

# 如何选学校报专业? 来报社听听专家怎么说

时间:6月15日 地点:平顶山日报社一楼会议室

本报讯 一年一度的高考已经结束。接下来,如何选学校、报专业就成了考生和家长的头等大事。由平顶山日报社教育中心和北斗升学规划研究院联合主办“2019年高招咨询会”公益讲座将于6月15日举行,目前还有少量讲座名额,考生和家长欲报从速。

同样的高考分数,为什么有的考生会被心仪的大学录取,有的考生却与大学失之交臂?同样是大学毕业,为什么有的毕业生会成为招聘单位的“香饽饽”,有的毕业生却一职难求……

在6月15日举行的“2019年高招咨询会”上,高招咨询专家将围绕“高考考生如何最大化利用高考分数?如何实现低分高就”“院校、专业、地域三者关系如何平衡?是选学校还是选专业?”“互联网和大数据爆发的时代,选择什么专业更能适应时代发展?”等问题为考生和家长进行解析,助力考生和家长正确填报志愿和专业。

“2019年高招咨询会”的主讲人是王国强。王国强是北

斗升学规划研究院联合创始人,中国高考规划行业联盟发起会员,全国升学规划委员会会员,天一文化考试研究院特邀讲师。王国强连续多年与平顶山日报社教育中心合作推出高招咨询会,为考生和家长传播高招政策和高招志愿填报技巧。

王国强说,12年寒窗苦读,10天收集报考信息,3天确定志愿方案,1分钟填报志愿。高考志愿填报被考生和家长誉为“第二次高考”。不同的大学,不同的专业,将会影响考生未来的人

生方向。如果您在高考志愿填报方面还有疑问和困惑,高招咨询会将为您答疑解惑。本次高招咨询会采取预约领券入场的方式,考生和家长可以提前打电话报名预约,免费领券参加。

公益课地点:平顶山日报社院内一楼会议室。

领券地址:平顶山日报社广告部201室(咨询热线:4973585、4973519);光明路与姚电大道交叉口西北角办公楼三楼北斗升学(咨询热线:18737506677)。★

(王红梅)

## 喝过多果汁 有害健康

本报讯 相比碳酸饮料和其他含糖饮料,人们常以为果汁更健康。然而,美国一项研究显示,饮用过多果汁同样危害健康,死亡风险不亚于碳酸饮料。

美国埃默里大学研究人员分析先前调查数据得出上述结论。这项调查涉及13440名年满45岁美国人。他们就饮用100%果汁和碳酸饮料等含糖饮料的习惯回答问卷。调查随访6年期间,168人死于冠心病,1000人死于其他原因。

研究显示,计入肥胖等因素后,每天多摄入355毫升果汁,死亡风险高24%;每天多摄入355毫升含糖饮料,死亡风险高11%。研究人员对这样的结果并不感到意外,因为100%果汁与含糖饮料的成分“非常相似”。

“100%果汁含有一些维生素和植物营养素,这是大部分含糖饮料所没有的,但这两种饮料的主要成分都是糖和水。尽管含糖饮料中所含的糖是加工过程中添加,而100%果汁所含糖天然存在,但它们提供给人体的糖是一样的,因此在新陈代谢中引发一样的生物化学反应。”英国《每日邮报》援引研究人员的话报道。

不过,研究人员认为,相比碳酸饮料,适度饮用果汁并非不可。“由于果汁含有维生素和矿物质,适度饮用仍然比碳酸饮料和其他含糖饮料有益身体。”研究人员之一、埃默里大学教授雅娜·韦尔什说。

研究报告刊载于最新一期《美国医学会杂志·网络开放》期刊。根据美国儿科学会和“美国膳食指南”推荐,1岁到6岁儿童每日饮用果汁不应超过177毫升,年满7岁儿童及成年人每日饮用果汁不应超过236毫升。

(新华)

## 夏季养生,温肾补气很重要

### 养好生命之源

中医认为,肾是人的生命之源,更是男性的活力之源,因此男性养生中,离不开温肾补肾。人的一生,一直处于肾精的不断消耗中。

肾气旺,精气足,人体的免疫力也会随之增强,身体健康,活力无限。具体来说,夏天养肾首先要注重有规律的起居,保证充足的睡眠,早睡早起,克服消极懒惰情绪。其次,要积极参加锻炼和户外活动,运动可以改善血液循环,推动气血运行。第三,适当增加营养,吃饭不宜太饱。

夏天的时令蔬菜很多,韭菜和豆芽价格不贵,特别适合食用。韭菜是公认的可以养阳固精的蔬菜,又被称为“起阳草”,韭菜不仅能强身,还可以祛阴散寒。绿豆芽性凉味甘,补肾、利尿、消肿、滋阴。一盘韭菜炒豆芽,清爽又补肾。中医认为“五色食物补五脏”,其中黑色入肾。日常生活中,还可以多吃黑色食物来养肾补肾益肾气,如:黑米、黑木耳、黑豆、黑芝麻、乌鸡、乌梅、紫菜等均可。

### 抵抗岁月侵蚀 补气养血是根本

俗话说,岁月不饶人,尤其是不饶女人。气血充盈才能展现女性的美丽和健康。气血不足则神疲乏力、气短懒言、面色淡白或萎黄、头晕目眩、唇甲色淡、心悸失眠、女性月经量少、舌



(资料图,如有侵权请联系本报)

淡脉弱。所以说,抵抗岁月侵蚀,补气养血是根本。

保养气血,保持良好的精神状态很重要。中医认为,怒伤肝,常常生气会导致肝血不足和肝气郁结。肝血不足,会导致脸部皮肤营养不够;肝气郁结,会导致气血不通。

红枣含有较高的维生素,具有滋阴补阳、补血之功效。上班时,可以把红枣当成零食,不时地吃几颗,也可以在熬汤的时候添加几粒红枣,味道甚佳。枸杞是名贵的药材和滋补品,中医很早就有“枸杞养生”的说法。枸杞可以用热水泡着喝,也可以在

煲汤的时候加几粒。桂圆是温补食物,能够益心脾、补血气、安眠等,女性朋友可以用桂圆和红枣一起煮粥来补益。

### 夏天比冬天更易感冒

立夏刚过,气温就开始一路飙升,简直是一秒入夏的节奏。大多数家长都认为,感冒一般出现在冬春季节,因为天气冷或者冷热交替,孩子容易被病毒侵袭,到了炎炎夏日,家长们往往就放松了警惕。实际上,夏天孩子反而更易感冒。

夏天,孩子在室外玩耍热得满头大汗,回到屋里就吹空调,

骤冷骤热导致感冒。酷热的夏季也容易让宝宝上火,如果不能及时降火,咽喉肿痛、大便干燥、口腔溃疡……再加上气温高,也是细菌繁殖的高峰期,孩子们就更容易交叉感染。

所以,夏季来临,家长们也不可放松警惕,仍然要对感冒严阵以待。比如说,孩子剧烈运动后,不要立即吹空调或电扇,而是应该先把汗擦干,过一会儿再打开空调降温。平时要多给孩子喝水,最好是温开水,多吃清淡容易消化的食物,特别是富含纤维素的新鲜水果和蔬菜。

(北晚)

## 检测肠道细菌 可排查早期大肠癌

新华社东京6月9日电 日本研究人员最新发现,通过检测大便中特殊细菌的变化可以发现早期大肠癌。这一研究成果有望用于大肠癌的早期简易检测,以及通过改善肠内菌群来预防癌症。

近年来,大肠癌成为日本人罹患最多的一种癌症,其发病机制尚不明确。日本国立癌症研究中心和东京工业大学、大阪大学等机构的研究人员分析了包括健康人和早期大肠癌患者在内的616人的大便,通过宏基因组测序等手段分析他们肠内细菌的增减和物质代谢情况。

研究人员在英国《自然·医学》杂志上发表了这种检测早期大肠癌的新技术。报告称,每个人的肠道内平均约有40万亿个细菌,肠内菌群与肠道疾病在内的各种疾病存在着关联。

研究人员发现,极小阿托波氏菌和解齿放线菌这两种特殊细菌在大肠癌早期增多,他们认为这两种细菌增多不是大肠癌的结果而是病因。通过检测大便中的这两种细菌增量可以排查早期大肠癌,检测准确度可达约80%,而现在的早期大肠癌检测通常是便潜血检查,准确度不高。

## “出彩中原 出彩少年”主持人大赛 平顶山赛区海选报名即将截止

本报讯 “出彩中原 出彩少年”主持人大赛平顶山赛区海选将于近日举行,报名活动即将截止。想参加海选的学生请抓紧时间报名。

“出彩中原 出彩少年”主持人大赛由河南广播电视台都市频道主办,结合中国传媒大学、浙江传媒学院等高校,联合河南

广电优质主持人资源共同搭建的一个发掘中国语言魅力的主持人大赛平台。平顶山日报社教育中心是平顶山赛区唯一报名、选送平台。进入初赛的学生均可得到都市频道小主持专属勋章和吉祥物小象嘟嘟一个,进入复赛的学生可以到都市频道演播厅进行赛事录制,并给参赛

选手剪辑个人VCR。

“已经报名海选的学生请提前做好准备,加紧赛前练习。”据本次大赛的主办方相关负责人介绍,“出彩中原 出彩少年”主持人大赛平顶山赛区海选参赛选手采取抽签的方式获得参赛题目,参赛内容是以小学二年级泛读文章为主。

小学阶段海选时间是6月15日,初高中阶段海选时间在6月底。凡6至18岁青少年均可报名参加。平顶山赛区海选详细内容请关注“鹰城小记者”微信公众平台。

报名咨询电话:4973519、4973585。★

(王红梅)