

火热的6月即将到来,小升初、中考、高考、各种期末考试进入倒计时阶段,让考生眼花缭乱。这给考生和家长们带来了不小的考验。学生的身体和精神压力非常大,熬夜复习更是家常便饭。

学习是一项繁重的脑力劳动,食补是能够最大程度支援考生并帮助考生恢复脑力的方式。

考生食谱 以清淡为主

米饭、面包等淀粉类主食为主

再添加蛋白含量高的食品
牛奶、鸡蛋等

搭配维生素C丰富的水果或蔬菜
草莓、番茄等

晚上8点到10点应有加餐

▶选择易消化的食物,不要过甜、过油腻

▶睡前可食用
红枣枸杞小米粥、牛奶,或西红柿鸡蛋面等



岳旭 孟丽静 编制 新华社发

日一研究团队称

细嚼慢咽有助减肥

据新华社电(记者 蓝建中)东京工业大学教授林直享领导的研究团队日前发表的一项研究报告显示,在进食同样多食物的情况下,吃得慢的人在饭后要消耗更多能量,这显示吃饭时细嚼慢咽不仅有助消化,还有助减肥。

林直享的研究团队进行了试验。他们请平均年龄为25岁的10名男性保持20分钟的安静状态,然后吃下热量为300千卡的块状食品,并比较了尽快吃下去和尽量细嚼慢咽时的热量消耗状况。

数据显示,接受测试者尽快吃的时候平均花费1分43秒,咀嚼137次;而尽量细嚼慢咽时平均要用8分17秒,咀嚼702次。

他们还发现,如果是尽快吃,在就餐后90分钟内,每千克体重的热量消耗为7卡路里,但如果是一直咀嚼,直到食物的块状消失后再吃下去,这一数值则是180卡路里,存在显著差距。而且,消化道的血液流动在缓慢咀嚼时也会显著提高。

此外,在进食热量为100千卡食物的情况下,也显示了同样的结果。

如果是体重60千克的人,每天一日三餐,由于咀嚼的不同,每年饮食诱导的体热产生量就有约1.1万卡路里的差异,相当于1.5公斤脂肪。

市中医院到市特殊教育学校慰问 捐赠洗衣机一台

本报讯 5月18日是第二十四次全国助残日,今年全国助残日活动主题是“关心帮助残疾人,实现美好中国梦”。

鹤壁市中医院慈善工作站一行16人,于5月17日上午来到鹤壁市特殊教育学校看望慰问聋哑学生。医院工作人员出资为学生捐助了一台价值630元的洗衣机,学生们为慰问者表演了自编自演的节目。

(纪文涛)

爱民医院专家提醒,预防胃食管反流病

要戒烟戒酒 少食多餐

□本报记者 解静怡

家住鹤山区的张女士咳嗽三年久治不愈,严重时夜晚无法入睡,影响了工作和生活。三年来,张女士跑了大大小小数十家医院,看了呼吸科、内科等多个科室,进行了肺功能等检查,也吃了许多镇咳药,都无济于事。

前不久,来到鹤壁爱民医院胃食管反流病中心就诊的张女士,被确诊为胃食管反流病。经过一段时间的治疗,张女士的病情终于有了好转。

咳嗽久治不愈 原是找错了病因

“在爱民医院经过诊断,医生为我开了治疗胃食管反流病的处方。当时我很疑惑,我的症状是咳嗽,为什么要吃胃药?经过医生的讲解,我才知道,一直以来我都找错了病因。”张女士说。

爱民医院胃食管反流病中心专家表示,胃食管反流病经常会被人们误以为是慢性咽炎、慢性咳嗽、上腹痛、非心源性胸痛、睡眠障碍等其他疾病,主动

世卫组织最新报告显示

任何国家女性都比男性长寿

据新华社电(记者 张森 施建国)

世界卫生组织日前发布最新报告称,目前全球人均预期寿命大幅提高,且不论哪个国家,女性预期寿命都高于男性。

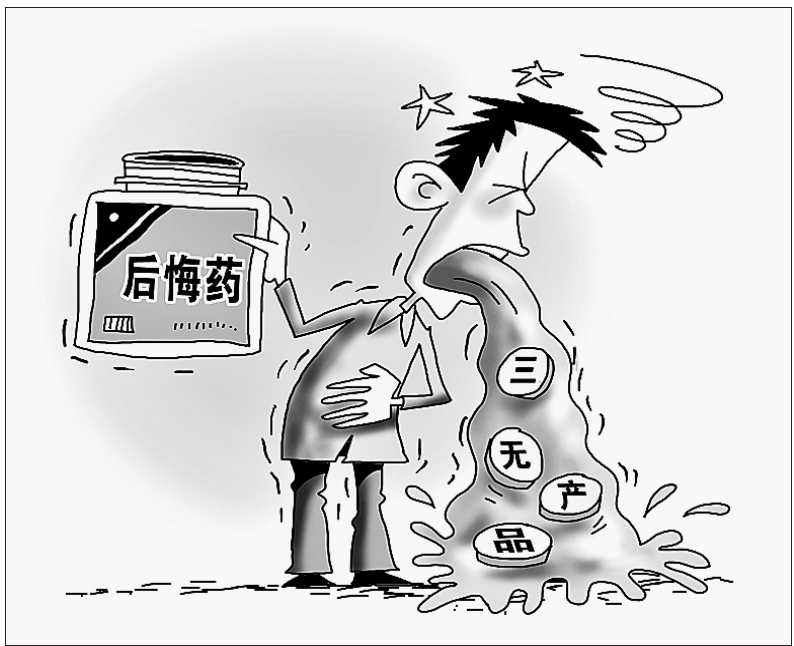
其中女性预期寿命最高的国家是日本,达87岁,西班牙、瑞士、新加坡位居其后;男性预期寿命最高的国家是冰岛,为81.2岁,瑞士、澳大利亚、以色列位居其后。

这份名为《世界卫生统计2014》的报告指出,基于全球平均数据,2012年出生的女孩预期寿命约为73岁,男孩

预期寿命为68岁,均较1990年出生的人口预期寿命提高6岁。

世卫组织总干事陈冯富珍表示,全球人均预期寿命大幅提高的重要原因在于5岁以下儿童死亡数量减少,但高收入和低收入国家的人均预期寿命差距仍然明显,高收入国家民众相对而言平均预期寿命更长。

报告指出,2012年出生在高收入国家的男孩预期寿命为76岁,超出低收入国家水平16岁;高收入国家女孩的预期寿命为82岁,高出低收入国家19岁。



“后悔药”——

买了就后悔的“药”

国家食品药品监督管理总局5月19日发布通告,提醒消费者不要轻信和购买“后悔药”、“忘情水”等产品,以免上当受骗,给身体健康和财产造成损失。如发现销售类似产品行为,应立即向当地食品药品监管部门举报。

新华社发 朱慧卿 作

爱民医院专家提醒,预防胃食管反流病

要戒烟戒酒 少食多餐

就医率不高,延误病情的现象屡见不鲜。

“胃食管反流病是一种常见的消化系统疾病。除了咳嗽,患者常有上腹部(俗称‘心口’)不适、胸骨后烧灼样疼痛及泛酸、嗝气等症状,所以很容易与其他疾病混淆。”爱民医院胃食管反流病中心专家说。

暴饮暴食易导致 胃食管反流病

家住山城区的李先生常年有泛酸、烧心的症状,后胸骨有轻度烧灼感,夜夜睡不着觉,坐着休息还好,一躺下就发作。爱民医院胃食管反流病中心专家在对他的疾病发生、治疗经过、各种检查结果进行了详细询问后,诊断其为胃食管反流病。

“我的胃口很好,为什么还会得胃病呢?”在爱民医院胃食管反流病中心,不少就诊的患者发出了这样的疑问。

据爱民医院胃食管反流病中心专家介绍,胃食管反流病患者的括约肌常处于松弛状态,胃液经过此处进入食管,并

进一步向上到达咽部,进入气管。此时,胃液中的盐酸、消化酶等物质对气管黏膜产生刺激,从而引起咳嗽。随着现代生活水平的大幅提高,有时人们会暴饮暴食,吃得饱,吃得好,使胃酸大量分泌,导致患有反流性食管炎的人大幅增加。

防治胃食管反流病 从改变生活方式做起

爱民医院胃食管反流病中心专家提醒广大市民,预防胃食管反流病,要从保持良好的生活方式、合理饮食做起。平时需戒烟酒,少食多餐,吃低脂饮食,晚餐不宜吃得过饱,减少进食后反流症状的频率。肥胖者应该减轻体重,以改善腹腔压力增高导致的胃液反流症状。

据悉,鹤壁爱民医院胃食管反流病中心是由中科院院士汪忠镐亲自带领技术团队协作成立的鹤壁首家胃食管反流病中心。对已确诊为胃食管反流病的患者,如长期服药保守治疗效果不佳的病例,可在爱民医院微创腹腔镜下行胃底折叠术,或经内镜行贲门口消融术根治。

小燕的外祖母

□岩枫

小燕的外祖母一共生育了5个孩子。她是一个普通的女人,具有所有女性的优良品质,也不乏女人的缺点与不足。在小燕看来,外祖母是天下最慈祥、最善良的女人,相夫教子、爱护晚辈,考虑的都是别人,却经常忘记自己。

上世纪50年代,外祖母在汤阴参加工作。在那个激情燃烧的年代,外祖母不仅收获了事业,带着一群小青年热火朝天地开展社会主义建设,而且结识了参加过解放战争并荣立功勋的外祖父,组建了幸福的家庭。直到上世纪80年代,外祖父离职休养,才一起回到原籍鹤壁。小燕随父母在鹤壁生活,只有暑假才有机会到外祖母家住。所以,外祖母对于小燕来说,更多的记忆是和夏天有关的事。

外祖母家的门前,有一个大操场,早晨,会有很多人到操场去跑步、打球、舞剑;晚上,会聚集很多乘凉的人,三三两两地坐在小板凳上唠嗑。

外祖母的屋后,栽植着很多柳树,距柳树一米远的地方,有一个与汤河相通的湖泊,当地人都叫其“大水坑”。一到雨季,“大水坑”会涨水,尤其是下大雨的时候,舅舅会带着小燕披上雨衣到“大水坑”的入口处捕鱼,每次都会满载而归。外祖母则像变魔术一样,将捕来的泥鳅、鱼虾简单一收拾,转眼就变成了美味佳肴。那时候最让小燕不解的是,外祖母还会神奇地把鸡蛋裹上泥后变成可以不用煮就能吃的鸡蛋,味道极其鲜美。

有一天,小燕和小伙伴正在看大人钓鱼,外祖母上班骑车路过。看到新钓上来的鱼,又看着馋嘴的外孙,就买了几斤,并叮嘱小燕回家把鱼放到水盆里,中午炸着吃。贪玩的小燕答应着,可没几分钟就抛到脑后了。中午,外祖母回到家,问鱼呢?小燕才想起忘在邻居家了,等拎回来一看,一网兜鱼全都翻了眼珠。看着一脸茫然的小燕,外祖母笑着抚摸小燕的头说:“鱼怎么可以离开水呢?离开了水就成臭鱼了!”

外祖母性格开朗,身体素质好,个性也很强,自己能做的事情,从不给人说。在小燕的记忆中,外祖母因手术住过两次院。一次是在汤阴,一次在安阳。做完手术,她很快就出院,不让人照顾。上世纪90年代初,外祖父去世后,由于生计需要,小燕的舅舅一家到南方发展,为了不给孩子添麻烦,外祖母一个人生活了好多年。直到后来身体确实不行了,才到南方和舅舅一起生活。

2014年早春的一天,外祖母在儿女的陪护下,从千里外回到自己的家中。弥留之际,外祖母整整8天不进水,安静地走完了自己平凡而幸福的一生。

已届不惑之年的小燕,已为人夫,为人父。从外祖母的身上,他学会了坚强与包容,自立与自强;更懂得了积累善行的重要。他说,他会继承外祖母以及家族与人为善、努力向上的品格,用生命去践行“见善如不及,见不善如探汤”的家风。我们会见证小燕的承诺。

愿小燕的外祖母安息。



喜得“贵子”

5月21日,甘肃省碌曲县尕海湿地一对黑颈鹤,在经过长达33天的孵化期后,喜得两只小宝宝。

图为黑颈鹤妈妈在等候小宝宝下水适应新环境。新华社发(张勇 摄)

母亲送粮

□孙换叶

世上的人千千万万、形形色色,但只有一个人最为你牵肠挂肚;人间的情真真假假,林林总总,但只有母爱最为伟大深沉。

仿佛一瞬间,艰难的求学历程已经变成了永恒的回忆,我已经由一个青涩的学子转而为夫妻、为人母,但二十多年前,母亲赶着牛车雨中跋涉近四十里路为我送粮的情景仍时时浮现在我的眼前,不断鼓励我、鞭策我永远记住我是一个农民的女儿,要懂得珍惜眼前的一切来之不易。

那是一个金钱物质比较匮乏而粮票盛行的时代,我们住校生需要用河南省或全国通用粮票和钱换取在学校吃饭的饭票。我家是清一色的农民,根本没有粮票,没有门路掏钱也买不上。经与学校协商,可用白面、小米换取饭票。

那是个酷暑难耐的六月,母亲和同村的邻居赶着牛车载着满满五百多斤小米到四十里开外的鹤壁二中送粮。要知道,赶着牛车至少需要三个多小时。火红的太阳炙烤着

大地,在笼蒸一样的马路上,没有一丝风,没有一片阴凉地,母亲被晒得睁不开眼睛。谁知还剩下不到半小时的路程,天空忽然乌云密布、狂风大作、雷声轰鸣,霎时间豆大的雨点无情地打在了母亲的身上、头上,雨水又把本已浸湿的衣服渗透。唯恐学校拒收被雨水淋湿的粮食,她们根本不敢找地方躲雨,扬鞭加快行进的步伐。等到了学校正好十二点半,办完了一切手续已是下午一点,我让母亲到外面吃顿饭,她一个劲地说早上吃饭晚,根本不饿。其实我深知母亲哪里会得花一元钱去饭馆吃饭?浑身湿透的母亲不敢住我的床上坐,在宿舍站了将近二十分钟,待雨稍稍小了点,她们又匆匆忙忙赶着牛车走那四十多里路程了。此刻,茫茫人海,谁又能理解她们心中那份为女儿解决了上学吃饭问题的喜悦?芸芸众生,谁能体会一个地道的农民供孩子上学的个中滋味?

那一次,金灿灿的小米,换来了我一年的饭票,那是母亲沉甸甸的爱,是母亲心中厚重的希冀,我深知其中的分量!

母亲留给我们的财富

□秦百青

我的母亲已逝世两年零三个月,此生再也不会孝敬她老人家。母亲逝去后的日子里,她的音容笑貌、历历往事每天都浮现在脑海之中,令我思绪万千。

母亲是一个家庭妇女,小学文化、知识识礼,里里外外每件事都安排得妥妥帖帖。老人家心胸宽广,从没有任何事情能压垮她。

爷爷在解放前工作环境比较优越,奶奶养尊处优,脾气比较暴躁。在我的记忆里,只知道奶奶在家,小伙伴们都是猫着腰、溜着墙根进门,若是被奶奶发现就少不了了一顿拐杖的惩罚,奶奶的暴脾气的频率。肥胖者应该减轻体重,以改善腹腔压力增高导致的胃液反流症状。爷爷是个老实人,在那个困难的日子里,母亲还会时不时专门给奶奶开个小灶,炒个鸡蛋或加个白馍什么的,母亲的豁达和对家人的关爱让家庭气氛非常和谐,给下一代留下了敬老的传统。

爷爷八十四岁之后,体力渐渐

不支,由于我当时在外地工作帮不上什么忙,父亲也几乎从来不理家务,于是一家人的重担几乎全落在母亲肩上。母亲每日的工作之一就是帮爷爷翻身、擦洗身子、洗脸、擦屎擦尿,有几次,爷爷大便干结,在吃药无效的情况下,母亲每次都是用手帮爷爷抠出大便,大孝如此令我一辈子都铭记在心。

爷爷解放前在南京工作,“文化大革命”期间,我家首当其冲。但我们的邻居从来没有歧视过我们家,这都得益于母亲的为人。母亲在南山街的手工活是出了名的,当时剪一件衣服市场价是5毛钱,农村棒劳力每天也就挣4毛钱。尽管家庭困难,母亲给街坊邻居裁剪衣服从来不收一分钱。尤其是过小年以后,几乎每天都有十余人让母亲帮忙裁剪衣服,尽管自己已经很劳累,但母亲从来都是笑脸相迎。儿时的记忆里,母亲经常忙到大年二十九。大年三十晚上母亲基本没有睡着觉,总要忙到初一凌晨才将我们兄妹几个人的新衣服做好。母亲这种先人后己的精神更是我们这一辈享用不完的财富。

淇河生态园吟

□牛军旗

碧水一泓抱芳苑,绿槐火炬花争艳。高台处处翠竹香,幽径阵阵云雀啾。仙鹤高歌白鹭舞,飞瀑直下鱼翔欢。遥想贯中探琼林,高歌低吟咏文连!

咏淇河森林公园

□牛军旗

银河两岸绿满天,云绕朝阳莺啼远。玉兰连翘淡淡香,碧桃白蜡叶叶鲜。碧水不飞鸳鸯鸟,茂林犹见倩倩颜。但怜牵牛织女星,唯有鹊桥诉思念。

淇河游

□周学军

诗河美名速传播,远近来客日增多。车站广场无闲处,南来北往涌满坡。太极殿地震耳聩,盘石碧水催人乐。花草和柳舞婆娑,燕莺戏水唱欢歌。美女折花留爱意,俊男明眸送秋波。娇儿结伴逐沙滩,慈母陪客忙解说。石书卷前人静思,圣贤续诗赋淇河。房车展派添人气,名吃名玩酬远客。

忆童年

□王晨

月光下那喃喃的梦语,孙大圣与关公的跨世纪大战,小兵张嘎的枪口子弹频发,霎时,稚嫩的欢笑不绝于耳……啊,童年时光,是梦中的真,是真中的梦,更是回忆时幸福的微笑。