日三餐营养均衡就是最好的了。米、面、鱼肉、蛋白质等属于酸性食物,蔬菜、水果、豆制品、牛奶等属于碱性食物,大脑在弱碱性环境下可以发挥最大的效率;而优质蛋白质、充足的热量和适量维生素,可以保证考生保持在最佳状态。

高考提醒>>

### 考前最后一月宜主攻“错题本”

距离高考只剩下最后一个月了!二模过后,不少学生都心中忐忑——好不容易解决了一模中出现的问题,怎么二模之后又冒出不少新问题呢?对此,专业教育培训人士提醒,应届考生,不要被一模二模的分数吓倒,模拟考试只能起到练兵的作用,而无法起到预测的作用。学生在最后一个月备考中,不妨把近年来的高考真题再做一遍,主攻自己的改错本和过往真

题。

与此同时,有些学生在二模之后显得无所适从,认为自己该做的题都做过了,没什么好复习的了。专业人士提醒,这种心理是应届生对自己实际水平把握不足。考生要严格把握考试时间,遇到难题不要一味钻牛角尖。对数学和英语而言,这种把握尤其重要。不要因为一两道难题而耽误做其他题的时间。

综合

## “孝”文化进校园

为传承中华民族尊老、孝敬父母的传统美德,推进学生孝心教育工作,青州市益都街道西高小学在五一前夕组织开展了“孝文化进校园活动”,重视孝心教育。

学校以图文并茂的形式介绍了“亲尝汤药、哭竹生笋”等孝子故事,教育学生“知孝、行孝”,从孝敬父母、热爱家人开始,说孝言、做孝事、尽孝心等实事。与此同时,开展“敬老演讲、敬老主题班会、做一件敬老好

事、出一期敬老手抄报”等一系列敬老活动,以实际行动向父母长辈尽孝心。

此次活动得到了广大学生家长的大力支持,许多家长反映自己的孩子感觉一下子长大了,懂得为他人着想了,也会抢着帮家里做些力所能及的家务了。在孝道教育活动中,学校领导、老师们深感学生们确实对尊老敬老有了更深层次的认识。

张纯祥 贾正和

## 西高小学扎实做好贫困生救助工作

为把政府的温暖与关怀送到千家万户,送到家庭经济困难学生手中,青州市益都街道西高小学多措并举,扎实做好贫困生救助工作。

健全机构,加强领导。学校成立了以校长为组长、各班班主任为成员的贫困生资助工作领导小组,切实加强学生资助工作的管理。

举办培训班,广泛宣传。工作领导小组组长对各班班主任及全体学生,传达和学习了上级关于家庭经济困难生救助的相关政

策和操作规程,并通过多种形式向学生家长进行宣传。

与此同时,学校规范程序,严格管理。按照救助范围、救助标准,认真履行填报手续,做好登记,并将救助档案装订成册存档备案。学校成立审核小组,班主任入户调查,真正做到公平民主,严格把关,层层负责。自觉接受社会的监督,防止出现弄虚作假、骗取救助资金的现象发生,真正做到了把好事做好、实事做实。

贾正和 张纯祥

## 学生喝牛奶吃鸡蛋老师买单

本报5月8日讯(通讯员赵绪进)近日,诸城市桃林镇中心学校组织51名党员教师干部开展了困难生资助活动。每位帮扶教师自愿出钱为家庭贫困生支付学生一年内在学期间的鸡蛋牛奶钱,保证贫困孩子的营养餐。

据了解,该帮扶活动采取“一对一帮扶”的形式,每位党员教师干部帮扶一名困难学生,每人至少资助600元现金和学习用品。该活动也是认真落实诸城市教育局提出的关于“在校学生营养改善计划,解决农村贫困孩子每天一个鸡蛋,一袋牛奶等营养餐问题”工作的一部分。旨在通过党员干

部教师带头帮扶,积极争取各企事业单位的支持,向有热心的桃林籍的在外人士发出倡议等多种形式,保证每位农村孩子都有营养餐。

参与该活动的一位老师算了一笔账,学生每年除去寒暑假和法定节假日,在校的时间大约200天,而一袋牛奶一个鸡蛋平均3元钱左右,每个帮扶老师拿出600块钱就可以基本保证实现被帮扶孩子的营养餐,让贫困学生每天都有牛奶喝、鸡蛋吃。

“孩子都在长身体,营养很重要,不能因为他们的家庭困难耽误了他们的平等的成长机会。”这位来老师如是说。

# 中国人还要做“雷锋”吗

广文中学 初三 路展平

雷锋,一个多么熟悉的名字,他的事迹家喻户晓,每一个故事都耳熟能详,雷锋也成为了人人心中的偶像。

近年来,学雷锋,做好事的人也不少,这说明我们心中的雷锋精神并未褪色。可是,他们做的好事却充满危险和被人误解,这大大打击了我们学习雷锋精神的积极性。那么,到底要不要学雷锋做好事呢?成为了我们的一个烦恼!

2011年度感动中国十大人物中有一位“最美妈妈”吴菊萍。一天,她

下班回家,走到小区楼前时,她隐约看见十楼上有东西在动,是个孩子!那孩子在十楼的窗户上向外爬。忽然,那孩子失去重心掉了下来,就在那千钧一发之际,吴菊萍一个箭步冲了上去,她用双手紧紧的接住了那落下的孩子,并重重的摔在地上,当场被送往医院救治,孩子平安无事,而吴菊萍的双臂却有十几处骨折。

危险裹挟生命呼啸而来,母性的天平容不得刹那摇摆。她并不比我们高大,但那一刻,已经让我们仰望。

学习雷锋精神是我们的传统美德,不管情况有多么危险,多么紧急,他们毅然决然的做了内心最正确的选择。雷锋精神正在被那些勇敢并不畏艰难的人代代传承,继续发扬光大。雷锋精神是我们民族精神的精髓,也是和谐社会建设的根基。所以,新时代雷锋精神不但不能少,而且更要积极提倡发扬,用自己的实际行动去继承这宝贵的中华美德!

潍坊学大教育指导老师 张玉玉