



茂林谈天

# 32.9℃! 昨天全省最高温

本报济南5月13日讯 (记者 王茂林) 晴好的天气里,13日我省气温持续升高,全省最高气温达到了32.9℃。而随着弱冷空气在13日夜间的到来,气温会略有下降,近几天白天的气温要再回到30℃以下。

据省气象台预报员介绍,晴好天气里,13日我省气温继续升高,内陆地区最高气温一般在26℃~29℃左右;潍坊及其周围地区,高温超过了30℃;全省最热的地方是寿光,最高气温达到32.9℃。沿海地区除气温较低的威海,其他地区高温也达到了28℃~29℃左右。

从省气象台短期天气预报来看,有弱冷空气活动,近三天高温的数字

会变小一点。据省气象台预报员介绍,预计13日夜间开始,弱冷空气就来到我省了。

近日具体天气预报如下:  
13日夜间到14日白天,全省天气多云。最低气温:全省一般在17℃左右;最高气温:内陆地区26℃左右,沿海地区22℃左右。

14日夜间到15日白天,全省天气多云转晴。最低气温:全省一般在13℃左右;最高气温:内陆地区28℃左右,沿海地区23℃左右。

15日夜间到16日白天,全省天气晴间多云。最低气温:内陆地区17℃左右,沿海地区15℃左右;最高气温:内陆地区27℃左右,沿海地区23℃左右。

# 一高考生吸氧过度“中了毒”

## 专家:考前没必要刻意补这补那,均衡饮食调节好心态更重要

高考临近,备考考生压力大增,吸氧、吃保健品、注射氨基酸……不少考生家长开始想尽各种方法为孩子进补,期望着能尽量提高孩子的成绩。但专家提醒,对健康孩子来说,这些方法均没必要,有时可能适得其反。这不,近日考生小张就因吸氧过度而“氧中毒”。

本报记者 李钢

### 适得其反 吸氧多了,反而越吸越晕

人体缺氧会出现头晕眼花,殊不知,吸氧过多也会出现头晕,甚至是呼吸困难等症状。近日,济南考生小张就出现了这样的症状。

高考临近,小张复习更加刻苦,但由于学习压力过大,小张紧张过度,开始出现烦躁、睡眠不好、头晕等状况。小张的妈妈王女士看在眼里,疼在心里。

一次偶然的机,王女士听说吸高压氧可以缓解紧张,于是她就带着孩子去吸氧。“第一次吸了感觉舒服多了。”小张的回忆说,于是他就像着了迷似的喜欢上了“吸氧”,后来还买了些氧气袋,在家里吸氧。

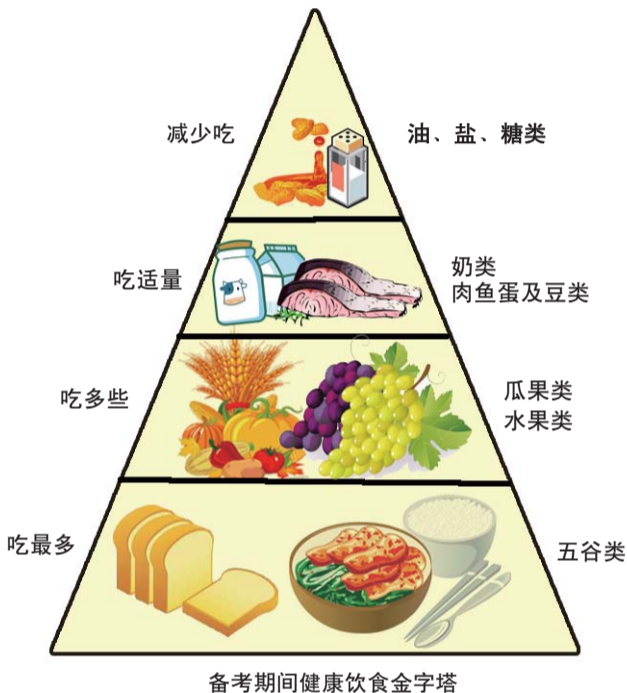
可让他没想到的是,在连续吸了几次后,小张又开始烦躁、头晕,甚至出现呼吸困难等症状。“后来到医院检查说,孩子这些症状是‘氧中毒’。”王女士说。

“吸氧确实可能会舒缓压力,但长期吸氧可能会适得其反。”省立医院东院神经内科主任刘振华说,高压氧治疗是有适应症的,像肺功能障碍和部分心血管功能障碍所致的缺氧可以,但对于健康的高考生来说,完全没有必要,长时间过度吸氧,还会造成人体内环境紊乱,甚至出现“氧中毒”,表现出胸骨后有灼热感、干咳、恶心呕吐、烦躁不安、呼吸困难等症状。

### 误区不少

### 健脑、补氨基酸多没必要

除了吸氧,为了让考生考



好一点,不少家长还有多种关于考生“补营养”的误区。

“有考生会选择注射氨基酸。”省千佛山医院营养科主任杜慧珍说,部分家长认为高考前夕,孩子食欲下降,可以通过注射氨基酸来补充或替代食物。而湖北某中学甚至出现过高三“吊瓶班”,输的正是氨基酸。

对此,杜慧珍表示,静脉注射氨基酸只适用于那些存在营养不良的、不能正常进食的病人。人体只要均衡饮食,基本不会缺乏氨基酸。考生若盲目注射氨基酸,可能会引发一系列不良反应,如恶心、呕吐、胸闷,甚至是发烧、药疹等。

考前突击补脑也是不少家长的选择。“不少考生家长,为了给考生补脑,会买各种各样的补脑保健品。”杜慧珍说,其实完全没有必要,若购买了不合格的产

品,反而会造成不良后果。据省食药监局有关工作人员介绍,按照保健品功能,国家从未批准过补脑、提高智商等功能的保健食品。而国家批准的改善记忆、缓解体力疲劳、增强免疫力等功能的保健食品并不适用于补脑、提高智商。

### 专家提醒

### 调整好心态才是关键

“药补,肯定不如食补。”杜慧珍说,对于高考前的考生并不需要服用特殊的补品,保持均衡饮食即可。

杜慧珍提醒,人的饮食习惯一旦养成很难改变,如果短期内片面改变原有的饮食习惯,反而可能造成人体肠胃的不适应。因此,建议考生应保持常规饮食,然后在此基础上

### 考生饮食四大误区

- 1、餐餐大鱼大肉,蛋白质摄入过多,易造成肠道负担。
- 2、贪凉喝冷饮,饮用过多,特别容易伤脾胃,对食物吸收能力就会下降。
- 3、熬夜吃夜宵,熬夜复习,临睡前吃大量夜宵,会影响脾胃,进而影响到考生睡眠质量。
- 4、喝饮料提神,很多考生以为喝浓茶、咖啡或红牛等就能提神醒脑,实际上饮用过量的话,会影响营养物质的吸收,还会影响到晚上的睡眠。

上可以适当添加一些蛋白质含量高的食物,如鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐、豆浆等等。

而对于吸氧、注射氨基酸等方式,刘振华表示,这些都是违反医学常识的。在刘振华看来,调整好心理状态对考生来说更重要。“首先是家长要注意,不能比孩子更焦虑。”刘振华说,许多家长对孩子的成绩过于紧张,而且会在日常生活中经常表现出来,“这很容易增加孩子的焦虑。”

其次,要让孩子正视考前的焦虑情绪。刘振华说,“家长要让孩子明白,考前焦虑是正常的,不是病,适当的焦虑反而能提高学习效率和考试成绩,要让他们放下思想包袱。如果孩子焦虑过于严重,自身无法调节时,则建议到医院进行咨询诊治。”

## 读香港中大(深圳) 半数享全额奖学金

本报济南5月13日讯(记者 王光营 实习生 李自强) 13日,香港中文大学(深圳)在山东省实验中学召开招生宣讲会。记者获悉,虽然该校每年学费高达9.5万,但半数学生能享受全额奖学金。

该校今年9月份正式招生,计划内地招生300人,分理工、经管、人文与社科三个学院。但今年招生专业仅有经管学院下属的管理学、国际商务和市场营销,这三个专业为香港中文大学的传统优势学科,第一年大类招生,二年级后再具体分专业方向。

据负责宣讲的香港中文大学(深圳)的李学金介绍,香港中文大学(深圳)的学费大概每年9.5万,不含生活费。但今年招生的300人中有一半学生能享受全额奖学金,同时包含生活费。另外,如果单科成绩是全省第一名的话也可以享受半额奖学金。

“我现在不能肯定首次招生能有多高的分数线,但分数线一定会在一本线之上,如果生源好的话,分数线可能更高。”面对家长关心的分数线问题时,工作人员表示,由于该校比较重视英文教学,所以生源的英语要求比较高,要在120分之上,如果要拿奖学金的话就要在130分之上。

另外,香港中文大学(深圳)今年还将在内地招收50名以内的硕士和博士生。据悉,香港中文大学(深圳)预计今年在山东招收19人,其中理科11名,文科8名,录取批次在提前批中。



山东最实用的微信

## 东南V系百万纪念版

# 大手笔大特惠

全国限量3000台 全系优惠6000元

### 4.98万特价车 每店每周限量一台

5月21日-6月20日东南汽车冷气健诊活动凉爽开诊,四重清凉好礼让您舒适过夏天。

越养悦优惠活动同步开启,即日起到东南4S店保养爱车,次数越多,优惠越大!

活动详询当地经销商

青岛飞利 0532-85987780	济南祥运 0531-55595559
青岛东南 0532-85758888	济宁天翔 0537-2670007
青岛祥通 0532-82124999	济宁惠翔 0537-2773030
青岛长丰 0532-81120618	聊城天虹 0635-8315889
潍坊富源 0536-8800090	菏泽聚兴 0530-3128630
滨州国博 0543-3363030	淄博宝悦 0533-2272055
威海恒信 0631-5903330	淄博众盈 0533-2317666
德州阳光 0534-2212133	临沂世鼎 0539-5637678
烟台润东 0535-6653030	滕州钢盟 0632-5889520
东营一龙 0546-8358888	莱州远大 0535-2266336
日照安茂 0633-8612345	

东南(福建)汽车工业有限公司  
www.soueast-motor.com

4006611666

扫一扫大特惠