

中考前提个醒 主食粗细搭配 避免挑灯夜战

中考在即，备考的孩子应该吃什么？怎么吃？休息、运动应如何安排？

要餐餐有主食，粗细搭配；少喝咖啡、浓茶等“提神”饮品；保证规律作息。

本报讯 辽沈晚报记者胡婷婷报道 中考在即，备考的最后阶段孩子应该吃什么？怎么吃？休息运动应如何安排？沈阳市健康教育中心副主任医师张晓旭介绍了在饮食和休息上的一些注意事项。

要做到餐餐有主食，粗细搭配。主食是大

脑活动最主要的热量来源，粗粮含丰富的膳食纤维和维生素B1，对增进食欲有一定作用。对于平时很少吃粗粮的孩子，则不要突然增加过多，要循序渐进，以免造成肠胃不适。同时要给孩子增加鱼、虾、蛋、瘦肉、豆制品等富含优质蛋白的食物的摄入，建议学生每天摄入不少于300毫升的牛奶。餐餐有蔬菜，天天有水果。

不要完全打破原来的饮食习惯。很多家长会觉得孩子备考太辛苦，备考时期应大补，但其实“大补”突然变换口味，孩子可能会产生肠道不耐受，导致腹泻、腹胀甚至过敏。在食物的摄入方面，切勿过饱、过撑，使更多的血液进入消化系统，增加肠胃负担，抑制大脑皮层神经细胞的兴奋，影响大脑信息的传递，影响大脑的血液供应，容易使人犯困，影响复习考试发挥。

学生群体要尽量少吃快餐和外卖，不在没有食品安全保障的路边摊用餐，尽量选择在家用餐或在学校食堂用餐。课间休息的时候，可以选择一些新鲜水果、低盐坚果、苏打饼干等来

当做零食，晚自习回到家，一些学生会感觉肚子饿，想吃点东西垫垫肚子。这时可以吃一些清淡易消化的食物，如燕麦片、绿豆粥、清汤馄饨、酸奶等，在缓解饥饿的同时也不会太过增加肠胃负担。

少喝咖啡、浓茶等“提神”饮品。咖啡、茶中含有咖啡因和茶碱，有一定的“提神”作用。但如果喝得过多、过浓，会使学生出现心跳加快、尿频、过度兴奋等症状，进而造成入睡困难，影响睡眠质量。

此外，考生在考试前要保证规律作息，保证8个小时睡眠。避免“挑灯夜战”，熬夜不仅影响休息，也会使反应敏感度、记忆力、思维能力受到影响。考生在考前可以通过适当体育运动来减压放松，运动时遵循安全、科学、适度的原则。可以在小区或者附近的公园选择地面平坦、空间开阔的地方，进行快走、慢跑或者有氧操等锻炼，运动量要适度，以身体微微出汗为宜，运动时间为30分钟左右。

**“谐音节日”VS传统节日
为何一热一冷**

“5·20”“5·21”“5·27”，仅5月下旬，就有三个与爱有关的“谐音日”。而进入6月，商家大玩“谐音梗”，血拼“6·16”“6·18”，以各种花式促销吸引消费。

近年来，众多商家借谐音打造了很多“数字节日”，衍生出了“谐音节日经济”。在火热“谐音节日”的衬托下，传统节日却显得相对平淡，值得深思。

“谐音节日”是互联网背景下诞生的产物，具有强烈的时代特点，创新过节形式，匹配当代年轻人的生活方式，为年轻人量身定制，气氛火热不言而喻。年轻人“谐音节日”的过法基本分两步，第一步购物、送礼、发红包，第二步将第一步的成果展示在社交平台上。看似简单的过“节”方式，不仅让个人心理得到满足，情感得到慰藉，同时也迅速带动了电商消费，产生了经济效益。

反观一些传统节日，虽然有着与生俱来的丰富节日内涵，但过节气氛不够浓郁，甚至有些重大节日被年轻人称为“催婚”“催育”的日子。

传统节日该怎么过，需要深刻反省。丰富的内涵及历史文化的根本不能变，但过节的形式可以根据时代的变化而有所创新。取其精华、去其糟粕，传统节日就是要大过特过、热闹起来。

首先，政府有关部门要加强引导和宣传。线下要在学校、社区等地适度举办弘扬传统节日的各类活动，让传统节日氛围在群众心底扎根。线上要利用好社交平台进行宣传引导。近年来，利用网络开展的各类传统节日宣传活动此起彼伏，但也凸显出“内容平台不匹配”“不同平台内容同质化”等短板。相关部门应该加强对各类社交平台的调研，充分掌握平台调性，了解年轻人喜好，力求“好马配好鞍”，做到精准投放。改变“说教”式的宣传引导方式，创新形式，变被动宣传引导为主动参与互动。

其次，要加强市场监管，建立健全长效机制。不能让“谐音节日”成为不良商家哄抬物价、扰乱行业秩序的“良机”，也不能让不同的传统节日在线下市场被营销为相同的“购物节”。节假日打折促销无可厚非，但节日市场要建立健全长效机制，赋予传统节日新元素、新活力。各部门要形成合力规范“节日经济”，形成良性长效循环模式，避免“节日经济”粗放式发展、野蛮生长。

最重要的是，弘扬传统文化是每个人的使命和责任，共同营造积极、健康、向上的过节文化势在必行。传统节日的生命力要靠创新来延续，“谐音节日”的燥热要靠理性来降温。让我们从科学、文明、理性过节做起，推动中华文化的创造性转化和创新性发展。

据新华社

北部区重大动物疫病 实行分区防控

本报讯 辽沈晚报记者闫柳报道 昨日，辽宁作为牵头省份，与北京、天津、河北、山西、内蒙古、吉林、黑龙江省(区、市)联合召开北部区非洲猪瘟等重大动物疫病分区防控联席会议，并签署框架协议。

据统计，2020年末辽宁生猪存栏1284.2万头，全国排名前10的生猪大型企业全部入驻辽宁。全年出栏2175.2万头。

签署协议后，大区内8省(区、市)要互通共享疫情防控和生猪等畜禽及其产品生产、调运、屠宰等信息、研究协商采取协调一致措施。一旦大区内某省(区、市)发生非洲猪瘟等重大动物疫情，须将疫情及处置信息及时通报其他各省(区、市)。制定北部区非洲猪瘟监测计划，共享监测成果，定期进行疫情分析研判预警。

沈阳故宫馆藏山水题材文物特展开展 看乾隆皇帝御用插屏长啥样

6月22日，“壮美山河——沈阳故宫馆藏山水题材文物特展”开幕，展出以山水为题材的精美文物70件。将带领观众徜徉在祖国的大好河山之中。

清中期，山水题材的漆制陈设装饰品被广泛使用，大到花瓶、仿古尊，小到插屏、挂屏及脱离实用功能的碗、盘等玩赏品等，在人们欣赏山水题材漆制陈设的同时，也能从中欣赏到其中山水题材的丰富内涵，体验到当时的盛世文化和人们追求的审美观念。

在本次展览中展出的“清剔红楼阁人物纹座屏”，就是这类山水题材的漆制陈设装饰品的代表作。这件插屏为清乾隆皇帝御用陈设品。器身以木为胎，通体采用剔红工艺，由屏心和底座组成，屏心和底座间有榫卯可拆可卸。屏心一面锦地上剔雕山水人物，远处山石耸立，天上片片云彩；近处小桥溪水，桥上有行人若干，桥边有仙鹤两只，山间阁楼、草亭。此图反映了文人士大夫的悠闲生活。屏心另一面剔雕福字、寿字共计120字，寓“万福万寿”之意。

据介绍，内务府造办处与苏州织造的漆作是清朝宫廷皇族山水题材漆器的主要制作部门。皇帝也曾亲自监制和管理，建立了严格管理制度；并专门在全国挖掘能工巧匠、优秀的漆工，从而奠定了宫廷漆器中山水题材的发展，是最高水平山水题材漆器的代表。

在本次展览中，还可以欣赏到以写实描写名胜古迹、名山大川、园林府邸等真实景致的画作，它们中有描绘家乡风光、有亲历江山胜景，也有以皇家宫殿建筑和园苑山庄为主要对象的界画等。

在这些展出文物中，通过清·张若霭《设色静宜园图册》，还可欣赏到北京香山的景色。这一作品所描绘的静宜园位于今北京西北郊的香山，元、明、清时期均作为皇家游幸驻跸之所。清·乾隆十年(1745)乾隆皇帝在前朝基础上兴建殿宇楼阁，亭台湖泊等建筑，成为清代著名皇家园林之一。

此外，清·董诰《设色姑苏名胜图册》以工笔绘画姑苏(今苏州)附近山水名胜景致，笔墨浓



乾隆皇帝御用陈设品“清剔红楼阁人物纹座屏”。

辽沈晚报记者 查金辉 摄

重细致，设色丰富鲜艳，画风渐脱宫廷画家的文雅气息，近于民间风俗画风格。

在展览上，“清掐丝珐琅山水人物插屏”画面色彩浓艳，构图精心细致，展现了清宫珐琅插屏做工的高超水准，也引来不少观众驻足欣赏。该插屏全图表现湖光山色外桃源的传统景象。画面上远山近水，绿树成荫，舟船往来，渔樵耕读。远空背景上的朵朵浮云，又增加了全图的装饰性和艺术效果。

据介绍，渔樵耕读纹是我国传统艺术形式中较为常见的题材，体现文人所向往的悠游于自然山水之间、与万物冥合远离人世纷扰的理想

生活状态。

沈阳故宫博物馆馆长李声能介绍说，此次推出的“壮美山河——沈阳故宫馆藏山水题材文物特展”，展出的中国古代书画、瓷器、珐琅器、漆器等，以细腻精致的笔触和精雕细琢的技艺，向我们呈现了祖国幅员辽阔、山河壮美。

中国以山水为题材进行艺术创作的历史，源远流长，创作的内容，依托中华大地丰富的自然资源，及中华民族深厚的文化底蕴，形成了中华民族独特的审美方式和精神逸趣。

辽沈晚报记者 朱柏玲

皇姑区二手房交易预约时间可精确到半小时

本报讯 辽沈晚报记者朱柏玲报道 建立业务预约延时办理平台，实现二手房交易等业务预约办理，预约时间可精确到半小时。在皇姑区开展的“我为群众办实事，争作贡献促振兴”中，皇姑区营商局通过多项举措，促进全区营商环境建设水平整体提升。

皇姑区营商局相关负责人介绍，为解决二手房交易等群众需求量大、等候时间长的问题，

皇姑区政务服务中心建立业务预约延时办理平台。

市民只需“扫一码”就可轻松获取填报所需办理事项的信息，实现预约办理，预约时间可精确到半小时，做到即到即办，减少等候时间，提升办事满意度。

“群众办理政务服务事项，尤其是涉及多家部门事项的，只能挨家咨询，浪费时间的同时也容易

激化矛盾。为此，皇姑区政务服务中心开设86010000政务中心一号叫通热线。”该负责人介绍，该热线共接入线路30条，将皇姑区政务服务大厅原有20余家咨询电话统一入口，实现简单问题统一答复，复杂问题通过系统分发至各业务部门，疑难问题由营商局进行确责答复，实现群众咨询政务服务事项“一号叫通”，打造便民高效的“政务114”。