

# 科学补给跑赢“脑力马拉松”

身体与大脑如同精密仪器，需要优质“燃料”才能高效运转。高考在即，科学膳食对考生维持良好认知与情绪稳定，改善体能储备具有重要意义。在高考这样一场“脑力马拉松”中，饮食不只是填饱肚子，更是维稳情绪、保护肠胃、保障脑力的关键“作战补给”。

## 清淡饮食少点刺激

高考备考及应考阶段应以清淡、均衡、易消化的饮食为主，避免过咸和过辣的刺激。过咸食物不仅加重肾脏负担，还会促使口干舌燥，频繁喝水、上厕所，影响专注力；辛辣食物容易刺激肠胃，甚至诱发炎症，对本就紧张的考生无疑是“火上浇油”。

女生经期碰上考试，可适当增加红肉、动物肝脏等富含铁的食物。

物，帮助改善疲劳，让状态更稳定。

家中常备健康零食“应急能量包”，如坚果、香蕉、小包装蓝莓、全麦饼干、酸奶等，既能及时补充能量，又不会造成肠胃负担，关键时刻补充一点，不慌不乱。

## 三餐合理无需“特殊对待”

科学合理安排饮食，有助于在备考和高考期间为脑力消耗提供持续能量，保障身体健康和脑力充沛。家长不需过度强调“特殊对待”。首先，坚持规律进餐，保证三餐营养均衡，避免因错过餐次导致血糖波动和注意力下降。其次，做到主食充足，酌情增加富含膳食纤维的全谷物，如糙米、燕麦等。蛋白质摄入需多样化，如瘦肉、鱼类、鸡蛋、奶制品及大豆制品多样化安排。多吃新鲜蔬菜水果，尤其是深

色蔬果，如菠菜、胡萝卜、蓝莓等，有助于补充丰富的维生素、矿物质和抗氧化物质，改善神经紧张度。零食、饮料摄入须有节制，鼓励摄入白开水、矿泉水，晚上可饮用温牛奶助眠。

## 这五类食物少吃

**高糖饮食** 如含糖饮料、蛋糕、曲奇、甜品等富含精制糖的食物，都可以视作高糖饮食。备考期间，应避免“糖瘾”加剧情绪波动与倦怠感循环，不利于正在高强度使用大脑的备考学生提高认知效率。

**高油高脂食物** 尽量少吃炸鸡、薯条等油炸食品、肥肉、烘焙点心等高饱和脂肪或反式脂肪食物。主要因为其高脂、高热量和低营养密度的特点，会对学习效率和身体状态产生不利影响。

**刺激性饮品** 浓茶、咖啡、功能饮料等大多含咖啡因，并不适合作为备考的“提神神器”。尤其对于青少年，尚处于神经系统发育阶段，对咖啡因更为敏感。这类饮料过量摄入可能引发心悸、精神亢奋、焦虑、睡眠障碍等副作用。

**任何形式的生食** 诸如溏心蛋、刺身、生腌海鲜等生食，建议不要吃。食物应充分做熟，尽量减少病原微生物污染可能导致的急性胃肠炎风险，为保持学习节奏与考试发挥保驾护航。

**陌生的新鲜食物** 为最大限度降低食物过敏或胃肠不耐受带来的健康风险，建议考生尽量不要尝试此前没吃过的食物，以免影响学习状态或临近考试的身体稳定性。维持饮食的规律性和熟悉性有助于保障肠道稳定、营养吸收和大脑供能。

(据《北京青年报》)

# 芒种时节健脾祛湿清心火

若汗出不畅或贪凉饮冷易引发皮肤痤疮、湿疹、口臭、尿路感染等问题；此外，高温易耗伤津液，使人出现口干舌燥、烦躁失眠等“上火”表现，甚至诱发高血压、心脑血管疾病。

余远遥说，人们通过饮食、起居、外治的综合调理，可安然度过湿热夏季，为秋冬健康打下基础。

“饮食调养应‘健脾祛湿，清补为主’。”中国中医科学院西苑医院皮肤科主治医师张天博说，苦瓜、莲

子、乌梅等可清热燥湿，酸味食物如山楂、柠檬能生津开胃，因此，可适当多吃“苦”与“酸”；同时，应少食冷饮、冰镇水果，避免损伤脾阳。

起居、运动和情志调摄也应顺应天时。张天博说，日常出汗后应及时更换衣物，避免湿气滞留；洗浴宜用温水，忌冷水冲凉；锻炼以太极拳、八段锦等舒缓运动为宜，时间宜选在清晨或傍晚，强度以“微汗”为宜，避免大汗耗气伤津；

还可通过听音乐、冥想、书法等活动舒缓情绪，避免“心火亢盛”。

此外，居家可采用中医外治方法调养身体。艾灸可使气机宣畅，助阳祛湿，缓解胃寒等病症，可选择风门、大椎等穴位施灸；拔罐可逐寒祛湿通经络，缓解湿气重引发的身体困乏等症状；每晚选用藿香、佩兰、艾叶、生姜等中药材煎煮后泡脚15~20分钟，能辅助缓解湿邪侵袭脾胃引发的不适。(据新华社报道)

# 分类广告

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651  
地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

## 招租公告

我行拟对以下房产面向社会公开招租，现将相关事宜公告如下：

一、招租标的：回民区光明大街国贸商城南侧对面4套门脸房。

二、招租条件：该房产经营用途不可用于饭店及与餐饮相关行业。

三、招租时间：2025年6月5日至2025年6月7日

四、报名须知：上述招租资产按照现状出租，有意者请在竞租前

进行实地踏勘，以充分了解资产实际状况，若有疑问，应在报名前向

招租方咨询。

五、联系人：倪慧勇0471-6940869。

特此公告

招租方：中国工商银行股份有限公司内蒙古自治区分行

运达股份北方总部(乌兰察布)叶片生产基地项目环境影响评价第

二次信息公示内容

本项目环境影响报告书初稿已完成，现进行二次公示，以征求公众意见。一、报告书全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径：报告书全文的网络链接地址：链接：<https://pan.baidu.com/s/1NrTq-VVZyYbxN8Bfw7mfp> 提取码：hmev。如需纸质报告书可与建设单位直接联系。二、征求意见的公众范围：公众参与人员可以是建设项目周边的居民、企事业单位，也可以是当地行政部和社会各界关心环境保护事业的人士，所提意见按照公众意见表的格式要求填写，并署个人信息或有效联系方式等。三、公众意见表的网络链接：<http://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/201810/W02018102436912244969.docx>。四、公众提出意见的方式和途径：公众可以通过向建设单位发送短信、微信、信函、电子邮件等方式发表对项目建设及环评工作的意见和看法。建设单位联系人：俞彬峰，联系电话：13780186628，通讯地址：乌兰察布市白海子镇迎宾大道以东友谊路以南。五、公众提出意见的起止时间：公示时间和报告书的索取时间自发布之日起10个工作日内。注：本次公示项目名称为“巴林右旗峰蓝新能源有限公司赤峰巴林100万千瓦/400万千瓦时独立储能电站”。建设单位：乌兰察布运达风电有限公司 2025年6月6日

## 注销公告

内蒙古新跃科技有限公司社

会代码(统一社会信用代码

91150105MABTDWBTU)股东于

2025年6月5日决定解散公司，并于

同日成立清算组，清算人于本公司

公告发布之日起45日内向本公司接

收清算组申报债权。

## 注销公告

赤峰市松山区金恒暖阳居家

养老服务中 心，内 马

52150404MJ383470P，依据《民办

非企业单位登记条例》规定拟向

赤峰市松山区市场监督管理局申

请注销登记，债权人于公告发布之

日起45日内，向本单位申报债权，特此公

告。赤峰市松山区金恒暖阳居家

养老服务中 心2025年6月6日

## 注销公告

莫力达瓦达斡尔族自治旗老

年之家养老服务中

所于2025年6月5日

决议解散，并于同日成立清算组，

清算组负责人于本公告发布之日起45

日内，向本单位申报债权。清算

组联系人：乔艳华，电 话

15849094843，莫力达瓦达斡尔

族自治旗老年之家养老服务中

所2025年6月5日

## 声明

包头市顺安通物流有限责

任公司遗失B86204的车辆《道路

运输证》，现对该车辆做注销处理，

特此声明。

## 注销公告

机械工业部呼和浩特畜牧机

械研究所(统一社会信用代码

91150203MA0QMWAK57M)遗失

公章一枚，编号15020310072915，

声明作废●内蒙古未来果食品

有限公司(统一社会信用代码

91150105MA0MXLP2X5)遗失公

章，公章各一枚，声明作废●皇

尊锁，身份证 份 证

号152622195701070019，不慎遗失

和林格尔县城关新华街北77号

房屋所有权证，产权证号2029，面

积:130.08平米，声明作废●石东

方(一 身 份 证

号152626199001160623)不慎将座

落于富力城公寓1702的房屋网

签 合 同 丢 失，合 同 编 号

2022y0820708222，声明作废●

赤峰市右旗洪格勒嘎查绿丰祥苏尼

特羊养殖专业合作社遗失内蒙古

古农业银行股份有限公司苏尼

特右旗支行开户许可证，账号

1820340816001000565，核 准 号

Z1910000082701，开户行:内蒙古

农商银行清水河宏河支行，特此声

明●正蓝旗上都镇硕瀚建材

公司的公章，遗失，公 章 编 号

1525301000383，声明作废●内

蒙古吉农农资有限公司遗失开

户 许 可 证，核 准 号

J1910011420504，开户行:中国工

商银行呼和浩特塞罕支行，账号:

06200400900039484，声明作废●鄂

尔多斯市梵喜乐商贸有限公司

统一社会信用代码

91150602MACEDJ9G2W)遗失

公章一枚，声明作废●内蒙古志瑞企

业管理咨询有限公司将基本存款账户信息表及密

码 遗失，账户号码:

150879101123，基本存款账户编

号:J2005009240003433，基本存款账户

编号:J1910027652901，开户银行

中国农业银行股份有限公司呼

和浩特市天骄支行，声明作废

和浩特五塔东街支行，声明作废

和浩特市天骄支行，声明作废

和浩特市天骄支行，声明作废