

市场监管局发布高考、中考饮食指南

糕和粽子要少吃 提神饮品慎饮用

□ 侍敏 李子龙

2023年中高考在即,很多家长在为孩子们精心准备营养丰富的“考试餐”的同时,还将糕、粽子等有着美好寓意的食品加入菜单。市场监管局相关食品专家表示,先别忙着让孩子吃糕、吃粽子,下面这份高考、中考饮食指南一定要看仔细。

糕和粽子要少吃

今年的中高考临近端午节,吃粽子的传统自然会上占据C位。此外,糕、粽与“高中”谐音,为了讨个好彩头,很多家长将其加入考生们的饮食菜单。市场监管局食品综合协调处的食品专家介绍,糕和粽子都是糯米制成,但糯米不易消化,会导致肠胃负担过重,尤其是早餐,不建议用粽子当主食。

如果家长想讨个好彩头,非要吃粽子,那么请注意以下几点:首先,空腹不宜吃粽子;其次,不宜食用刚从冰箱里拿出来的冷粽子,最好是取出后充分加热变软后再食用;另外,吃粽子时也不宜喝冷饮。喝冷饮更容易让糯米凝固,更不容易消化,会让考生感觉到腹部胀满;最后,建议睡前两小时不要吃粽子,因为粽子黏度高、不易消化,而且缺乏纤维质,还含有过多的脂肪和糖分。

虽然寓意美好,但不建议考生在考试期间吃糕和粽子。

“提神”饮品、保健食品勿轻信

为了让孩子们在考试期间保持清醒的头脑,有的家长会买具有“提神”功能的饮料给孩子喝。不过,功能饮料只适合特定人群或在特定条件下饮用,因此,不主张考生饮用功能饮料。如果平时没有喝,高考期间就更不要尝试。此外,考生饮用浓茶、咖啡等也需谨慎,避免其神经兴奋及利尿作用影响睡眠和考试的正常发挥。

高考期间,气温较高,建议考生适当增加饮水量。补水要及时,少量多次,避免一次性饮用过量造成身体不适。户外运动后可适量增加含有矿物质的水或饮料,气温过高或大量出汗时不要大量饮用冰镇的水或饮品。

部分家长还会在备考期间给考生选购保健食品,这里需要提醒的是,保健食品不能替代日常饮食,建议家长选择正规渠道并认准保健食品标志(小蓝帽)及保健食品批准文号。

考试期间 食品安全放第一

中高考期间,气温较高,食物易滋生细菌,发生食物中毒的风险也随之增加。市场监管局提醒广大考生和家长,家里、学校食堂是就餐的最优选择;不在路边露天摊点、不到无证和食品安全状况差的餐馆用餐;尽量减少在外就餐和点外卖的频次。

在饮食方面,要做到“三要两避免”,即食材要新鲜;选择新鲜的食材,现吃现做,尽量不食用剩饭剩菜;饮食要清淡;烹调以清淡为主,少用油炸、煎烤等方式;蔬果要卫生;生食的蔬果食用前要用流水反复清洗干净,如发生局部变质、腐烂等问题不要食用;避免尝鲜;尽量避免尝试以前未吃过的食物,以免引起突发的食物过敏;避免生冷食物;不喝生水;散装冷饮,不食用生冷食物和来源不明的食物。

考试期间,考生大脑处于高度紧张状态,身体能量消耗大,建议多给孩子食用以谷类、薯类为主的主食,其是碳水化合物的重要来源,是身体尤其是大脑最直接的能源。

除合理膳食之外,也应当劳逸结合,进行强度适中、内容多样的身体活动。当然,运动强度不宜过大,以身体发热、微出汗即可。最重要的是保障规律的作息时间和充足的睡眠,注意保持良好心态,用最好的身体状态积极应考。

江苏省特检院连云港分院

全天候保障 电梯运行安全

本报讯(记者 侍敏 通讯员 刘旭)2023年中高考在即,为全力做好考试期间特种设备安全保障工作,江苏省特检院连云港分院组织开展中高考期间乘梯安全保障专项行动,确保每一位考生安全、安心进入考场,全力为考生保驾护航。

“马上就要高考了,电梯安全保障工作一定要做到位。”“考试期间一定要安排专人24小时值班,以便遇到情况能够及时处理。”……连日来,江苏省特检院连云港分院的特种设备技术骨干针对高考、中考考点学校以及附近住宅、宾馆等场所的在用电梯进行全面安全排查,检验人员重点检查操作人员持证上岗情况、安全管理责任制度落实情况、设备使用登记和定期检验情况以及应急预案落实情况等。针对考试期间可能出现的短途人流量大、拥挤超载等情况,还要求重点场所加强电梯管理,安排专人24小时值班,遇有情况确保能及时、及时发现、及时报告、及时处理,切实筑牢电梯安全防线,为广大考生营造舒适、放心的备考环境。截至目前,共出动检验人员12人次,检查电梯120台,发现安全隐患69条,并现场与使用单位、维保单位沟通,及时进行了整改,消除了安全隐患,保障了电梯安全运行。

在开展乘梯安全保障专项行动的同时,江苏省特检院连云港分院还启动电梯安全应急响应机制,安排专人在高考、中考期间全程值班。设置中高考期间24小时护航人,24小时在线值守,确保一旦出现电梯险情时,能第一时间发现,第一时间到场,第一时间处置,为广大考生开辟一条绿色通道。



昨日,东海县爱心车队的驾驶员在整理车辆。当日,东海县第十七届爱心送考车队成立,数十辆出租车自觉加入送考车队,今年高考期间将免费为县内考生提供接送服务,助力学子顺利完成高考。 记者 樊晓姝 通讯员 张开虎 摄影报道

高考天气发布

以晴或多云为主 最高气温33℃至34℃

本报讯(记者 袁春梅)昨日上午,市气象部门发布高考天气,今年高考期间(6月7日至9日),我市天气以晴或多云为主,其中,8日午后到夜里局部地区有阵雨或雷雨;气温较高,最高气温33℃至34℃。

受冷暖气流共同影响,4日白天到夜间我市出现小雨,气温下滑,而这几日整体气温都不高,昨日午后最高气温也就25℃左右。港城常年于6月3日

前后进入气象意义上的夏天,近段时间因为气温整体偏低,暂时还没入夏。不过本周开始,随着高考的到来,气温迅速上升,有望近期入夏。

整体而言,今年高考期间天气还是不错的,出行基本不受影响,只有8日午后到夜里局部地区有阵雨或雷雨,需提前注意。另外,高考期间气温较高,需做好考场通风和温度调节工作,家长和考生注意做好防暑降温准备工作。

具体天气情况如下:7日多云,西南风3到4级,气温20℃到31℃;8日多云到晴,局部地区有时阴有阵雨或雷雨,西南风转偏北风3到4级,气温20℃到34℃;9日晴到多云,北到西北风3到4级,气温18℃到33℃。

市气象部门提醒大家,由于夏季天气形势复杂多变,请密切关注天气变化,如有需要,也可拨打值班电话:85802072咨询相关信息。

昨日是世界环境日

40余位市民零距离感受“污水变清流”

本报讯(记者 黄威 通讯员 赵田田)6月5日是世界环境日。为了促进市民了解污水处理设施,监督污水处理设施运转,清洁海岸志愿服务中心组织40多位市民走进市城建控股集团港城水务公司城南污水处理厂,亲身感受黑臭污水如何变清全过程。

据了解,参加此次活动的40多位市民大部分都是第一次走进污水处理厂,对污水处理设施充满了好奇。城南污水处理厂的工艺工程师首先介绍了该厂的

日处理规模和处理工艺,随后大家跟随讲解员进行了实地参观。该厂每天要处理4万吨污水,在进水口,城市生活污水源源不断而来,污水处理设施是不能间断工作的“打工人”,全年无休。污水进入处理流程后,经过过滤、沉淀、微生物处理、消毒等多道工序,最终达标排放进入龙尾河,补充城市景观水。在出水口,水质已经发生了翻天覆地的变化,水质清澈见底,没有异味,有几十尾大大小小的金鱼游得正欢,充分证明了水质的良好。

参观结束后,大家纷纷点赞:“污水处理成这个样子,我们就放心了。”

该厂工艺工程师介绍,污水处理的实时数据每天必须多次上传到省生态环境厅网站,接受社会公众监督。污水处理的全过程都是公开透明的。城南污水处理厂有关负责人表示,污水处理厂的高效运行离不开市民群众的关心支持和监督,下一步将会加大对对外开放的力度,让市民群众放心。

如今在我市,环保设施向公众开放

已成为常态。清洁海岸志愿服务中心在省市生态环境部门指导下,从2018年开始实施连云港万人“绿眼看环保”活动,搭建公众参与环保设施开放的平台和渠道,走进污水处理厂、辐射环境监测站、固废处理中心等环保设施,共同参与环保社会共治,取得了良好效果。该项目在生态环境部宣传教育司主办的环保设施和城市污水处理厂处理设施向公众开放优秀案例征集活动中,获评优秀参与案例。

分类广告

热线咨询电话: 85811177

地址: 连云港市海州区朝阳东路3号连云港日报社104室

下列遗失 声明作废

- ◆王金琳,连云港职业技术学院学生证遗失,学号210502136,声明作废。
- ◆钟正波,专业技术资格证书遗失,资格级别:中级,专业名称:机械工程,资格名称:工程师,证书编号:201521123,声明作废。
- ◆刘启航,男,出生日期:2020年11月2日,出生医学证明遗失,父亲:刘成龙,母亲:程安琪,出生证编号:U320375316,声明作废。
- ◆陈政博,男,出生日期:2016年9月18日,出生医学证明遗失,父亲:陈龙,母亲:朱盼,出生证编号:Q320100159,声明作废。
- ◆乔瑞(身份证号320703198605061024)中华人民

- 共和国护照遗失,证件编号:E97179240,声明作废。
- ◆房浩然(曾用名:房),男,出生日期:2006年5月6日,出生医学证明遗失,父亲:房进成,母亲:陈守荣,出生证编号:F320141563,声明作废。
- ◆吴楠伊,女,出生日期:2020年5月30日,出生医学证明遗失,父亲:吴建升,母亲:肖叶,出生证编号:U320198336,声明作废。
- ◆刘梓昊出生医学证明遗失,父亲:刘振,母亲:王雨晨,出生证编号:Q320765875,声明作废。
- ◆李军绪,三级轮机长证书遗失,证书编号:320721196501238XX9,声明作废。
- ◆刘增强,二级船副证书遗失,证书编号:3207211969062229X7,声明作废。
- ◆苏守杰,助理管轮证书遗失,证书编号:320721197204248529,声明作废。

合并公告

根据江苏奥神集团有限责任公司与连云港市红盾劳动服务有限公司的股东决定,两公司合并,合并方式为:江苏奥神集团有限责任公司吸收连云港市红盾劳动服务有限公司。合并后,江苏奥神集团有限责任公司存续,注册资本:20000万元整,连云港市红盾劳动服务有限公司解散注销;连云港市红盾劳动服务有限公司的资产归江苏奥神集团有限责任公司所有,所有债权债务由江苏奥神集团有限责任公司承继。望江苏奥神集团有限责任公司、连云港市红盾劳动服务有限公司的债权人自公告之日起45日内向各公司提出债务清偿或债务担保要求。特此公告。

江苏奥神集团有限责任公司
连云港市红盾劳动服务有限公司
2023年6月5日

学员可申请入驻集市创业,符合条件可申领3000元补贴

“宝妈微创”培训 让学员拥有一技之长

本报讯(记者 陈兵 通讯员 徐静 刘树东)近日,“宝妈微创”开班仪式在灌南县公共实训鉴定中心举行。该活动由省委驻灌南乡村振兴帮促工作队、灌南县人社局和县妇联为妇女群众“量身打造”,旨在帮助当地宝妈们掌握一技之长,解决就业难、难就业问题,促进“陪读宝妈”创业增收。活动共吸引1000多人报名,首班有46人参加了培训。

灌南县人社部门在以往的招聘会现场经过调查了解到,有不少妇女特别是在家带孩子的宝妈因为没有一技之长,找工作处处碰壁。针对宝妈们就业创业“缺技术”“无门路”的现状,当地相关部门开展了本次“宝妈微创”培训活动。“我刚学到了这门手艺,做出来的酒酿汤圆味道真是棒极了!”当天,柴传丽女士端着一碗热腾腾的汤圆一边品尝,一边满意地说。多年在外打工的她,今年决定回乡带娃读书,刚回来也是不

知干啥,“这个培训班真是‘及时雨’,就在家门口还免费培训,我趁着孩子上学时学个手艺,以后考个证,自己做些小生意补贴家用还是很不错的。”为更好地满足宝妈培训需求,此次培训班精心设计培训课程,既有白天班也有晚间班,开设特色风味小吃、电商直播、家政服务投资低、易创业、见效快的创业培训项目。为提升培训质效,培训班采取集中授课、学教互动、创业观摩、专场招聘等形式为宝妈提供“实训提升+等级评价+创业孵化+就业推介+政策扶持”综合一体化服务,并实行全免费服务。

灌南县人社部门相关负责人表示,培训结束后,参训学员可参加专项能力证书(培训合格证书)考核,考核合格后发放相关证书。有创业意向的学员可申请入驻“宝妈微创”集市自主创业,符合条件的创业人员可申领3000元一次性创业补贴。

外仓社区

“智慧助老” 让老人共享数字红利

本报讯(记者 王进文 通讯员 陈怡璇 周杨秀)为切实保障信息时代老年人的合法权益,帮助老年人跟上时代的步伐,近日,海州区新东街道外仓社区开展老年人智能手机教学活动,吸引众多老人参加。

活动中,社区志愿者现场演示手机拍照、视频录制、软件下载、字体大小调整等基础功能,并对微信等常用软件进行详细讲解。针对老年人最关心的网上预约挂号

和视频通话等问题,志愿者一步步地指导老人操作,耐心回答老人提出的各种问题。居民汪奶奶说:“以前我只会拨打和接听电话,参加今天的活动后,我会用微信跟子女语音聊天、视频连线了,真是太方便了!”

此次智能手机教学活动为老年群体搭建了一个“充电”平台,让社区老年人掌握了智能手机的基本操作方法,跨越“数字鸿沟”,感受网络时代带来的精彩生活。

市城建控股建工集团

“导师带徒”助推人才强企

近日,市城建控股建工集团房政建设开展“薪火计划”交流座谈会,三名导师分别为其徒弟颁发出徒“结业证书”。该计划为青年员工在工作岗位上强化功底、提升技能打下坚实基础,同时发挥了老员工在专业技术领域“传、帮、带”的良好作用。

房政建设“薪火计划”以老带新的模式,选用作风优良、品格高尚、技艺精湛、责任心强、经验丰富的专技人员,通过签订《导师带徒目标书》,结合新青

年员工实际情况制定培养计划,帮助他们在工作中不断淬炼与成长,练就过硬的本领和提高专技水平,保障企业的优良传统和作风能够生生不息地传承下去。

交流会上,公司青年对导师的言传身教与倾囊相授表达了感激,也分享了他们在前行的过程中对遇到的困难永不言弃的积极态度,并用来自砺自己养成笃实、坚韧的良好品质,以此不负青春韶华,接力城市发展。(寇颖)

市公路部门

全力做好防汛防台准备

当前,我市正处于汛期。市公路部门全力做好防汛防台防汛准备工作,保障国省干线公路汛期安全。

根据上级要求,市公路中心第一时间对全市普通国省干线养护安全管理情况以及防汛防台、抢通保通工作进行了专项检查,列出问题清单,发布专项通报,目前针对存在问题已经整改完毕。同时,市

公路部门要求全市各养护责任单位高度重视,提前做好人员、机械、物资准备。目前,全市汛期应急物资储备点共15处,“橙色突击队”5支,队员420余人,储备黄沙800吨、石子640吨,编织袋4880只,草袋600只等,做到险情早发现、早控制、早排除,全力保障我市国省干线公路汛期安全畅通。(骆莹清 崔于婷)

爱心助学 情暖六一

近日,市公路事业发展中心下属路网中心相关工作人员到市开发区韩李村困难学生家庭开展爱心助学活动,给孩子们送去温馨的节日祝福。

本次爱心助学活动共向3名困难学生捐赠书包等学习用品及爱心助学金,并和孩子家长建立爱心助学帮扶群,在孩子以后的学习生活中能够及时给予帮助和指导。路网中心一行人3名学生家庭成员亲切交谈,了解学生生活和学习情况,并鼓励学生要克服困阻,坚定信心,勤奋学习,用知识改变命运,成为新时代的栋梁之才。(张来清)