

# 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品，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

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门（周一至周五出刊）  
郑重声明:本栏各类信息,如要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后自负责。

## 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城南门斜对面4套门面房。  
**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,有意者请在竞标前进行实地踏勘,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

## 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91150105MABTDWFB7U)股东于2025年6月5日决定解散公司,并于同日成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内向本公司清算组申报债权。

## 注销公告

赤峰市松山区金恒暖阳居家养老服务中心,代码52150404MJ2383470P,依据《民办非企业单位管理条例》规定拟向松山区民政局申请注销登记,请债权人于本公告发布之日起45日内,向本清算组申报债权。清算组联系人:乔艳华,电话15849094843。莫力达瓦达斿尔族自治县金恒暖阳居家养老服务中心2025年6月6日

## 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12150100462020014C)因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由中国农业机械化科学研究会呼和浩特分院有限公司承接,现面向社会公示。

## 遗失声明

●包头市魅力娱乐有限公司的公告 章遗失,公章编号15020410067621,声明作废●赤峰市松山区川大职业技术培训学校《民办非企业单位登记证书》副本遗失,民证字第SS060358号,代码52150404MJY436884T,声明作废●武川县个体刘金龙《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号:呼字150125005133号,声明作废●内蒙古木森合源新能源有限公司(统一社会信用代码91150902MACK6MT12R)公章丢失,法定代表人:嵇会,声明作废●赛罕区姿洋服装店遗失营业执照正本,统一社会信用代码:92150105MA0Q4Q3TXX,声明作废●葛根高浩遗失身份证,证号150102196410252082,声明作废●内蒙古鲁豪文化传媒传媒有限公司印章销毁证明丢失,声明作废

●包头市佳豪泰环保科技有限公司(统一社会信用代码91150203MA0MWAK57M)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、财务章、合同章各一枚,声明作废●浩特拉特古斯遗失警官证,警号016069,声明作废●皇套镇,身 份 证 号152622195701070019,不慎遗失和林格尔县城新华街北77号房屋所有权证,产权证号2029,面积:130.08平方,声明作废●石东方(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2022y50207008222,声明作废●苏尼特右旗世纪盛宴宴会城遗失中国农业银行股份有限公司苏尼特右旗支行开户许可证,账号05-3011101040019285,核准号J2015000520801,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)遗失银行开户许可证,账号号码:150879101123,基本存款账户编号:J2050009294001,开户银行:中国银行股份有限公司鄂尔多斯天骄路支行,特此声明

●高敏遗失新城区明祥园15号楼1608公租房合同,合同编号:ZSC20211605,声明作废●赛罕区金河镇茂盛营村股份经济合作社遗失农村集体经济组织登记证书正副本,证号N2150105MF73218568,声明作废●内蒙古医科大学曹睿仪(学号2023040180)马 佰 元 (学 号2023050016)遗失学生证,声明作废●清水河县宏河镇人民政府遗失专用存款账户开户许可证及存款人查询密码,账户名称:清水河县宏河镇人民政府,账号18203408016001000565,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15253010003836,声明作废●内蒙古劲丰农友有限公司遗失开户许可证,核准号J20150001420504,开户行:中国工商银行呼和浩特赛罕支行,账号:0602004009000039484,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及密码纸遗失,账户号码:05526301040003433,基本存款账户编号J1910072652901,开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特五塔东街支行,声明作废

●张宝平遗失和林格尔县盛乐镇公喇嘛村房产证,面积71.76平方米,证号183031200441,声明作废●内蒙古交通职业培训学校遗失存款人查询密码,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特新城支行,账号0602003009124528293,核准号J1910006390801,声明作废●苏尼特右旗洪格尔嘎查绿丰祥苏尼特羊养殖专业合作社遗失内蒙古农业银行股份有限公司苏尼右旗支行开户许可证,证号301101040009468,核准号J2015000148901,声明作废●徐雷系内蒙古保全庄市场公寓1号楼701室前业主,不慎将内蒙古保全农产品科技发现有限公司出具的金额为1800元的收据丢失,现声明作废●张英华遗失新城区巨华明祥园16号楼1单元2504室公租房租赁合同,合同编号GXC20220258,声明作废●商常清道赛罕区阳光美居6-1-711号公租房租赁合同,合同编号GSH20211670,声明作废●李有清道遗失道路运输经营许可证,证号:呼字150107000526号,声明作废●呼和浩特市石盾建筑材料有限责任公司(统一社会信用代码91150105MA0R2KY117)遗失公章一枚,声明作废

●姚广和丢失内蒙古万正房地产开发有限公司万正尚都12-2-2702号房收据原件2份,编号0052203,金额71844元;编号0004406,金额950000元,声明作废●托克托县晓牛乳业有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150122MA0QY0HG5R,声明作废●托克托县乐网通通信有限责任公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150122MA0R1XRQ1N,声明作废●赤峰华道失新城区南店街惠新苑公租房小区19号楼2单元9层901室的呼和浩特市保障性住房租赁合同,编号GXC20223559,声明作废●新城区赵菊理发店遗失卫生许可证副本,证号:新卫公字[2020]第307号,声明作废●内蒙古余洋商贸有限公司(统一社会信用代码91150105MA13RTYQ7K)不慎将原名称为:内蒙古亿德隆环保科技有限公司的公章、财务专用章、安振国原法人章及基本存款账户信息表、密码纸遗失,声明作废●呼和浩特市盛乐经济园区二平百货门市部(统一社会信用代码92150194MA0P1AHK45)遗失公章一枚,声明作废