

高考冲刺 调整好饮食和睡眠

入夏以后,气候炎热多变。此时,处于高考冲刺阶段的考生们,随着生活和学习节奏的加快,身体能量消耗较多,大脑活动常常处于高度紧张状态。对此,南京市中小学卫生保健所林慰慈副所长说,这时更要保持合理的膳食、高效的睡眠。

科学膳食 别在考前半小时吃饭

定时三餐,讲究营养,不暴饮暴食,是高考阶段饮食的基本原则。林所长介绍,以前曾经发生过有考生在考场上晕厥的例子,主要原因是因为考生习惯于不吃早餐,和在正餐中不吃或少吃主食,导致血糖供应不足,引起的低血糖反应。

不过,吃饭的时间也有讲究。考生最好不要在考试前半小时内左右吃饭,最好提前1~1.5个小时吃。否则,因为胃里的食物需要消化,会使血液不能充分地供应在考试中高度运转的大脑。

科学的早餐就是一定要吃好。早餐主食可食用一些馒头、面包、豆包、粥

等淀粉类食物。优质蛋白质主要由鸡蛋、牛奶或酸奶、肉松、豆浆或其他豆制品等提供。另外,早餐最好有蔬菜,不仅可以增强考生的食欲,还能补充一些维生素。早餐最好在起床后20~30分钟后食用,同时要注意补充至少600毫升的水,避免饮用含糖分较高的各种果汁饮料。

午餐和晚餐要保证充足的能量供给,营养素要充足,保证考生充足的蛋白质。理想的富含蛋白质食物应该包括瘦肉、家禽、鱼、鸡蛋、奶及豆制品。蔬菜必不可少,适当补充一些B族维生素。

保证休息 生物钟调到最佳状态

考生每天要保证7~8小时的睡眠时间,最好不要熬夜。休息时可以到室外呼吸新鲜空气、散步、闲谈、游戏、远眺等。此外,良好的采光照明,适宜的温度、湿度、无噪声、通风换气良好、室温宜人(27℃左右,温差不过大)都利于考生提高睡眠质量,保持旺盛精力,避免疲劳的发生。由于考试时间一般在上午九点开始,所以在复习阶段,就要调整好作息时间。早上宜在6:00~6:30左右起床,7:30左右吃早餐,这样到9:00左右整个人已经逐渐进入兴奋状态。复习期间每45~60分钟应休息15分钟。午后,考

生也要按高考的需要休息一个小时左右再进行复习。下午人易疲劳,学习时间不宜过长,以2~3小时为佳。晚饭后放松半个小时到1个小时,可以散散步、和家人朋友聊聊天,或者看看新闻、幽默小品。晚上学习3个小时左右,最晚一定要在11点以前入睡。

高考期间的时间安排。早上最好在6:00到6:30起床,7:00开始吃饭,考前20至30分钟进入考场。中午休息一会儿,吃午饭,午饭后不要马上睡,稍微活动活动,散散步,听听音乐。下午1:00开始午睡,睡30到40分钟即可。
通讯员 崔婷 快报记者 黄艳

高温促销双重刺激 空调销量开始猛增,苏宁表示—— 空调价格将再降5%

几年的凉夏让“靠天吃饭”的空调心灰意冷,今年提前来临的高温着实让空调厂商和零售商兴奋不已。昨天,记者了解到,苏宁的全国空调启动一周来,南京每天的空调销售额都逼近千万。下一阶段,苏宁还将把空调价格在上周基础上平均再下拉5%左右。

消费者: 不爱特价爱新款

记者在新街口的各大家电卖场看到,虽然不是双休日,但前来购买空调的消费者仍然不少。在苏宁电器的松下柜台,市民吴老先生正在给下半年结婚的儿子选购家电,他告诉记者:“特价机虽然便宜,但是外型不如新款好看,放在新房里不合适,还是决定买今年的新款。”TCL、春兰、志高等柜台的销售人员均表示,虽然每个品牌都有一些价格诱人的特价机,但大部分消费者依然是冲着外观新颖、功能齐全、性价比比较高的空调而来的。

苏宁电器南京大区总经理陶京海说,以1.5P的空调为例,销售最好的还是3000~4000元这个价位的机型。他告诉记者:“这些空

调一般外观好看、功能比较全面,同时价格也并不是非常高,消费者能够接受。”

厂商: 这么大跑量没想到

众多空调厂商在最初抱以质疑和观望的态度,他们期待的是“旺季涨价”,给自己带来更丰厚的利润。从目前南京的状况来看,涨价似乎有些困难,卖场大量采购,强势压住涨价势头。

不过,降价带来了空调销售全线飘红,各大空调厂商自然也是赚翻天。不少厂家表示,如此之高的跑量是他们没有想到的。春兰空调最早和苏宁完成了淡季平价备货,其中特价空调的占比最高,春兰同时还承诺确保苏宁旺季期间全部的货源,在终端促销时又给予了每台200~1500

元的让利。

卖场: 价格继续下拉5%

苏宁电器空调事业部总经理王明祥表示,下一阶段,苏宁空调节将把空调价格在上周基础上平均下拉5%左右,1P机型跌破800元,1.5P机型跌破1300元,设立从3折区到9.5折区的各种打折销售区。同时,“阳光服务快车”也将启程。

拥有空调行业十多年经验的资深专家、艾肯家电网总编艾国表示,苏宁在旺季前启动空调节能够避免旺季消费过热、淡季消费惨淡的“纺锤”现象。而此次空调厂商再次摒弃各自的利益本位,共同启动空调市场,对于行业自身和消费者责任方面都是明智的选择。
快报记者 张波

相关新闻

如何挑选空调 专家教你几招

快报讯(记者 赵丹丹)昨天有读者打进快报热线表示:天气越来越热,他想买台空调,但是不知道如何挑选,希望便民网的专家能给出些建议。

记者询问了便民网的空调专家,他们表示选空调一是要挑大品牌的空调,经过几年的市场竞争,一些小品牌的空调就被市场淘汰了。一旦厂家不再生产,专用的零件会缺少,也不容易维修,空调很可能就因此瘫痪

报废。

二是空调除了质量要好以外,还要看安装,选择一些实力雄厚,知名度高的家电专卖店。这些店的安装维修人员都是经过培训上岗,技术比较过硬,安装不过关还可以投诉和返工。

三是不同的房间面积挑选不同的空调,一般房间在12平方米左右选择1匹的空调,18平方米左右选择1.5匹,28平方米

左右选择2匹,40平方米左右选择2.5匹,50平方米左右选择3匹,70平方米左右选择5匹,还要考虑房间所在楼层和朝向。

如果您需要安装、维修空调,可以随时拨打“96060”预约服务。



快报大讲堂

“六一”儿童健康周 今天开出第一讲

儿科专家教您应对孩子咳嗽

快报讯(记者 金宁)南京提前半个月进入夏季,闷热难耐的天气让很多人大喊吃不消,记者从医院获悉,这段时间由于空调使用频繁,儿童感冒、发烧、咳嗽者相应增多。“小儿咳嗽比大人反应严重,多数家长看到孩子咳嗽会找医生吃药挂水”,儿科医生认为,一咳嗽就吃药挂水容易导致孩子胃口差,食欲不好。为了庆祝六一儿童节到来,以关爱儿童健康为主题,现代快报联合四家三级医院举办健康公益讲座,四场讲座均有精美礼品派送。

今天下午2:00-4:00,健康讲座的第一课《儿童慢性咳嗽的原因和治疗》在南京市第一医院门诊7楼大教室正式开讲,主讲人为该院儿科主任于莹。5月31日、6月1日、6月2日下午2:00-4:00《婴幼儿肥胖的科学调理》《小儿多动症的治疗和预防》《儿童常见疾病的居家防护》三场讲座将在南京市妇幼保健院、南京市儿童医院、南医大二附院举办,欢迎广大读者届时前往参加。

学生夏令营

南师附中 将推 SAT 夏令营

快报讯(记者 黄艳)记者昨天获悉,由南京师大附中、美国大学网主办的“全封闭 SAT 快乐暑假”夏令营今年将主要面向附中有志到美国名校读书的学生,同时招募部分其他学校的学生营员。营员们将在暑假期间与来自美国的 SAT(美国高考)专家和名校的在校学生面对面接触,一起感受美国学生是如何准备高考的。

据悉,曾在南师附中开办公益讲座并引起轰动的李嘉玉将再次来宁,和优秀的老师们一起帮助学生 SAT 写作、阅读并协助进行美国大学申请咨询。来自哈佛大学的、达特茅斯学院(著名常青藤学校)等名校的在校学生将担任助理,和学生们一起学习、生活。夏令营全程将在南师附中校内进行。

真诚服务 绝不含糊 快报便民网 重要提醒

快报便民网自2000年2月19日开办以来,一直坚持真诚为读者服务,并以全程监督奠定了良好的服务基础。在长期便民服务中,快报便民网坚持以严格的全程监督对网员单位进行管理,严格保证服务质量,确保读者利益不受损失,得到了大众的认可和一直好评。

为进一步扩大快报便民网的影响,回报读者的厚爱,规范服务行业市场,打击“街头游击队”蒙骗客户的不道德行为。快报便民网将始终坚持“快速、优质、优价、规范”的原则服务于广大读者。

为了保障您的权益,快报便民网特此提醒读者:求助快报便民网服务,请务必拨打现代快报惟一24小时读者服务热线96060预约登记,我们将在第一时间为您提供优质的服务。

现代快报便民网 24小时服务电话 96060

- 十分钟内回复 ■ 约定时间上门 ■ 现场回访反馈 ■ 凭回执单保修 质优价廉,值得信赖!

空调快修 (移机、充氟、维修、清洗)

50元修彩电

水电急修

电脑快修 (30元起)

推荐服务

- 钟点工保姆
- 医院陪护
- 灭鼠灭蟑
- 丁渤验房
- 法律服务
- 搬家开锁

家电维修

- 彩电:21英寸以下(含21英寸)50元,25-29英寸国产60元,进口90元,34英寸140元,背投260元(特殊配件除外)
- 冰箱、冰柜:30元起
- 空调 维修:60元起;移机:50元起;充氟:80元起;清洗:30元起
- 中央商用空调:价格面议。
- VCD、DVD:20-50元
- 音响:55元起
- 洗衣机:20元起
- 电、燃气、太阳能热水器:修20元

办公设备

- 电脑维修:软硬件30元起
- 笔记本电脑维修:70元起
- 显示器维修:55元起
- 传真机维修:60元起
- 激光打印机维修:85元

- 一体机维修
- 硒鼓加粉
- 复印机维修

家政服务

- 家庭清洁:1.5元/平米(建筑面积),不足60平米按60平米计
- 厂房清洁:价格面议
- 高空外墙清洗:价格面议
- 管道疏通:马桶28元起,次管道30元,主管道40元起
- 水工、电工:30元起
- 水钻打孔:30元起
- 微波炉、消毒柜:维修30元
- 电饭煲维修:15元
- 饮水机:维修15元
- 灶具:维修15-28元,清洗20元
- 油烟机:清洗30元起,维修20元
- 卫生间清洁 厨房清洁 地毯清洁 沙发清洗 管道改道 屋面防水 室内防水 家庭除螨

特色服务

- 订房订票(3300家酒店,最低2-7折价)
- 婚庆礼仪
- 简易装修、家庭装修
- 室内环境检测
- 旧家电回收(彩电、空调、电脑等)
- 开、换、修锁20元起
- 搬家、货运120元起
- 金陵灭鼠王灭鼠灭蟑
- 医院陪护50元起
- 钟点工、保姆
- 丁渤验房
- 法律服务

(所报价格均不含材料费,详细价目表可向服务人员索看)

为保障您的权益,需要便民服务请务必拨打快报惟一24小时热线96060预约登记,服务完成后请致电96060反馈。

因为有快报监督,所以家有难事找快报便民网让您更放心!
快报便民网服务范围:南京市区、江宁、浦口、六合(大厂、雄州)

投诉监督电话:96060