

中高考冲刺期如何吃？怎么稳心态？

医生提醒：“家常便饭”最稳妥 按摩三穴缓解焦虑

■记者 盛凤琴 通讯员 洪斐

在每一年的升学季,中考、高考以及期末考试都如同一场场“战役”。而考生的饮食,就像是这场“战役”中的后勤保障。那么,考试期间究竟该如何合理饮食呢?如何缓解考前焦虑情绪?为此,记者采访了区中医院3名医生,医生提醒:中高考饮食安全是首要,营养均衡是核心。充足休息、放松心态、适度运动,助力孩子考试发挥出最佳水平。

保障食品安全,防止胃肠“闹脾气”

每年夏季,是胃肠道疾病的高发期。考前饮食,食品安全排第一,保障身体不出问题,考试发挥正常最重要。对此,区中医院中医师齐国安表示,考试期间考生胃肠功能较为敏感,吃了不熟悉或不适合的食物,容易出现胃肠不适和消化不良的情况。不同人的胃肠对食物的适应能力有差异,比如,胃肠功能较弱的学生吃大量虾、蟹等可能肚子不舒服;吃大量油腻肉类会消化不良;吃多了水果和冷饮易拉肚子;吃豆类食物易胀气。

考生家长在准备餐食过程中,可以多以蒸煮炖炒为主,减少油炸、熏烤。因为油炸、熏烤食物不易消化,会加重胃肠负担。另外,考生紧张时可能过量饮食,也会增加胃肠消化压力。考试期间,尽量给孩子吃熟悉、习惯的食物,越家常越安全,保持日常健康饮食习惯最重要。

在考试当天,有些家长想给孩子喝葡萄糖或打葡萄糖针补充能量,认为这样能让孩子更有精力。这种做法也不可取,因为葡萄糖升血糖快,降血糖也快,会造成血糖大幅波动,增加餐后2小时低血糖风险,不利于大脑高效工作,而且会让考生昏昏欲睡。

考一半犯困了怎么办?这是很多考生和家长担心的。为此,很多考生会准备咖啡、茶、功能饮料等提神饮品。

对此,齐医生表示,如果考生原来没有喝咖啡的习惯,不建议在考试复习阶段喝咖啡。因为这类提神饮品有一定的副作用,不耐受的人可能会出现腹泻、心慌、手抖等情况,反而更加干扰考试。因此规律作息、适当午睡才是考场不困的王道。

科学备考,比熬夜更重要

随着中高考的临近,考生们都在奋力备“战”,备考压力也日益增大,有些甚至开始出现疲劳、注意力不集中、头痛头晕、紧张急躁、焦虑,甚至失眠、多梦等现象。这其实是典型的考前综合征。

如何有效缓解?对此,区中医院推拿科主任周东辉给考生和家长支招,按摩这三个穴位,能够有效缓解考前综合征。

1.按摩太阳穴:可以提神醒脑、振奋精神、解除疲劳。

定位方法:太阳穴位于头部,当眉梢与目外眦之间,向外约一横指的凹陷处。

操作方法:用食指按揉太阳穴,以酸胀为度,时间1-2分钟。

2.按摩内关穴:可以调节自主神经、舒缓压力,改善胸闷、心悸、头晕等症状。

定位方法:内关穴位于手臂内侧,当掌长肌腱和桡侧腕屈肌腱之间,腕横纹上2寸处。

操作方法:用拇指按揉内关穴,以酸胀为度,时间1-2分钟。

3.按摩足三里穴:增强体力,改善

疲劳和提升整体活力。

定位方法:足三里穴位于小腿前外侧,犊鼻(外膝眼)下3寸,距胫骨前缘1横指(中指)处。

操作方法:用拇指按揉或中指指腹按压此穴,每次5-10分钟。

考生出现考前焦虑如何缓解?

对此,区中医院精神科主任医师钱烈表示,对于中高考很多人会有一考定终身的感觉,考前出现焦虑、紧张、易怒情绪均属于正常现象。对于有焦虑情绪的考生来说,积极接纳焦虑,肯定自我很重要。考生可以运用积极心理暗示,比如早起时对着镜子里的自己说:“我已经完成所有必要复习的内容,还有什么好害怕的呢?”“加油,我就是最棒的。”考生也可以找一个舒服的环境,缓缓深呼吸,纳新吐浊,让自己快速进入精神饱满阶段。在学习疲劳时,可以通过放松眼部肌肉、四肢肌肉等方式来缓解疲劳。

钱医生提醒广大考生,切忌盲目熬夜备考。熬夜复习看似“抢时间”,实则效率低下,还可能影响第二天的学习状态。另外,家长也要理性看待考试,与孩子共同营造轻松积极的备考环境。

我区开展“全国防灾减灾日”宣传活动

本报讯(首席记者 蒋超 通讯员 盛振刚)今年5月12日是第17个全国防灾减灾日。当天,我区“全国防灾减灾日”宣传活动在宁围街道举行,通过多元宣传、互动体验,进一步普及防灾知识,提升群众应急避险能力。

活动现场设置了防灾减灾知识展板区、互动体验区、救援装备展示区等多个板块。志愿者们通过发放防灾避险指南等宣传资料,向市民普及地震、洪涝、火灾等常见灾害的预防与应对措施。“这个叫八字结,常用于固定救援绳索;这是双渔人结,连接绳索时特别牢固……”在互动体验区,消防员把手指导市民练习,助其掌握应急避险“真本领”。现场还设置了心肺复苏、止血包扎等应急互救体验项目,无人机、生命探测仪、应急通信设备等高科技救援装备也十分吸睛,让大家直观感受科技对于防灾减灾的支撑作用。

接下来,我区还将通过流动宣传车开展防灾减灾宣传活动,并通过无人机对我区森林、防汛关键点位进行巡航,营造“人人讲安全,个个会应急”的群防群治浓厚氛围。

我区部署瓶装(汽车)燃气安全工作

本报讯(记者 新林杰 韩杰)为认真贯彻落实国家及省市区各级有关城镇燃气安全专项整治工作部署要求,近日,区住建局联合区综合行政执法局、区市场监管局召开瓶装(汽车)燃气安全部署会议。各液化气储配站、汽车加气站负责人,萧燃配送公司负责人、安全管理人员及区域管理员等参加。

会议通报了“五一”期间燃气安全生产总体情况,并对省市安全工作提示单进行讲解,重点围绕城镇燃气安全问题专项整治及杭州市2025年燃气管理工作要点等文件进行了传达部署。

会议强调,要加快推进老旧燃气场站改造,针对高层建筑不得使用瓶装燃气、场站钢瓶临时堆放不规范、未使用金属波纹管或金属包覆软管等专用燃具连接软管、未见可燃气体检测报警器、燃气灶具无熄火保护装置等检查要点进行再次强调,要求企业强化配送车辆和人员管理,不定期开展燃气突发事件应急演练等。

会议指出,各企业要深刻吸取近期行业领域事故教训,紧盯重点环节,强化隐患排查,确保隐患排查不留死角、不走过场、举一反三。根据专项整治要求,对于拒不整改或整改不彻底的企业要依法采取相应的惩戒措施,对于重大安全隐患,引入联合执法力量进行监督,提升全行业的安全责任意识和整改积极性。

我区召开残疾人工作会议

本报讯(记者 朱林飞 通讯员 孔淑敏)近日,我区召开残疾人工作会议暨区残联第七届主席团第四次全体会议,总结过去一年我区残疾人事业发展成效,部署本年度残疾人事业重点工作。

过去一年,我区各项残疾人工作任务均圆满完成,亮点突出,成效显著,主要取得了五个新突破:萧山经验树出新样板,竞技体育创造新成绩,民生实事呈现新亮点,职业技能谱写新篇章,社会助残拥有新亮点。

2025年是“十四五”收官之年,更是萧山区残疾人事业迎难而上继续开来的关键一年。我区将重点实施“12335”计划,把“全力打造中国式现代化残疾人事业区(县)域范例”作为我区残疾人事业领域全面深化改革的总目标,打造出儿童康复和成人托养两个特色精品项目,履行好“代表 服务 管理”职能,完成中国残联十四五残疾儿童早期干预试点、“我要健康”残疾儿童康复服务管理系统市级试点应用、“隐翼天使”残健融合电商就业及多维发力残疾人共同富裕市级先行先试等三个项目。

同时,通过实施“5个+”举措,即聚焦“创新+融合”,提升就业服务质量水平;聚焦“民生+服务”,加快共同富裕推进步伐;聚焦“样板+特色”,打造儿童康教服务标准;聚焦“政府+社会”,凝聚扶残助残多方合力;聚焦“培育+激励”,加快人才队伍建设进展,推动残疾人事业高质量发展,全力打造中国式现代化残疾人事业区(县)域范例。

区五水共治协会突击巡查大队成立 开启水环境治理新篇章

本报讯(记者 何可人 通讯员 陈关忠)近日,区五水共治协会突击巡查大队正式揭牌成立,标志着我区水环境治理工作迈向专业化、科技化、全民化的新阶段。

据了解,这支由25名骨干力量组成的“治水先锋队”,将以巡查员、宣传员、参谋员、联络员、监督员“五员”为核心定位,全方位守护水域生态。大队成员将实施网格化水域日常巡查,重点关注河岸绿化养护、水体漂浮物清理等日常管护工作,做好水污染防治、水生态修复等方面的宣传与监督。协同相关部门开展专项巡查,严厉打击非法捕捞行为,严查偷排污水、侵占河道、破坏水利设施等问题,针对黑臭水体反弹、雨污混排等顽疾开展“回头看”,确保问题整改到位。

在巡查方式上,大队将采用“人防+技防”结合模式,提升巡查效率。同时,建立“巡查—交办—整改—反馈”闭环机制,推动跨镇街联防联控,有效破解边界水治理难题。

全民共治方面,大队将联合企业、学校、社区开展护水行动,通过“随手拍”“护水课堂”等形式扩大宣传,动员群众参与监督,让“五水共治”成为全民共识,实现全民参与、共治共享。

区五水共治协会相关负责人表示,以该队伍为支点,下一步将持续完善“专业力量攻坚、科技手段赋能、全民参与协同”的治水格局,全力推动“五水共治”工作向纵深发展,为打造“水清岸绿、鱼翔浅底”的美丽萧山增添新动能。

成立仪式结束后,突击巡查大队即与区五水共治协会城区大队、蜀山街道展开联合执法行动。

厨艺大赛

近日,戴村镇“我在新时代文明实践阵地做美食”主题活动暨大石盖村第二届厨艺邀请赛决赛在戴村镇大石盖村举行,来自该镇的10位巧手厨娘同台竞技,现场比拼“10道传统菜”与“10道创新菜”,演绎舌尖上的传承与突破。

记者 范方斌 通讯员 任舒婷



馆校共建 探索“非遗+教育”融合新路径

本报讯(记者 童宇倩 王俞楠 实习生 朱淑颖 通讯员 黄琛晨)近日,杭州市萧山区南宋官窑艺术馆携手萧山区朝晖小学,打造“共建、共享、共赢”的馆校合作模式,探索“非遗+教育”融合新路径。

南宋官窑艺术馆是省级非遗“南宋官窑瓷制作技艺”非遗保护单位、浙江省优秀传统文化普及基地联盟单位,成立20年来持续开展“非遗进校园”活动。此次馆校合作,通过打造“南宋官窑微型博物馆”,系统性学科融合课程开发以及产学研联动等,让南宋官窑这一传统技艺在青少年心中生根发芽。

走进朝晖小学“南宋官窑微型博物馆”,一件件精美的宋瓷作品陈列其中,吸引不少同学驻足观赏。每件展品旁都配有电子讲解播放器,讲解音频由学生在艺术馆专业老师指导下录制,只需按下按钮,就能听到南宋官窑作品背后的文化故事。

“我们在学校打造的‘微型博物馆’,将作为艺术馆馆外延伸空间,也是朝晖学子的‘第二课堂’,通过常年举办学生陶瓷作品成果展、南宋官窑‘小小艺术家’艺术展演、陶瓷文化研学营等活动,形成‘学习—创作—展示’闭环。”南宋官窑艺术馆馆长、非遗传承人叶佳星介绍说。

在课程融合方面,馆校双方联合发起“宋韵新生,跨学科视角下的南宋官窑”课程实践项目,以南宋官窑经典器物为纽带,通过“文物+学科”的融合模式,引导学生多维度感知传统文化。目前,美术、摄影、科技三门学科均已进馆开展研学活动,如《官窑+美术:“晖·窑”瓷韵彩绘营》《官窑+信息:“晖·窑”云上博物馆》等。

此次馆校合作还延伸至课堂之外的文旅场景。南宋官窑艺术馆依托现有馆藏资源,为朝晖学子量身打造“宋瓷文化”研学路线,并聘任9位“红领巾宣讲员”,用生动语言讲述官窑故事,让南宋官窑这张文化“金名片”在校园

焕发新活力。

“这一合作模式打破了传统美育的局限性。”朝晖小学校长缪汉权表示,学校将南宋官窑瓷制作技艺纳入特色课程体系,通过“理论+实践+创新”融合教学,学生不仅能近距离观摩作品,还能参与布展策划、撰写讲解词等,在沉浸式学习中提升综合素养,增强文化自信。

接下来,南宋官窑艺术馆还将联合朝晖小学打造线上展厅,同步实现作品“云参观”,让这座校园里的微型博物馆发挥最大的文化价值和教育价值,推动非遗在新时代焕发新光彩。

赴艺术与城市的青春之约

第十一届亚洲人文艺术展在盈丰举行

本报讯(记者 王俞楠 陈伟聪 通讯员 龚晨忱)近日,第十一届亚洲人文艺术展在位于盈丰街道的泰隆科技大楼一楼开展,展览将持续至6月11日。

亚洲人文艺术展始于2002年,缘起于马来西亚、泰国及周边国家,最初是为了展现东南亚丰富的民族文化与当代艺术。二十余年间,展览不断拓展文化触角,逐步成长为连接亚洲各个国家艺术家们的重要交流平台,展示了亚洲独具特色的民族传统与时代创想。

今年,第十一届亚洲人文艺术展以“未尽的共鸣”为主题,汇聚来自中国、日本、泰国、韩国、印度、伊朗等亚洲十五国艺术家的50余幅作品,将各



自的文化记忆与艺术创想汇聚一堂。这是一次对亚洲艺术的深情凝望,更是一次跨越地域与文化的对话。

值得一提的是,这次艺术展也与

盈丰城市文化交流日“携手”,成为展示青年人的文艺魅力的平台。开幕当天,潮创盈丰艺术团的舞蹈《寻茶》演绎了江南茶韵,“燃情管乐团”的演奏

激情澎湃,还有青年音乐人张嘉倩用古筝弹奏属于当代的城市心语,艺术爱好者中川佑一的单簧管独奏《彼方的光》空灵悠远,青年音乐人潘祉彤的琵琶《琵琶语》奏响东方韵味,亚洲青年音乐人佐佐木阳介的萨克斯器乐演奏更将现场推向高潮……

“今年3月,盈丰街道正式发布了最懂青年样板行动,将塑造六大青年场景,组织十大青年社团,打造百个青年基地,举办千场青年活动,从生活场景、社交空间到文化参与,打造更具烟火气,更有归属感的形象。”盈丰街道党工委书记史飞说道,未来盈丰也将打造众创空间、青年夜校、青年书房、青年健身房、青年健康馆等更多的青年友好空间。