

保健品中高招前卖得欢

专家建议:不要盲目选购,食补即可满足学生正常营养需求



绘制 莉莎



核心提示

□见习记者 张锐鑫 记者 宋扬

中考、高考日益临近,部分家长纷纷为孩子购买补充营养、抗疲劳的保健品。近日,记者走访市区一些医药连锁店发现,打着应考招牌的各种营养保健品正在热销。专家建议,家长和学生不要盲目选购保健品,食补即可满足正常营养需求。

各大药店:应考保健品悄然兴起

位于解放路 and 九都路交叉口附近的张仲景大药房内,挂满了一张张药品宣传海报。在门口的显眼位置,记者看到一张海报上写着“高考,你准备好了吗”几个大字,其下便是西洋参的功效介绍,如“提神、抗疲劳、增强记忆力”等。

记者看到,该店所售的散装西洋参价格不低,一包净重30克的西洋参

片售价40元,即每克售价约1.3元。该店员工介绍,5月初该产品很畅销,前来购买的大部分是即将参加中考、高考的考生的家长。

此外,在宝神鹿等其他药店,店员向记者推荐的应考保健品五花八门,有金枪鱼油(DHA)软胶囊、维生素C片、纽崔莱系列营养品等。

考生心态:心理安慰胜于实际功效

对于此类应考保健品,大部分家长及学生的态度比较理智,但也有一些考生及家长明知保健品用处不大,仍然购买服用,图的是心理安慰。

洛一高高三学生小郭表示,该校包括她自己在内的大部分同学并未服用相关保健品,仅个别同学在服用。“坐我前排的同学,桌上一直摆着一瓶深海鱼油,每到吃饭的时候就会吃几粒。我的一个

室友则在服用生命一号。”小郭说,“服用的同学也说吃了之后没什么明显效果,但仍然坚持吃。我感觉这些保健品心理安慰作用大于实际功效。”

洛一高另一名高三学生表示,她睡眠不好,一向服用安神补脑液,除此之外,家人并没有为她购买应考保健品,她身边有名同学则一直服用纽崔莱系列营养品,但该同学也表示功效并不明显。

专家:功效甚微,食补即可满足需求

对于部分家长和学生青睐应考保健品的现象,郑州大学附属洛阳中心医院营养科主任王朝霞表示,不建议家长和学生盲目选购,原因如下:

第一,西洋参中含有的皂甙确有提神、抗疲劳的功效,对身体虚弱的病人和老人效果较明显,但对参加中考、高考的青少年学生来说,他们本身精力较足,使用效果并不明显。

第二,营养保健品所补充的营养富含在平时所吃的食物中,例如,鱼油中所含的DHA是一种脂肪酸,在平时吃的鱼类中就有。此外,水果蔬菜中富含维生素

C,牛奶、鸡蛋中含有大量的钙元素。所以,家长提供良好的饮食即可满足学生正常的营养需求。

王朝霞建议家长要注重考生四大类食物的平衡摄入:一为主食谷薯类,如大米、馒头等,该类食物富含碳水化合物,给人体供应能量;二为肉蛋奶豆类,该类食物给人体供应蛋白质和脂肪;三为蔬菜水果类,为人体补充无机盐、维生素等,对提高免疫力有重要作用;四为坚果类,如核桃、瓜子、花生等,为人体提供植物纤维及脂肪酸,有促进消化和提高记忆力等作用。

物理 重视实验复习 熟悉应试技巧



核心提示

□记者 李燕锋

了解了物理学科的试题特点后,考生们也许会觉得只剩十几天了,内容还有这么多,到底哪些才是重点?在应试上有没有什么特别的技巧呢?对这些问题,洛阳一高高级教师郭德仓给出了一些建议。

实验复习要特别注意

郭老师说,物理实验在整张考卷中占的比例比较大,而且年年都有变化。通过对历年试卷的分析,他认为物理实验的特点主要体现在两个方面:一是从简单的背诵实验转向分析、理解实验。也就是说,近年来的高考物理实验题既不是简单地回答“是什么”,也不是背诵“该怎样”,而是从物理实验情景中理解“为什么”,通过分析推理判断“确实是什么”,进而了解物理实验的每一个环节。二是从既定的课本学生实验转

向变化的创新实验。

针对这两个方面,郭老师建议考生,在冲刺阶段复习实验,要以实验能力的要求为中心,以实验中所涉及的思想方法、实验原理为重点,认真领会每个实验的设计意图和实验方法,尤其是要熟悉《考试大纲》中13种仪器的使用方法,掌握实验操作的步骤与方法,要在掌握课本上现有的演示实验、学生实验的基础上,更加重视设计性实验的方法总结。

应试技巧要熟悉

每个学科都有属于自己的应试技巧,物理更是如此。郭老师建议考生,在进考场前一定要牢记以下应试技巧:

读题、审题是解题的关键。读题时一定要把关键字、词、句用笔画上,并将所涉及的物理过程和情景画出来,这样能快速提取有用信息。在审题过程中画过程图、情景图、示意图和受力图,从而快速形成正确的物理图景、建立正确的物理模型。看到类似做过的题不要太激动,先看看是否有不同、是否有陷阱,遇到新题型,不要紧张,要沉着应对,要学会还原物理情景、建立物理模型,要尽可能保持一颗平常心面对试题;面对一时解答不出的题,一是可以跳出原来的思维,重新读题审题,二是可暂时搁置,待做完顺手的题后或许会柳暗花明。

规范解题是考试成功的有力保证。如何规范解题?郭老师给出以下四种标准:

要有必要的文字说明。比如研究的对象、研究的物理过程、设置题干中没有而又要用到的物理量、物理过程的临界点关键点、矢量的方向、结论性的文字说明等,写这些文字说明一定要简练、有逻辑性,要把“分析”性语言去掉。

要有必要的方程式。要写出最基本的方程式,不能以变形的结果式代替方程式,要用字母表达方程,不要方程套方程。

要用原始方程组联立求解,不要用连等式,方程式有多个时应分别列出,

这样可以分步得分,不要直接写出结论性方程,以免一错而致全错。

要有必要的演算过程及明确的结果。计算结果的有效数字位数应根据题意确定,一般保留小数点后两位数值或与题中已知量的有效数字位数相同,如有特殊要求,应按要求选定;计算结果是数值的要带单位,计算结果不要以分数的形式出现(文字式的系数除外),通常是字母符号的不用带单位。解题过程要善于用数学技巧或估算等方法。

尽量抢分。郭老师说,一般高考评卷有一种习惯做法,如果结果对了,会对过程关心少一点,如果结果错了,会从解题过程中找得分点。针对改卷老师的这一习惯,考生在答题时要尽可能将每一个相关的关系式、方程写出来。要对所有的题目进行解答,即使在不能完成和正确解答的情况下,也要把相关的文字说明和公式或方程写出来,争取拿到一些应得的分数。

最后,郭老师提醒考生还要记住以下原则:

规范答题总原则:说理要充分,层次要清晰,逻辑要严密,语言要规范且具有学科特色,文字要简洁,字母符号要规范且符合学科习惯。

答题时表述详略原则:物理方面要详,数学方面要略;书写字迹要清楚,能单独辨认;题解要分行写出,方程要单列一行;不可连续往下写,将方程、答案淹没在文字之中。

家有考生 **百年名校**
洛阳一高
招生咨询电话:63979742
64315181(国际部)

中招资讯 **洛阳市第九中学** 特约
(洛阳市艺术高中)
地址:郑州路44号
热线:64239016
15038535747

全国合格外国语学校
洛阳外国语学校
高中部:63937197
初中部:63343630
国际部:63282795