

教育部提醒:

考生及家长 要警惕“高价辅导”陷阱

新华社北京6月18日电 针对近年来社会上出现的一些“高价”志愿填报指导服务,教育部6月18日提醒,广大考生和家长应谨慎对待市面上的各类志愿填报指导服务,切勿轻信“高价”指导咨询,避免造成不必要的经济损失和志愿填报风险。

一些机构或个人宣称拥有所谓的“内部大数据”,能够“精准定位”,确保考生进入心仪的专业,从而诱导考生和家长购买高价服务。教育部表示,每年高考填报志愿前,各省级招生考试机构都会发布当年高考成绩统计情况和近年来各高校录取分数情况,市面上的咨询机构或个人所使用的参考数据均通过该公开渠道搜集汇总。

针对一些机构打出“高考志愿规划师”“权威专家团队”等旗号,骗取考生和家长的信任,教育部提醒,有关部门从未发放过“高考志愿规划师”这类职业资格证书。今年,各地各高校都组织了各类免费的线上线下招生咨询活动,组建专门的工作队伍,为考生和家长提供细致周到的志愿填报咨询服务。

此外,还有一些志愿填报指导机构过度强调某些专业的就业前景,制造“热门专业”的假象,甚至发布所谓的“专业排名”,以此来吸引考生购买服务。教育部介绍,目前,高校在人才



切勿轻信 新华社发

培养中,普遍加强通识教育,注重厚基础、宽口径,致力于提高学生的综合素质和能力。同时,根据《普通高等学校学生管理规定》,高校均制定了学生转专业的具体办法,为学生入校后提供

二次选择专业的机会。许多高校还推行辅修专业制度,促进复合型人才培养。因此,考生和家长不必对专业选择过分焦虑,“热门专业”并不一定适合每一个人。

生活贴士

天一热就不想吃饭 怎么办?

高温天气下,大家的食欲好像都会有所下降,为什么会出现这种情况呢?

高温天为何食欲差

过去人们管夏天叫“苦夏”,天气炎热,人没有精神,胃口也会变差。这是因为在高温环境下,由于交感神经、肾上腺系统活动增强以及胃肠道处于相对缺血的状态,消化腺功能减退,使得唾液、胃液、胰液、胆汁、肠液等消化液分泌减少。中枢神经系统也会对食欲产生影响。当体温升高时,神经传导将高温刺激传给体温调节中枢,体温调节中枢对摄食中枢产生抑制性的影响,从而减少进食量。

除此之外,环境、认知、奖赏和情感因素都对摄食发挥着重要作用。当今社会,生活节奏越来越快,精神紧张、疲劳、失眠、工作压力等都可能引发肠胃功能失调,进而影响食欲。

我们还会将心情与食物建立连接,吃饭时心情愉悦、气氛融洽,美好的心情会投射到食物上。如果就餐环境温度高、湿度大,还没开吃就大汗淋漓,整个人的状态都不好了,也会导致我们不喜欢某种食物甚至没有食欲。

炎夏如何促进食欲

1.巧用色彩搭配

天气炎热没有食欲,我们可以通过改善食物的“颜值”,让它们看起来更好吃。清新爽口的绿叶蔬菜自带消暑特效,暖色的彩椒、番茄、胡萝卜让人感到活力和愉悦,将它们搭配在一起,可以从视觉上增进我们的食欲。生活中,大家还可以尽量丰富主食的种类,加点五颜六色的谷薯类和杂豆类,像黑米、小米、紫薯、红豆、绿豆等。

2.选择天然有味道食材

一些天然食材本身就带有或甜或咸的味道,烹饪时搭配一下,可以让饮食更有滋有味。如天然带有甜味的白菜、红薯、南瓜、红枣、枸杞等,做成南瓜粥、红薯饭,清甜又有营养。海产品、菌菇类和各种肉类带有鲜咸味,胃口不好时鲜味可以起到增加食欲的作用,做菜时稍放点紫菜、虾皮,立刻鲜味大增。大家还可以用自带独特香味的葱、姜、蒜、香菜、花椒、八角、醋等天然食材和调料来增加味道。

清淡饮食也要均衡营养

天热没胃口时,不少朋友喜欢用一碗粥、一份凉皮、一个饼配点小菜,简单打发一餐。很多人认为粥是一种好消化的食物,实际上,食物煮得越软烂,消化就越容易,餐后血糖上升速度也越快。需要控制体重、血糖的人群和糖尿病患者,在夏季不要用白粥敷衍自己。

粥、凉皮、凉面、饼都归为主食类,它们以精制碳水为主,营养成分较为单一。腌菜酱菜开胃又下饭,但从营养角度上,主食配咸菜并不是优质的组合。咸菜中的钠含量较高,还含有一定的亚硝酸盐,长期食用不利于身体健康。

只吃单一主食不足以支撑一天的营养需要,我们只要进行一点小小的改变,就能达到营养均衡的目标。在喝粥的同时,可以搭配一盘清口的凉拌黄瓜和清炒时蔬,这样做就能补充维生素、矿物质和膳食纤维。吃凉皮时加个鸡蛋,加点青菜;煮粥时放点虾仁、牛肉、鸡肉和菜叶;加餐时来盒牛奶、酸奶或者吃点坚果,就能轻松提升一餐的营养价值。

据健康北京

星空有约

我国公众20日可赏一轮圆月伴大火星



一轮圆月伴“大火” 新华社发

新华社天津6月18日电(记者周润健)6月20日,如果天气晴好,我国公众几乎整夜可以欣赏到这样一幕天象:一轮圆月与知名恒星心宿二近距离“相依相伴”。

月球在沿黄道“巡天”的过程中,每个月都会依次经过黄道附近的行星与恒星,发生“合月”现象。如果“合”

足够近,月球甚至会遮挡住这个天体,这称为“月掩星”现象。月掩星很常见,但月球遮掩的大部分都是肉眼难辨的暗星,遮掩肉眼可见的亮星比较难得。

6月20日傍晚,月球将运行至天蝎座,发生一次难得的月掩心宿二现象。心宿二,即天蝎座α星,这是一

颗质量巨大的红巨星,也是一颗亮度为1等的知名恒星,在夏夜的南方天空十分引人注目。我国古代称心宿二为“大火”,西方则称其为“火星的对手”。

“本次月掩心宿二,掩带主要经过太平洋和大洋洲。我国东南部虽然位于掩带的边缘,但看不到掩星的全过程,这是因为掩星发生时月球还未升起,只能在日落的余晖中,看到刚刚升起的心宿二从月球背后再现的掩终时刻。不过,此时月球距离地平线还不够高,很容易被树丛和楼房遮挡,再加上天还比较亮,观测难度很大。”北京天文学会会员浦石说。

虽然我国公众基本无缘月球和心宿二上演的这幕“捉迷藏”,但却可以欣赏到一轮圆月伴心宿二的画面。

“由于月球与心宿二之间有一定距离,因此即使月光较为强烈,心宿二也能与之争辉。而且随着时间的推移,二者之间的距离会逐渐拉大,更利于观测到心宿二。”浦石提醒说,“要想更清楚地观赏这幕‘星月对话’,最好是到光污染少的地方,如郊区、农村等地。除了用肉眼观赏外,有条件的公众还可以用双筒镜或望远镜观测,也可以用照相机接长焦镜头或望远镜连续拍摄,把二者‘同框’定格。”