

中高考关键时期如何调理考生饮食？专家送来“四平”小贴士

正常饮食就好，别随便吃补品

又到了高考、中考的关键时期，考生的饮食安全牵动全家人的心。如何才能保障考生们的合理饮食，为考生正常发挥保驾护航，上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科马莉主任医师送上了“四平”小贴士。

● 第一个“平”是“平安” 考试期间家长们往往最关心的是吃什么最有营养，最补脑，很容易忽视了安全问题。夏季，食品烹饪或保存不当极容易导致细菌繁殖。如果考生食用不洁的食物可能会导致食物中毒。因此考

试期间应当把食品安全放在首位。马莉建议，在考试期间，最好减少外出就餐，少吃外面加工好的熟食；饭菜最好是自己家里烧，做到烧熟煮透；自制冷菜要注意卫生，生食瓜果洗干净后最好用沸水烫一下再食用。

● 第二个“平”是“平衡” 考试期间的膳食建议保持平衡的膳食模式，注意做好荤素搭配，不要大鱼大肉，不吃过于油腻的食物。烹调方法宜清淡，减少煎炸烧烤。马莉指出，要注意食不过量，不宜吃得过饱，以免影响复

习的效率。做到午餐、晚餐八分饱，两餐间可以有少量加餐。此外，在食物选择上少用大豆、洋葱等易产气食物，不要多吃冷饮和甜饮料，避免睡前饮用咖啡和浓茶。

● 第三个“平”是“平稳” 稳定血糖对保持脑力很重要，因此特别要保证早餐的质量。纯碳水化合物的食物不利于血糖的稳定，而富含蛋白质的食物、坚果配合淀粉类食物一起吃，可以延缓糖类的吸收与释放，维持血糖稳定。此外，为保持血糖稳定，主食中还

可以适当增加粗粮、杂豆类和薯类。但如果孩子平时没有食用粗粮的习惯，不推荐做过多更改，以免不适应。

● 第四个“平”是“平常” 考试期间饮食不建议做过多改变，“将季就计”就好，最好是食用家常食物，避免食用以前没吃过的食物以免引起过敏和不耐受。此外，没有短期提高智力的“灵丹妙药”，考试期间不宜随便服用各种保健品和补品。

本报记者 郜阳

玫瑰养颜粽、山楂纤体粽……听名字你馋了吗？沪上中医院推出端午养生粽

端午将至，今年你尝过粽子了吗？继上海精神卫生中心推出“精神粽”为中考考生送上祝福后，上海中医药大学附属曙光医院也根据自身特色优势，结合药食同源及节气养生规律，推出四款特色“养生粽”：玫瑰养颜粽、山楂纤体粽、枸杞固元粽、五豆化湿粽。

曙光医院营养科副主任营养师陈胜芳介绍——

● 玫瑰养颜粽 玫瑰疏肝理气、活血化瘀，龙眼补益心脾、养血安神，陈皮理气健脾，这一“养生粽”具有疏肝健脾、补肺益肾、调理气血、美容养颜的功效。

● 山楂纤体粽 则以糯米、黄糯米佐以山楂、燕麦、藜麦等，兼具健脾消食、调脂纤体的功用。

● 枸杞固元粽 以糯米、鲜肉佐以枸杞、山药、芡实等，其中枸杞子滋补肝肾、益精明目，山药健脾补肺、固肾益精，鲜肉补肾养血、滋阴润燥，芡实益肾固精、补脾止泻。枸杞固元粽也就有了滋阴润肺、养血补肝、健脾养胃、益肾固元的功效。

● 五豆化湿粽 以糯米、血糯米佐以赤小豆、黑豆、白扁豆等，兼具健脾补肾、利水化湿的功用。其中，赤小豆利水消肿，黑豆补肾养血、乌发明目，白扁豆健脾化湿、和中消暑，

血糯米滋补气血。

“作为端午节的传统美食，粽子的主要配料糯米味甘，性温，入脾、胃、肺经，有补中益气、健脾止泻、敛汗、解毒的功效。”陈胜芳表示，“但糯米富含支链淀粉，在水中浸泡加热后淀粉糊化，易于消化吸收，而凉置后淀粉老化，不易消化。所以粽子要趁热吃，再次加热时一定要用水浸泡煮透。”

此外，一般糯米粽吃后升血糖作用快，糖尿病患者不宜多吃，“这次推出的‘五豆化湿粽’‘山楂纤体粽’正是考虑了当下代谢相关性慢病的食疗理念。”

曙光医院传统医学科副主任医师王丽莉说，端午的许多习俗与中医药文化密不可分，如插艾蒿、戴香囊等。家家户户还会洒扫庭除，将菖蒲、艾条插于门楣，这是古时人们与疾病、毒虫作斗争的过程中积累出来的丰富经验。“这些习俗是有益于身体健康的卫生活动，所以端午节也算是传统的医药卫生节。”她打趣道。

营养师还提醒，老人、儿童不宜吃带核的粽子；胆胰疾病或血脂异常的病人不要吃大肉粽、咸蛋黄粽。中高考在即，粽子还承载了一举“高粽”的美好寓意，陈胜芳建议，考生吃粽子首先考虑食品安全，选择新鲜、配料简单、平时常吃的粽子。

本报记者 郜阳



“宝宝巴士”驶上申城街头

近日，细心的市民乘客会发现，在申城街头开行着许多“娇小”的“都市精灵”公交车，8米的车身相比常规的10米公交车显得非常“迷你”，它们被乘客亲切地称为“宝宝巴士”。

目前，浦东公交首批投入20辆8米公交车辆试点运营。此次投用的中小型化无障碍新能源城市客车，座位舒适度和行车安全性都比大巴有明显提升。车辆采用无障碍低地

板设计，动力电池全顶置，整车的智能化系统配置，实现了高清360度全景环视、ADAS高级驾驶辅助、盲区辅助和司机行为监测功能，有效降低司机劳动强度，保障行车安全。

据悉，这种新车型目前分布在世博、前滩、陆家嘴等营运区域，分别投放于82路、1049路、1118路，其中82路4辆、1049路2辆、1118路3辆，主要服务上下班通勤人群。

本报记者 任天宝 陈梦泽 摄影报道

今日论语

要认识钱，更要树立正确金钱观

纪玉

近日，武汉一名一年级老师在上《认识人民币》一课时发现，班上大部分学生见过100元、50元纸币，一半能认出10元、20元纸币，但从没见过1元纸币的占一半以上。还有家长反映，孩子快上小学时曾想买100个盲盒玩具，觉得“钱不就在手机里吗？刷一刷就有了”。越来越多孩子不认识钱了？这一话题引发热议。

如今，随着移动支付的普及，很多孩子极少接触现金，有的孩子可能只在过年时见过100元的压岁钱。因此，部分孩子不认识钱，或者更准确地说，不认识现金，也就难怪了。

尽管移动支付渐成主流，但让孩子学会认识现金，依然有重要价值。首先，人民币是我国法定货币，现金仍是我国最基础的支付手段。其次，认识现金会让孩子对钱的概念有更直观的感受和认知，而不是只把钱当作手机屏幕上的一串数字。不少人认为，相比现金支

付，数字支付因为缺少花钱的“实感”，更容易冲动消费。从这个意义上说，认识现金、学会现金支付，更能让孩子感受到钱是怎么花出去的，对钱多钱少也会有更具体的概念，有助于为金钱观教育奠定良好基础。

钱从哪里来、钱是怎么流动的、有了钱该怎样科学分配……这些问题应该让孩子从小就有所认识，并逐渐培养起健康的消费习惯，具备一定的理财能力。有的孩子觉得“钱就在手机里，刷一刷就有”，有的孩子以为直播打赏的只是小星星等符号，不知道礼物就是钱，这些现象无不让人感到正确金钱观教育的迫切性。

还有家长认为，学校的有关课程与现实生活有些脱节，孩子虽学会了认钱、元角分换算等，但对钱还是懵懵懂懂。这提醒我们，关于金钱的家庭教育、学校教育，要更适应现实的变化、孩子的认知，及时更新教育内容和方式。

“小”针灸解决“大”问题 国粹中医针灸科学应对耳鸣耳聋

很多人认为老年性耳鸣耳聋就像黑丝会变成银发，属于“自然法则”，因而忽视了对老人听力障碍的关心。不少中老年人表示耳朵里面“轰隆隆”“滋滋滋”“嗡嗡嗡”像藏了一个喇叭，吵得头晕，听不清别人说话，晚上睡不着觉，听力越来越差……实在太痛苦了！

耳科资深专家李克勇表示：常见的老年性听力损失确实是机能老化引起的，但是应该及时发现，采用合理科学的方式早日干预。如果得不到及时正确的干预，老年听力损失不仅仅是听力下降的问题，还会导致性格暴躁、孤僻或抑郁，情感和社会交流能力下降，认知能力下降，诱发老年痴呆症。建议到专业医院耳鼻喉科就诊，检查耳道及检测听力损失程度，然后根据检查结果进行治疗。

国粹中医 针灸妙术 科学应对耳鸣耳聋

众所周知，耳鸣耳聋是一个常见又非常复杂的疾病。复杂不等于没有突破口，中医应对耳鸣耳聋有其独特之处，现代医学研究也证实，中医传统针灸通过刺激耳周穴位，结合辨证选取远部的穴位，以达到疏通经络、调理脏腑、调和气血的作用。中医针灸通过刺激对应穴位，用以行气通络、活血通窍来改善脑窍、耳窍等周围经络气血，达到镇静安神、缓解焦虑、减轻耳鸣、改善听力等目的。

中医针灸特点：不用药物、针具不刺入皮肤肌肉内，工具制造简单，取穴精简，手法简易、操作简便。无针刺疼痛之苦，无交叉感染之虑，兼针刺与按摩之长，老弱妇孺基本无忌。

治疗耳鸣耳聋要趁早

耳科资深专家李克勇强调：第一，耳鸣耳聋的治疗时机很重要，一定要趁早，时间拖得越久越难治疗。部分早期患者在进行几次针灸治疗后，耳鸣现象明显减轻，听力提升；第二，建议中西医结合治疗，建议患者突发耳鸣

耳聋及时就诊于耳鼻喉科，可以完善相关检查，明确病因。同时，配合针灸和疏风通窍活血的中药汤剂，双管齐下，促进恢复。

活动信息

中老年人耳鸣、耳聋等 耳科疾病患者均可电话报名

新民健康联合资深耳鼻喉科专家李克勇教授、丁洪涛主任与您面对面共同开启护耳健康之旅，机会不容错过！欢迎广大群众前来咨询。

新民健康咨询热线：021—62890413 发送短信“耳鸣/耳聋+姓名+联系方式”至 18701860288 报名参加！

李克勇

原上海市第一人民医院耳鼻喉科主任、主任医师、博士生导师。多年来积累了丰富的经验。擅长耳鼻咽喉科常见病、多发病的诊断与治疗，尤其擅长中西医结合治疗耳鸣、耳聋，采用中西医结合综合疗法临床效果显著，达到了国际先进水平，治疗难治性耳鸣临床研究为国内领先。在临床听力学方面有较深入的研究，曾参与国内第一例澳大利亚22导人工耳蜗植入手术及术后的康复过程。

丁洪涛

中医科主任，从事耳鼻喉科临床、教学、科研工作20余年。擅长古方今用，并融合西医学进展，对耳鼻咽喉常见病、多发病、疑难病的中西医结合诊疗，形成了自己独特的辨证论治体系，疗效显著。尤其擅长运用穴位针灸治疗神经性耳聋、耳鸣、老年性耳聋、突发性耳聋、眩晕、听力下降等。