



高考在即,这份健康秘笈请收好

合肥疾控:别盲目寄希望于补脑食物或保健品

星报讯(记者 马冰璐) 眼下,高考已进入倒计时。5月21日,合肥市疾控中心发布健康秘笈,并提醒考生和家长,不要盲目寄希望于补脑食物或保健品。

高考正值春夏交替传染病高发季节,考生容易受凉感冒,还容易患上传染性疾病,不仅严重影响考生复习进度,还会影响考生考试时的精神状态。所以这段时间要特别注意,防止生病。

首先,要及时了解天气情况,根据天气增减衣物。其次,莫要贪凉开空调、吃冷饮。最后,注意个人卫生,勤洗手,尽量少去通风不良、人群聚集的公共场所,必要时戴口罩做好防护,远离可能患有传染性疾病的人群。

高考期间,考生均衡营养是关键,按照中国居民膳食指南推荐原则,每日膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。但需要重点关注以下几点:注

意饮食卫生,防止发生食物中毒及其他胃肠道疾病。多吃富含优质蛋白质食品,增强免疫力。不要刻意去尝试没吃过的食物。不要吃油腻、煎炸食物。尽量少吃冷饮等。高考期间,切忌暴饮暴食。

此外,不要盲目地把希望放在补脑食物或者保健品上。我国尚未批准过任何“补脑”保健食品,考生家长千万不要踏入寄希望于依靠保健食品取得好成绩的误区。

随着高考进入倒计时,一些考生开始出现不同程度的紧张和焦虑。专家表示,父母给孩子提供情绪价值,是考前给孩子最好的心理支持,不要说教式地告诉孩子不要紧张,不用刻意回避考试。

内心非常紧张时,考生可以通过自我暗示进行调整和转化,也可以尝试呼吸放松训练,缓解紧张情绪。此外,即使睡不着也可以试着闭目养神,做一些放松的调整,哪怕没有睡着也是可以恢复精力状态的。

合肥鼓励家长陪餐,守护学生舌尖安全

星报讯(记者 马冰璐) 5月21日,记者获悉,合肥市教育局、市场监管局日前联合印发《关于进一步规范学校陪餐工作的通知》(以下简称《通知》),规范校长(园长)陪餐工作流程,切实保障学生就餐安全与营养健康。

定规章,建机制,明确陪餐职责。《通知》规定了学校陪餐工作适用范围、培训管理、人员选定和统计归档等内容,划定陪餐工作流程,作出具体规定,提出工作要求,对学校陪餐工作给予有力指导,全面提升校园食品安全工作。

重检查,听意见,提升服务水平。《通知》进一步明确,陪餐人员要严格履行岗位职责,

重点从环境卫生、从业人员操作、饭菜质量等方面检查当餐食品安全有关情况,综合评价食品安全状况。同时规定陪餐人员应注重听取学生对饭菜质量的意见建议,畅通“你呼我应”诉求渠道,针对诉求和建议,跟进指导食堂改进工作,提升餐饮质量,守护学生舌尖上的安全。

强应急,控风险,做到有备无患。《通知》规定了学校陪餐工作暂停售卖情形和启动应急处置的具体情况,突出风险防范和应急处置工作机制。同时鼓励建立家长陪餐制度,通过多边联动,防范化解食品安全风险,助推校园食品安全行稳致远。

安徽加强中高考期间相关商品和服务价格监管

星报讯(记者 马冰璐) 2024年中高考将至,安徽省市场监督管理局部署全省各级市场监管部门做好中高考期间相关领域商品、服务价格监管工作,切实维护考生、家长和人民群众的合法权益。

中高考期间,全省各级市场监管部门将围绕相关领域商品、服务价格行为,加大市场巡查检查频次,综合运用行政指导、提醒告诫等多种方式,督促相关经营者压实价格管理主体责任,全面开展自查自纠。同时,聚焦食、住、行、停等重点领域,突出考点周边餐饮、住宿、交通、泊车等重点场所,以及网络客房预订、线上叫车、平台点

餐等新业态,重点查处餐饮单位价外加价、低标高结,客房预定不履行价格承诺、擅自提高价格,实行政府指导价、政府定价的泊车服务经营者未按政策规定的项目、标准收费、不按规定明码标价,以及相关领域经营者相互串通、捏造、散布涨价信息,哄抬价格等违法行为。

安徽省市场监督管理局相关负责人表示,全省各级市场监管部门将持续畅通投诉举报渠道,强化部门协作配合,共同维护中高考期间市场价格秩序。此外,还将统筹执法力量,加强端午节假日期间商品、服务价格监管,确保节日期间市场价格秩序稳定。

安徽羽毛球小将刘毅泰国赛摘银

星报讯(记者 江锐) 2024年泰国羽毛球公开赛近日在曼谷落幕。在男子双打决赛中,安徽小将刘毅搭档陈柏阳,以两个15:21不敌排名第三的印度强档组合兰基雷迪/谢蒂,获得亚军。但亚军已是两人在超级500级别赛事中取得的最好成绩,也是两人近一年的最佳战绩。来自淮北的“00后”刘毅,10岁进省队,18岁入选国家队。刘毅首次参加国际赛,便获得马来西亚羽毛球国际赛男子双打金牌;随后在2022越南国际羽毛球挑战赛男双决赛上,刘毅和搭档陈柏阳分别战胜马来西亚和菲律宾组合夺冠;2023年3月,在世界羽联中国瑞昌羽毛球大师赛男双决赛中,刘毅和陈柏阳携手出战以2:1击败马来西亚组合,获得生涯首个超级赛男双冠军;2023年4月在法国举行的世界羽联SUPER300奥尔良大师赛上,刘毅和陈柏阳以2:0击败前一年全英公开赛男双冠军、印尼强档菲克里/毛拉纳,首次登顶SUPER300级别的男双冠军。由于在国际赛事的出色表现,2028年洛杉矶奥运周期,刘毅被誉为中国队希望之星。



近期,合肥高新区城管大队接到群众反映,园区部分道路出现坑洞,影响通行安全。高新区城管大队组织养护人员8名,并调派切割机、小型压路机等机械车辆共4台,采用机械与人工相结合的方式对习友路、长江西路、方兴大道路面坑洞进行集中处理。目前,相关路面已恢复了平整畅通。

记者 马冰璐
通讯员 胡慧娟

第一届全国全民健身大赛开幕 体彩为群众体育注入蓬勃动力



体彩资讯

星报讯(关言 记者 江锐) 5月20日,由国家体育总局、中华全国体育总会主办的第一届全国全民健身大赛在辽宁省沈阳市开幕。作为一项全国性、综合性、群众性的全民健身赛事活动,本次大赛集比赛、展演、学习、交流于一体,体现全地域、全人群、全项目覆盖等特点,让全民健身真正因“全民”而精彩。

值得一提的是,中国体育彩票是推动全民健身事业不断发展的重要力量。自2014年全民健身正式上升为国家战略,到2016年推行《“健康中国2030”规划纲要》,再到2019年《体育强国建设纲要》实施,以及2021年《全民健身计划(2021-2025年)》发布,体彩公益金一直是支持全民健身事业发展的重要资金来源。2011年至2022年,国家体育总局本级彩票公益金中,用于实施群众体育工作的金额已累计超过203亿元。其中,超148亿元用于全民健身场地设施建设,超30亿元用于开展全民健身赛事活动,超5亿元用于支持青少年后备人才培养,超6亿元用于资助群众体育组织和队伍建设。

悦书房

浓情五月 母爱永恒

5月12日,合肥市高新区悦·书房见微书社开展了《浓情五月 母爱永恒》母亲节主题活动,吸引了众多亲子家庭的参与。活动在温馨的节日问候中拉开序幕,大家纷纷来到鲜花墙前打卡拍照,接着又一同观看了视频——特别版《我记得》。随后,工作人员悉心指导蝶古巴特包制作技巧,大家全情投入,各自创造出独一无二的爱之礼。

共读名著《水浒传》

恰逢春日好时光,正是少年读书时。4月27日,芜湖市芜湖书房·云谷书堂联合江木冲书局、毕家桥书房举办了一场“共读名著《水浒传》”的读书分享活动。活动现场,书房老师结合PPT向大家介绍了《水浒传》的作者、故事背景、故事情节等。通过共读《水浒传》,让孩子们更加了解中国历史文化,帮助他们从中汲取人生经验和智慧。 曹茜

中安能源(安徽)有限公司:

打造新能源汽车出行最友好省份新名片

星报讯(记者 祁琳) 建设安徽省充换电基础设施综合运营平台,组建换电产业联盟,建设充换电网络……中安能源(安徽)有限公司致力于解决当前我省充换电基础设施建设运营存在的问题,支撑未来新型能源体系和新型电力系统构建。

据悉,中安能源(安徽)有限公司正在打造全省充换电基础设施综合运营平台和皖小能APP,链接全省充换电基础设施运营服务商,实现一个APP“充”全省,经了解,皖小能APP将于今年6月底上线运营。针对目前市场换电标准不统一、换电设施不通用等问题,公司推动换电领域标准化制定,积极筹备组建换电产业联盟。此外,公

司加快新技术新模式推广,推动V2G、S2G等创新技术示范应用,探索虚拟电厂、新型储能等模式商业化应用,布局电池银行等商业运营新业态,打通基础设施、运营平台与国家电网之间连接,建设区域虚拟电厂,助力新型电力系统建设,打造具有区域影响力的新型能源企业。

接下来,公司将按照统一规划、统一标准、统一平台、统一监管的模式持续推进全省充换电基础设施“一张网”建设,打造安徽模式,争创全国标准,努力成为行业领先的新能源汽车后市场数字服务商,助力我省“首位产业”建设,打造新能源汽车出行最友好省份新名片。