

高考必用“高考眼镜”?

□文/图 本报记者 刘亚杰

5月29日上午，记者在市区几所高中附近的眼镜店看到，店内宣传海报被张贴在显眼位置，海报上写着：“为高考生助力，高考眼镜全面上市”。那么什么是高考眼镜呢？这种眼镜对于考生有什么特殊的帮助吗？记者走进其中一家眼镜店，询问详情。

一位店员告诉记者：“如果你家有高三的学生，老师应该在上个月就已经跟学生说了，这两年高考纪律严，近视的学生不能带有螺丝的眼镜。一般的眼镜在镜架和镜片之间都是用螺丝固定；高考眼镜没有螺丝，在接口处也是用塑料扣进行衔接。”

随后，记者又来到交通路与人民路附近的其他眼镜店询问，只有少数几家眼镜店有这种所谓的高考眼镜，价格从几十元到几千元不等，主要根据镜片的质量来决定眼镜的价位。

在交通路上的一家眼镜店的店员告诉记者：“我们不卖这种眼镜，眼镜如果不带螺丝固定的话，容易变形。来我们店里很多的学生都是买隐形眼镜，买个日抛的或者月抛的，考完试



眼镜店针对高考生推出的高考眼镜。

就不再用了，也挺方便的。”

这种高考眼镜，家长和老师又是如何看待呢？记者采访到了一些高三的学生家长，市民赵女士告诉记者：“老师只是交代了衣服、鞋子不能带有铁质的东西，眼镜老师并没有特别交代。”

市民王女士说：“我给孩子配了高考眼镜，一千多块钱。镜片可以取下来，等到高考结束，还能换到以前的

镜架上继续使用。这样做也是有备无患，万一考场不让戴有螺丝的眼镜，孩子也不用担心了。”

“按照高考‘无声入场’的要求，意思就是考生入场前需要接受金属探测仪的检查，身上不能发出响声，包括鞋子和衣服上都不能有金属类的东西，如果考生体内有钢钉或者是植入钢板，也需要医院提供证明。我市在考场纪律方面一向是很严格的，所以考生戴的眼镜尽量不要有金属材质。”市实验高中高三班主任张怀喜告诉记者。

随后，记者采访到市招办的一位工作人员，针对这个问题他告诉记者：“考试的时候学生本身就比较紧张，避免因为这些小因素影响考生的考试状态，家长可以选择为考生购买这样的眼镜。”



受脊前西北气流控制，我市拉开晴好天气的序幕，这样的好天气将会持续到6月6日，这也预示着天气越来越炎热，外出的小伙伴请注意防暑防晒，中午前后尽量减少外出，避免阳光暴晒；日常生活中注意补水，保证充足的休息时间，避免中暑。天气干燥，请注意用电安全。

眼下我省小麦由南向北梯次成熟，未来7天气象条件，总体有利于夏收夏种开展。

今明后三天天气

5月31日



多云到晴
18°C~30°C

6月1日



晴间多云
19°C~31°C

6月2日



晴间多云
18°C~29°C

(感谢周兆基提供信息)



高考前该怎么吃

能量补给

考试本身是一场体力与心理巨大消耗的战斗，需要即刻补充足够的能量，以保证考试过程中大脑所需的充分养料。让大脑始终保持高速、高效运转，让考试间隙大脑能得到充分的补给，这是饮食必须满足的基本要求，尤其提示家长重视富含蛋白质、低糖食物以及补充水分这两个要点。

孩子满意

饮食安排一定要以孩子满意作为前提，尤其重视如果有些食物是孩子非常反感的，一定不要出现在高考餐

的饭桌上。考试期间的中餐，建议吃富含蛋白质与低糖的食物，并备少量黑巧克力或者香蕉等富含维生素B，抗氧化剂的提升能量的小零食下午考试时食用。

营养均衡

高考前切忌乱进补，安排好考前营养。考前大量的进补，容易使孩子内分泌紊乱，一不小心还会引起上火等问题。营养应注意均衡，荤素合理搭配。高考前及期间的饮食不要太过油腻，应该荤素合理搭配，“一份肉、两份饭、三份蔬菜和四份水果”，这样的比例比较恰当。

新华

夏日炎炎 来杯酸梅汤

酸梅汤制作原料主要有乌梅、山楂、桂花、甘草、冰糖等材料。常饮确可祛病除疾，保健强身，是炎热夏季不可多得的保健饮品。

从营养成分上来说，酸梅汤中的有机酸含量非常丰富，如柠檬酸、苹果酸等。其中，有一种特殊的枸橼酸，它能有效地抑制乳酸，并驱除使血管老化的有害物质。身体内乳酸含量过高，是导致人疲劳的重要原因。

因此，当夏日疲惫时，喝杯酸梅汤可以起到很好的提神作用，让肌肉和血管组织恢复活力。另外，这么多酸性物质还可以促进唾液腺与胃液腺的分泌，不仅生津止渴，出外游玩时也能避免晕车。

酸梅汤中含有多种维生素，尤其是维生素B₂含量极高，是其他水果的数百倍。从中医上来讲，肝火旺的人更宜多吃。它不但能平降肝火，还能帮助脾胃消化。

至于酸梅汤的做法，也非常简单。乌梅泡发以后，放上冰糖、蜜、桂花一起熬煎，冰镇之后就成了酸梅汤。需要特别提出的是，正宗酸梅汤一定是用冰糖熬制的。

据介绍，酸梅汤需要长时间熬制才能充分发挥功效。冰糖不仅可以保持酸梅汤原有的风味，也可以中和酸梅汤中多余的酸度，还可以起到“药引”的作用，充分引发乌梅、山楂消油解腻、开胃健脾的功效。

晚综

分类信息

婚介信息

H世纪缘
白领相亲会所
2003年~2018年
**世纪缘金城寻找
诚找对象的人**
地址：市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线：3398505 2121213

●征婚：男(31730)30岁，离，未育，1.80米，个体，年薪20万，诚实可靠，有上进心。觅贤惠持家、温柔真诚的女孩。
电话：13193907179 微信：13193907179

●征婚：女(61682)32岁，离异，1.64米，本科学历，金融行业，活泼可爱，觅一位有上进心的男士为伴。
电话：18839527539 微信：13137906297

●征婚：男(91783)40岁，离异，1.70米，事业单位，成熟稳重，有责任心，觅一人品好的女士。
电话：13721374788 微信：1021659026

●征婚：女(33070)25岁，无婚史，1.66米，本科学历，事业单位。觅本科学历，稳定工作，阳光帅气，人品好的男孩。
电话：13193907179 微信：13193907179

家政服务

洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕清洗
石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

出租出售

独院门面出售
东京路52号临街门面房，上下两层144平方米，后院70平方米，价格面议。电话：13603851027 18339840290

教你一招

教你“正确坐姿”

如果久坐避免不了，做到以下几点能降低伤害：①背部挺直，肩膀自然下垂，肘部放松，置于身体两侧。②臀部应该能接触到椅背。③键盘要在你的正前方，鼠标在键盘一侧，电话不要离人太远，最好一伸手就能够到。④在使用键盘鼠标时，尽可能保持手腕平直，肩部放松。

畅途网开启汽车售票新模式

畅途网作为国内专业的汽车票网络销售及服务平台，于2013年9月正式上线运营，现已覆盖28个省市自治区、达80%的二级以上公路客运站，其中三四线城市客运站占据八成以上。现在你只要通过网站、手机畅途网、畅途客户端，就可以进行网上实名购票、汽车票在线咨询、汽车站信息查询。



畅途网
changtu.com