

高考 注意饮食调节,做好心态调整

马上就要迎来一年一度的高考了,孩子们马上就要迎接人生的一个重要的转折点,如何才能以最佳的状态迎接高考呢?饮食和心态非常重要。

生活饮食

高考即将来临,很多考生的紧张焦虑的情绪会导致身体的肠道系统消化缓慢,如果家长们再为孩子们准备一些油腻的食物,会增加肠道系统的负担。而清淡食物可以减轻肠道系统的负担,帮助更好的消化。

但由于考生处在冲刺及考试阶段,有利于大脑、神经代谢的营养素的摄取也非常必要。除蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养物质外,维生素与矿物质也不可或缺,奶、蛋、鱼、瘦肉、米、面以及各种水果、蔬菜等都应广泛摄取。专家认为,正确的营养理念是“食物多样,合

理膳食,吃动平衡”,摄入五彩斑斓的食物,均衡补充各类营养素。

专家指出,由于每位考生的身体机能、饮食习惯都有所不同,所以考前的膳食摄入也一定要根据考生自身的实际情况为出发点。家长为考生准备的食谱应该注意荤素搭配、粗细搭配、结构多样化,同时口味可以以清淡为主。早餐要吃好,午餐要量足质高,晚餐要清淡易于消化,减轻疲劳感,维持晚间清醒而活跃的头脑继续复习功课。另外,要按照孩子平时的饮食习惯,食谱变化不要太大。考前要少吃容易产气、产酸的食物,如韭菜、地瓜、碳酸饮料等。

心态调整

首先,考生要正确评价自己,树立自信心。学习成绩较好的考生可以对

自己的学习做一次深度审视,在找到自己优势的同时也能找到弱点。学习成绩一般的同学也要对自己平时的优秀表现做个梳理,增加自己的底气,家长对孩子可以多鼓励。

以平常心去应考,如果把它看得过重的话,就会给自己造成过大的压力,势必会影响复习,限制发挥正常水平。

最后,考前对身体作息进行调整,根据自己的情况制定严格的生活作息时间,学习时间要适度,在自我备考期间的复习时间不宜过多,否则容易产生紧张感、疲劳感、厌烦感,影响复习效率,影响心态;而复习时间过少,容易使考生产生松懈,缺乏适当的紧张度。调整好生物钟,逐步把自己的兴奋点调整到考试时间。

“腰椎间盘突出,椎管狭窄”无需再忍

椎间盘突出是纤维环破裂,髓核从破裂处突出压迫神经根,髓核向正后方突出,还会压迫椎管引起椎管狭窄症。由于椎间盘是无血管组织,现有药物很难进入病灶,导致该类疾病久治不愈,病人痛苦不堪...

翻开任何一本教科书,都可看到,椎间盘是无血管组织,吃药根本不治骨病...吃药打针牵引按摩于事无补,手术风险大,患颈、腰椎等骨科顽症本已痛苦,走入治疗误区更是雪上加霜。

迷茫绝望之时,一种“配方奇、浓度高、见效快”的尖端产品在首都北京研制成功了,“仙草活骨膏”独家采用现代生物技术提取而成,内含大量生物活性酶,能够进入组织深部与突出物发生连锁生化反应,使突出物失水萎缩,体积变小,钙化增生炎症消除,从而解除对神经的压迫。经权威医院验证,不少患者贴三天就腰不痛,腿不麻,能翻身下床,贴10盒,能基本行走,两三个疗程病好如初和正常人一样。

厂家特别提醒:“仙草活骨膏”与其它药物及贴剂不同,采用高科技低温超声波萃取技术,一改传统高温熬制破坏药物活性的制作工艺,保留了药物天然生物活性和药物天然芳香,从而药效纵然提高数十倍,使之减少贴敷时间,揭开即贴,不脏不流,抗过敏。是中国唯一获得出口资质证书的新型黑膏药,现代作家对仙草良方更是赞叹不已,被写进长篇小说。“仙草活骨膏”专治颈、腰椎间盘突出、膨出、椎管狭窄、椎体增生滑脱,不管您病情有多重,病史有多久,只要用上仙草活骨膏,就能在72小时见效,顽症患者谁用谁说好!市内免费送货,外地免费邮寄,药到付款。(豫医械广审(文)第2014100036号)

元代《十药神书》云南奇方 72小时显神效,电话预订,带报进店,有特惠,买10盒以上另外有礼品相送;望新老患者莫失良机!骨病专线:0530-5850003 市内免费送货,周县免费邮寄,货到付款。海惠平价大药房(牡丹路双河路交汇处西北角)

市中医院人的“四德歌”

为增强医院文化氛围,丰富广大干部职工的文化生活,展示医院干部职工的文艺风采,4日下午,菏泽市中医医院举行以“四德工程”建设为主题的演讲比赛。比赛过程中,12位参赛选手精神饱满、慷慨激昂,结合以弘扬社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德“四德”工程建设着手,讲述各自爱岗敬业、践行四德等方面的典型事例。

本报记者 李德领 摄影报道



钙：你选对了吗？

碳酸钙、乳酸钙、柠檬酸钙、醋酸钙……面对这么多钙，你都了解吗？你能分清有机钙无机钙吗？我们常抱怨补钙没效果，却从未想过补充的钙是否适合自己，只是听营业员一面之词，看看纽斯葆补钙专家怎么说。

选择合适钙源是重中之重

选择比努力更重要，选择对了，事半功倍，选择错了，花大把的冤枉钱却达不到理想的补钙效果，老人、儿童、孕妇由于各自体质不同，所面对的问题也不一样，他们需要选择适合自己的钙源和剂型。

骨质疏松老人选醋酸钙

防治骨质疏松采用普通的钙远远不够，更要补充软骨。随着年龄增长，软骨营养素的流失，加上日常关节活动磨损，老人各种骨关节问题逐渐显现。醋酸钙和酪蛋白钙肽被称为成骨搭档，能调节骨代谢平衡，增加骨密度，让骨头恢复强劲；同时氨糖+软骨素+VC软骨生长营养搭档激发关节组织透明质酸和蛋白多糖的生成，



修复破损的关节软骨，恢复关节活力。

孩子长个子选乳酸钙

孩子长高主要是靠骨骼的线性长度增加，骨骼生长需要钙，同时钙的多少还决定了骨的硬度，钙源的选择决定了钙的吸收，乳酸钙更适合生长发育期的孩子，如果补充普通碳酸钙，同时会服用大量维生素D的做法并不科学，不但影响儿童胃口，还容易出现厌食、便秘及胀气，甚至可能患上结石。



安全第一孕妈选柠檬酸钙

柠檬酸钙被联合国世界卫生组织确认的最优秀的有机钙源，安全系数是所有钙源里面最高的，它在无酸条件下也可以溶解，消化力变得极弱的孕妈也能正常吸收，并有效保护孕期妈妈肠胃；此外孕期妈妈容易觉得疲劳，是因为体脂肪及血液中的乳酸容易增多且囤积之故，因此乳酸一旦增多，脂肪也会跟着增加，令人感到慵懒、无精打采而形成恶性循环。妈妈在摄取柠



檬酸后，可加速乳酸的分解，消除疲劳，让整个身体活化起来，不再感到四肢无力。

大众补钙选碳酸钙

当然，一般人补钙选择碳酸钙就可以满足需求，碳酸钙搭配维生素D最大的优点就是它含钙量特别高。对于忙碌白领来说，钙维D咀嚼片就特别适合，忙时嚼一粒，既可以缓解压力，它独特的香橙味更能帮助提神，让工作效率更高。



药店买1送1活动火爆开启 合作单位：山东联众医药、山东誉天大药房