

高考前,别给考生换食谱

考生尽量不吃生食和剩菜剩饭,多喝白开水

□据 新华网

高考的日子一天天临近,健康专家提醒考生应注意调节心理,健康饮食,劳逸结合,以轻松的心态迎接高考。

忌换食谱 不吃生食

高考前换食谱是考生的饮食大忌。大鱼大肉、人参高汤等很容易造成胃肠疲劳。而夏季吃太多油腻食品,不易消

化,会伤脾胃。因此,家长应保持考生的饮食适量、清淡,让其多吃优质蛋白质食物,如鱼、虾、去皮鸡肉、兔肉、鸡蛋、牛奶、豆腐和其他豆制品等,并尽量不吃生食。

注意三餐干净卫生

家长在烹饪过程中要注意保持食物新鲜,避免孩子因食用不洁食品引起急性肠胃炎等而影响复习和考试。此外,考生尽量

不要食用剩菜剩饭及小作坊的菜肴,避免“病从口入”。

饮料勿过量饮用

考生每天要保证 1500ml~2000ml 的水分摄入量,充足的水分可确保血液循环顺畅,这样大脑工作所需的氧才能得到及时供应。考试期间,考生最好以喝白开水为主,喝饮料的话不可过量。



今日天气 全区晴天间多云,偏南风 2 级~3 级,气温 17℃~33℃。
历史上的今天 1982 年的今天,市区最高温度 39.4℃,是有气象记录以来该日气温的最高值。1965 年的今天,市区出现大风天气。1964 年的今天,市区突降暴雨,日降水量达 74.1 毫米。

人体舒适度预报 1 级,早晚感觉较舒适,中午感觉稍热。

紫外线强度预报 4 级,强度较强。

行车安全指数预报 2 级,今天安全行车气象条件良好。

城市火险等级预报 3 级,可燃烧,请注意用火用电安全,预防人为火灾发生。

25 日 全区晴天到多云。
26 日 全区多云到阴天,局部地区有阵雨。

特别提醒 移动、联通手机用户拨打 12121 气象信息电话,可随时了解天气变化,掌握最新气象动态;未来三天天气预报请按 1,一周天气预报请按 2,还有更多精彩信息等等着您。
(洛阳市气象台)



捡到请举手

刘先生 19 日早上不慎将一部天语 A912 手机忘在汉宫路一个卖胡辣汤的小店里,捡手机的是一个女的,其车牌号店员已经记下来了,请捡到者拨打电话 13027631887 和刘先生联系。

布先生 19 日或 20 日从金谷园坐出租车到大杨树,下车时将一部黑色诺基亚 N73 手机忘在出租车上,请捡到者拨打电话 13613793773 和他联系。



失主看过来

马先生 21 日晚上在南昌路南苑小区附近捡到李白茹女士的身份证,请失主拨打电话 18739063900 联系认领。

吴女士的老伴儿 22 日晨练时,在解放路八方电器附近捡到一个绿色女式钱包,内有程传佳的驾驶证、一张押金条和一些现金,请失主拨打电话 63921327 联系认领。

李先生 22 日早上在 16 路公交车上捡到姜佳宝女士的身份证、住房公积金卡及 14 张证件照等,请失主拨打电话 13837965200 联系认领。

孙先生 23 日在洛浦公园里捡到一副车牌,牌号是豫 C78678,请失主拨打电话 13271526978 联系认领。(敬芳 整理)

(更多信息请登录洛阳网生活·资讯频道查询)

数学:保持平稳心态

立足中下题目

□记者 李燕锋 见习记者 李东慧

考试的过程是一个紧张的过程,既有体力上的,又有心理上的。考生要想在高考数学考试中取得好成绩,不仅取决于掌握扎实的数学基础知识、熟练的基本技能,还取决于考试中良好的心态和应试技巧。

那么,如何调整考试状态,掌握数学科目的应试技巧?洛阳一高数学备课组组长孟应兵提醒,良好的心理素质和应试状态是取得成功的重要条件,考生进入考场后要沉着应对,先易后难,重视审题,稳扎稳打,尽量做到层层有据,步步正确,该交代的一定要交代清楚,争取在高考中获得数学高分。

孟老师建议:在考试做题时,普通考生首先要掌握的原则是立足中下题目,力争高难度题目。因为中下题目通常占全卷的 80% 以上,是试题的主要构成部分,也是考生得分的主要来源。考生能拿下这些题目,就有了胜券在握的自信,对攻克高难度题会放得更开。

考生一般都会从卷首开始依次做题,先易后难,最后攻坚,但试卷前部特别是中间出现难题也是常见的,因此“依次”做题不可太执著,该变通时就变通——可根据自己的实际情况,果断跳过啃不动的难题,先做好有把握的题,争取多得几分。当然,在认真对待每一道题,做题力求有效的同时,也不可走马观花,有难就退,伤害解题情绪。

考生答题应先小后大。小题一般信息量少、运算量小,易于把握,考生不要轻易放过,应尽快解决,从而为随后解决大题赢得时间,创造一个宽松的心理气氛。

孟老师同时提醒考生,高考阅卷评分办法是“分段评分”或“踩点给分”,因此对后两道难度较大的题目,考生切记应采用“分段得分”的策略;对会做的题目,要解决“会而不对,对而不全”这个老大难问题。会做的题目要特别注意表达准确、考虑周密、书写规范、语言科学,防止被“分段扣点分”。如遇到一个很难的题,确实啃不动,聪明的解题策略是将它们分解为一系列的步骤或一个个小问题,先解决问题的一部分,能解决多少就解决多少,能演算几步就写几步,特别是那些解题层次明显的题目,或者是已经程序化了的方法,每进行一步得分点的演算就可以得分,最后结论虽然未得出,但得分已过半。

最后,孟老师建议考生做完试题后要认真检查,看是否有空题,答案是否准确,所写字母与题中图形上的是否一致,格式是否规范,尤其要检查字母、符号是否抄错。

百年名校
家有考生
洛阳一高
中招咨询电话: 63972201(东校区)
64324073(西校区)

洛阳市第 22 中学协办
省高中课改实验基地
省体艺特色学校
电话: 64948466—8808
13592018997

洛阳机场航班信息 机场问询: 62328666

目的地	航班号	星期	起飞时间	到达时间	航班号	起飞时间	到达时间	单程票价
北京	MU5696	每日	10:25	11:55	MU5695	12:50	14:20	860
	MU5228	每日	21:30	23:00	MU5227	19:10	20:40	
上海	MU5390	每日	15:10	16:40	MU5389	07:50	09:45	890
广州	CZ3364	一三五	10:25	12:25	CZ3363	07:40	09:40	1410
深圳	CZ3358	二四六	22:20	00:30	CZ3357	19:30	21:30	1330
杭州	G52717	二四六	12:50	14:30	G52718	15:10	16:40	910
重庆	G52696	二四六	21:40	23:10	G52695	11:05	12:20	960
成都	G52712	二四六	17:00	18:50	G52711	19:35	21:00	850

洛阳中转国际部分航班信息

(不含机建、燃油费) 国际订票电话: 62806699

目的地	起飞时间	到达时间	单程票价	往返票价	目的地	起飞时间	到达时间	单程票价	往返票价
洛阳	10:30	14:00	1690	2640	洛阳	10:30	16:15+1	4300	8200
首尔	10:30	20:15	1950	2200	温哥华	10:30	07:15+1	2940	4200
吉隆坡	10:30	20:45	1820	2340	悉尼	10:30	09:00+1	2940	4200
新加坡	10:30	18:00	2000	3000	墨尔本	10:30	18:30+1	3600	3990
东京	10:30	14:10	1800	3100	巴黎	10:30	05:20+1	4700	6060
冈山	10:30	21:00	1700	2600	洛杉矶	10:30	18:20+1	5500	6840
名古屋	10:30	20:10	1600	2600	纽约	10:30	02:00+1	2350	2890
大阪	10:30	20:10	1600	2600	新德里	10:30	02:00+1	2350	2890

以上价格随季节、航班、舱位、乘机日期不同,票价上下浮动,特价票提前 10 天以上出票,以现时电脑查询为准。
洛阳机场 售票电话 66776677 62314888 地址 王府井对面(国际金融大酒店一楼) 民航大厦

百姓一线通 66778866



互动方式:
★ 发送电子邮件至 lymsrx@163.com
★ 登录洛阳网《关注民生》频道留言

本版详细内容见洛阳网《关注民生》频道(www.lyd.com.cn/care)

空气质量 (23 日)

污染指数	78
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物

玩游戏 中大奖
请到 中福在线 销售厅
玻璃厂南路洛神大酒店对面
西苑路牡丹公园西门斜对面
南昌路南头顺驰城门面房

“中原风采”福彩 22 选 5 开奖公告

第 2010136 期中奖号码
08 09 12 14 17
中獎情况

奖等	中獎注数	每注金額
头等奖	2 注	92873 元
二等奖	642 注	50 元
好运二	475 注	24 元
好运三	500 注	158 元
好运四	22 注	1429 元

福彩 3D 游戏河南省开奖公告

第 2010136 期中奖号码
0 7 6
中獎情况

奖等	中獎注数	每注金額
单选	215 注	1000 元
组选三	0 注	0 元
组选六	651 注	160 元

福彩“双色球”全国开奖公告

第 2010058 期中奖号码
红色球号码 蓝色球号码
04 19 11 01 17 29 12
中獎情况

奖等	全国中獎注数	每注金額
一等奖	3 注	500 万元
二等奖	68 注	208588 元

体彩“排列 3、排列 5”第 10136 期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中獎注数	单注奖金
排列 3	926	直选	13126 注 1000 元
		组选 3	0 注 0 元
		组选 6	23858 注 160 元
排列 5	92626	30 注	10 万元

体彩“七星彩”第 10059 期开奖公告

中奖号码: 8 4 1 5 7 3 6

奖等	全国中獎注数	单注奖金
一等奖	0 注	0 元
二等奖	14 注	34057 元
三等奖	173 注	1800 元

“颈椎病、腰椎间盘突出”不花冤枉钱

“百草通骨膏”谱写骨病传奇

颈椎病、腰椎间盘突出,久治不愈,原因在于椎间盘是无血管组织,现有药物无法进入病灶,很难发挥作用。危急时刻,一种尖端产品“百草通骨膏”问世,绝妙配方,针对病因,能够进入组织深处发挥作用。使突出物失水萎缩,体积变小,直至恢复正常。

“百草通骨膏”由北京众德康医药公司研制而成,不包治百病,专门针对椎间盘突出、膨出及其继发病症(椎管狭窄、椎体滑脱增生、压缩性骨折),不怕病重,越重见效越快。多数患者 3 天~5 天见效,一个周期即可恢复正常生活,连续用药几个周期就有望康复。本品不脏不流不过敏,是拯救骨病的良方!

市内送货,外地免费邮寄
特大优惠进行中……
康复热线: 62159733
保真地址: 市中心医院(原二院)正对面万家康大药房