



@高考生 高考临近 这份“饮食+心理调节”指南请收好

南国都市报5月30日讯(记者王洪旭 实习生陈璐)高考临近,考生们即将迎来人生中的重要时刻。在这个关键阶段,除了紧张的备考复习,饮食与心理健康同样不容忽视。对于高考学子来说,如何健康饮食和调适心理,科学应对考试呢?5月30日,记者采访海口市人民医院临床营养科主任徐超、临床心理(精神)科副主任医师林明桂,为大家支招。

早餐要丰富 午餐吃“八分饱”

高考期间,考生的饮食直接关系到身体状态和精神面貌;合理的饮食不仅能为考生提供足够的能量和营养,还能帮助他们保持良好的状态。

“一日三餐要合理安排。”徐超主任表示,考生需要均衡营养,应以平常的饮食规律、食材选择为主,跟平时吃饭一样。早餐是考生一天中最重要的一餐,它能为考生提供学习所需的充足能量和营养,建议为考生准备富含优质蛋白、碳水化合物和维生素的早餐,如鸡蛋、包子、新鲜水果等搭配丰富的早餐。

午餐要补充足够的能量和营养。可以准备富含蛋白质、主食和蔬菜的午餐,但是注意不能吃太饱,吃八分饱即可。因为能量摄入过多的话,可能会导致犯困,不利于下午的考试。

晚餐应以清淡易消化为主,避免过于油腻和辛辣的食物,以免给肠胃带来太多负担。需要吃夜宵的话,尽量自己做,最好吃点水果或喝杯牛奶。

此外,徐超提醒,高考期间饮食要注重多样化、均衡性;多样化的饮食能为考生提供全面均衡的营养,每天的食物搭配12种以上,种类越丰富越好。

另外,要注意食品安全。高考期间,尽量不吃烧烤、外卖、凉拌菜、海鲜等,减少出现身体不适的风险。

积极应对压力 保持阳光心态

高考期间,考生面临着巨大的心理压力和挑。林明桂副主任医师表示,高考期间考生容易出现焦虑、紧张等情绪,这些情绪不仅会影响考生的发挥,还可能对考生心理健康造成不良影响。因此,保持良好的心理健康状态对于考生来说至关重要。

那么,考生应该如何缓解压力、保持积极心态呢?

第一,树立正确的观念。家长不能过度跟孩子强调高考的重要性,应该引导考生树立正确的观念,认识到高考只是人生中的一个阶段,而不是决定命运的唯一因素,避免出现过

度焦虑和压力过大的情况。

第二,学会自我调节。考生应学会自我调节情绪,保持积极阳光的心态。可以通过适当的运动、与朋友聊天、写日记等方式来放松心情,缓解压力。此外,考生还可以尝试找一些感兴趣的事情去做,分散注意力。

第三,在考场上,可以运用一些心理技巧,如深呼吸、掐虎口等,让痛的感觉快速缓解紧张情绪,帮助自己保持冷静。

第四,营造和谐的家庭氛围。家庭氛围对考生的心理健康有着重要影响。家长应关注考生的情绪变化,给予他们足够的关爱和支持,不要给孩子造成过多心理压力。语言的力量很强大,对孩子多点耐心和关心。有些不善言辞的家长也可以尝试放低音量、放慢语速,多用温和的方式鼓励孩子,让孩子在轻松愉快的氛围中备考和成长。

高考期间,饮食与心理健康是考生顺利考试的重要保障。家长和考生应该共同努力,制定合理的饮食计划,保持良好的心理健康状态。同时,也希望社会各界能够给予考生更多的关爱和支持,共同为高考保驾护航。



文明红黑榜·红榜 “礼让斑马线 文明我点赞”

海南日报“雷公马文明红黑榜”直播间推出首期节目《礼让斑马线 文明我点赞》 海口城区电动自行车守法率提至96%

南国都市报5月30日讯(海报集团全媒体中心记者 范平昕)5月30日上午,海南日报推出“雷公马文明红黑榜”直播间首期节目《礼让斑马线 文明我点赞》,邀请海口市公安局交警支队秩序科科长王悦、海口市公安局交警支队美兰大队事故中队队长张陆宇对“礼让斑马线”多个问题进行解答。

本期节目主要向网友介绍了“礼让斑马线”的法律依据、评判标准,行人安全过马路、机动车礼让斑马线的相关常识,以及驾驶员在不同情况下应该如何“礼让斑马线”等内容,并通过剖析典型案例,举一

反三,倡导公众以自身行动守护广大交通参与者的生命与财产安全。

提倡“礼让斑马线”有坚实的法理依据。根据《中华人民共和国道路交通安全法》第四十七条,机动车行经人行横道时,应当减速行驶;遇行人正在通过人行横道,应当停车让行。机动车行经没有交通信号的道路时,遇行人横过道路,应当避让。王悦表示,在此条规定之外,作为交通参与者的行人与非机动车同样应主动遵守交通规则,做到不闯红灯、不逆行、戴好头盔等。

王悦介绍,自2023年11月10日启

动车辆经斑马线不停车礼让违法行为为专项整治行动以来,该支队主动开展交通安全知识进机关、进社区、进校园等活动,最大限度覆盖交通参与者人群,让交通安全理念深入人心;同时,深入贯彻严查严管的要求,对不礼让行人、闯红灯及酒驾等危害道路交通安全的行为依法进行处罚,以引起交通参与者对共护道路交通安全的重视。

在案例分析环节,张陆宇先后围绕斑马线未减速慢行、斑马线未停车让行、妨碍安全驾驶行为等3个典型案例进行剖析,指出案例中驾驶员因未减速、停车让

行而造成的人员伤亡行为将会被追究法律责任。他提醒,目前海口部分重要路口设置了电动车快速通道,同样属于机动车礼让范畴,机动车驾驶人应当加以甄别、减速或停车礼让。

有关数据显示,2023年11月至今,海口市城区电动自行车守法率从92%提升至96%、乡镇电动自行车守法率从50%提升至73%,安全头盔佩戴率逐月上涨。王悦表示,接下来海口交警部门将从强化宣传、以案释法、严查严管、隐患排查等方面继续重拳出击,进一步引导、营造更加安全有序的交通环境。

记者在琼海市区探访机动车礼让斑马线情况 20分钟内,没有一辆车“失礼”

南国都市报5月30日讯(海报集团全媒体中心记者 陈子仪)5月30日傍晚,琼海市嘉积镇金海路与善集路交会处路口迎来了车流和人流高峰。每次红灯亮起,行人、非机动车都停在安全线内,待绿灯后有序通行。当遇到行人、非机动车通过时,绝大多数右转弯车辆都会耐心等待。“这里车辆基本都会礼让行人,让人感觉既安全又温暖。”每天上下班都会路过的琼海市民蔡先生告诉记者。

类似的场景同样出现在琼海其它车

流人流较大的路段。在爱华路和人民路的交会处,记者在此蹲守20分钟观察斑马线前车辆礼让情况。记者注意到,在20分钟内,没有一辆车选择“失礼”,只要有行人经过斑马线,司机们都会默契地减速,等待行人安全通过后再缓慢驶离。即便在绿灯期间,司机们也都会有意识地控制车速,让车辆保持低速通过斑马线。

一段时间以来,琼海采取多项举措加强城市道路交通管理,保障人行横道的通行安全。琼海交警部门多次开展“不礼让斑

线”交通违法行为专项整治行动,并增派警力进行动态巡逻管控,加强对学校、商圈、客运场站、旅游景区等重点路段的管理。

此后,琼海又围绕“礼让斑马线”作为城市文明的重要突破口,宣传引导市民遵循文明风尚。如今文明因子已深入城市的各个角落,在琼海街头已较少见到车辆在斑马线前不礼让行人的现象。

一个好的文明习惯,会发生“裂变”且衍生出其它文明习惯,潜移默化地影响群众。琼海市民陈女士因为“礼让斑马线”

的习惯,不仅交通违章变少了,横穿马路的“毛病”也改掉了。

“以前有时候为了图方便,会忍不住横穿马路,开车时也经常变道加塞。但我逐渐发现,这样的行为既不安全,也不文明。”陈女士说。

“请抓紧时间过马路,不要看手机。”在琼海一些车流密集路段,记者见到了身穿马甲、手持引导旗的交管志愿者,提醒过往车辆在停车线外等候,并引导行人在斑马线上有序过马路。