

高招志愿填报公益咨询会来啦

地点：平顶山日报社院内一楼会议室

本报讯 为了服务高考学生，平顶山日报社教育中心联合北斗升学规划研究院开展了高招志愿填报公益咨询会，时间是6月12日，地点在平顶山日报社院内一楼会议室。

咨询会的主讲人是北斗升学规划研究院联合创始人王国强。他是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、“全国新高考生涯规划联盟‘十佳生涯规划师’”。

2021年高招政策有哪些变化？走专业，还是走学校？王国强连续多年和教育中心合作推出高招公益讲座，让高招学生受益匪浅。

王国强说，志愿填报好坏关键在做好方案，而做一个科学合理的方案要具备一定的知识和能力。首先要了解河南省2021年的招生政策。建议家长要认真阅读河南省招生报考的两个重要文件，一是《河南省2021年普通高等学校招生工作规定》，另一个是《河南省2021年普通高校招生志愿填报及录取有关规定》（一般在6月下旬发布）。其二是考生或者家长要确定好需要填报的专业。这涉及考生的兴趣爱好、学科特长以及以后的职业发展规划，考生或者家长一定要了解高校开设专业的内涵。其三，根据高考成绩

确定报考院校，了解学校的层次、招生的专业、收费情况、所在的城市等等，更重要的是要读懂学校的招生章程，了解学校的报考要求、录取规则、发放的毕业证等重要信息。其四，要搜集相关高校历年招生的信息，特别是投档分及招生人数，同时要会对这些信息进行加工分析，以便在制定方案时考虑是否选择该校或者该专业。其五，志愿填报方案制定要科学合理，平行志愿要有一定的梯度，要遵循“冲、稳、保”的原则，保障不亏分，不滑档。

综上所述，高考志愿填报必须早些规划，不然

相关知识、政策和方法技巧难以把握，会造成滑档、落榜或者被不理想的高校及专业录取的现象。

6月12日的高招咨询会分为两场，每场限额200人，凭券入场。

第一场时间：6月12日上午8:00至10:30；第二场时间：6月12日下午3:00至5:00；地点：平顶山日报社院内一楼会议室。

领券地址：平顶山日报社临街小二楼201室，咨询电话：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，联系电话：18737506677。

（王红梅）

鲜榨果汁就是种“糖水”

本报讯 在很多人眼中，鲜榨果汁营养高、好消化，可以用来替代水果。但实际上，新鲜水果被榨汁的过程，本质上属于精细化加工。在这个过程中，水果的细胞壁会被破坏，其中的果糖、葡萄糖等被释放出来，从原本的“禁锢”状态变成自由的游离状态，这会导致一个结果——这些糖在人体内的吸收率显著提高，更容易进入人体参与代谢。另外，被搅碎后，水果中的一些营养素会遭到破坏，比如维生素C。不少人在榨汁后喜欢把果肉过滤掉，这个操作会大大降低膳食纤维的含量，留下的果汁实际上变成了一杯含有少许营养素的糖水。因此，用果汁替代水果容易糖摄入量超标，对健康并没太多好处。

当然，鲜榨果汁也并非一无是处，它有一定的适用人群。第一，果汁不需要咀嚼、好吞咽，存在咀嚼或吞咽困难的病人可以用鲜榨果汁替代水果，提高膳食质量。第二，胃肠道功能减退、消化不良的患者也可以喝鲜榨果汁，有助减轻胃肠道负担。第三，对于急重症、衰弱、消化道炎症急性发作期以及食管癌患者，可以通过滤渣后的果汁来补充一定量的热量、矿物质及维生素。

除上述特殊情况之外，建议最好不要用任何形式的果汁替代水果，尤其是以下几类人：第一，需要减重的人。要榨出一杯纯果汁，通常需要几百克水果，比如一杯橙汁需要3至5个橙子。而直接吃橙子，一般人吃一个就能感觉到饱腹和满足，热量和糖分摄入都较少；换成橙汁后，等于一口气吃好几个橙子，热量和糖分都没少吃，还填不饱肚子。第二，孩子。果汁的本质是含有少许营养素的糖饮料，对孩子的成长不利。第三，尿酸血症和痛风患者。榨成汁后，水果中的果糖被释放出来，更容易被人体吸收。果糖会抑制尿酸的排出，增加体内尿酸的水平，诱发痛风。第四，糖尿病患者。鲜榨果汁的含糖量和升血糖指数比较高，不利于这类人群控制血糖。（石正莉）

市市场监督管理局化妆品安全科普宣传周活动结束 安全用妆 美丽有法

本报讯 化妆品质量跟食品安全一样，都是关系到人民群众健康的大事。5月30日，市市场监督管理局开展的“安全用妆，美丽有法”化妆品安全科普宣传周系列活动圆满结束。本活动旨在提升公众使用化妆品安全意识，引导公众更好监督化妆品行业发展。

爱美之心，人皆有之。可您是否知道劣质化妆品会对人体造成多大伤害？5月25日，市市场监督管理局在城乡一体化示范区举行了化妆品安全科普宣传周活动启动仪式，向现场群众发放了宣传资料。当天，各县（市、区）市场监管局结合实际也都进行了不同形式的主题宣传。

宣传周期间，该局以实验室、企业对公众开放，科普大讲堂、公益讲座、科普展览等形式进行化妆品科普公益咨询，邀请公众代表、媒体记者等40余人先后到实验室、化妆品生产企业参观，座谈交流。在高校举办公益讲座，请专业人士讲解科学护肤常识。“以前我的一些化妆品因存放不当变质了，今天

学到了很多知识，这趟没白来。”市民王女士参观后收获颇多。

该局还开展了化妆品安全用妆知识进医院、进门店，上微信、上学习强国等“十进十上”活动，引导消费者科学理性选购和正确使用化妆品。市局党组书记、局长孙国权在直播间带头宣讲化妆品有关法律法规和安全知识。“在加大宣传力度的同时，儿童化妆品专项检查工作也在持续进行，坚决打击损害群众利益的不法行为。”市局药品总监吴成立表示。

市场监管部门提醒，消费者在爱美的同时，更要学会保护自己。化妆品标签中应包含产品名称、特殊化妆品注册证编号、生产企业名称和地址、全成分、净含量、生产许可证号、生产日期和保质期（或生产批号和限期使用日期）等信息；进口化妆品应有中文标签，中文标签内容应当与原标签内容一致。国产及进口化妆品的注册及备案信息均可在国家药品监督管理局网站或化妆品监管App查询。

（李爱仙 张宁/文 张宁/图）



公众代表进企业了解化妆品生产加工

维护市场秩序 服务高质量发展
鹰城市场监管在行动

平顶山市市场监督管理局主办
中国联通平顶山分公司协办

第3116期

小广告 大市场 小投入 高回报

分类广告

广告热线：13183330295
地址：市区建设路西段268号（鹰城广场对面）

本栏目在微信公众平台同步刊登

微信公众号：
ycqueqiaohui

相报热线：4940520

保安物业

- 专业保安省厅资质 13503413333
- 五星物业免费试用 13783266331

房屋出租

中兴路南段，五层办公楼出租，可整租、可分割，一楼可开门面。
电话：15738166011

本地老酒回收

- 回收名酒老酒 13137762626

移动业务

- 移动宽带办理 18317678165

老年公寓

- 康乐居老年公寓 13937585159
- 弘福祥老年公寓 15937568881
- 晚晴老年公寓 15516017081

助听器

- 耳聋请配助听器 13087062226

景观设计施工

- 河南迈景园林 17603753837

健康美容

假发、补发

市联盟路中段（联盟鑫城院内一楼）
电话：13849583359

搬家服务

- 喜庆搬家公司 13803750375

殡葬服务

龙山公墓

龙门大道 电话：2078631

招聘

诚聘

本市45-65岁退休及待业人士从事行政管理、咨询接待等相关工作。
详情咨询：18613773336(刘总)

特色美食

- 鹰城名吃—四不腻猪蹄 3413983

友情提示：使用本栏目信息请核对双方有效证件，投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。