



中考、高考临近，考生如何合理饮食？相信这一问题让不少家长感到头疼。对此，潍坊市中医医院临床营养科副主任医师张永超推荐了几款药膳，并给出一些缓解焦虑的小妙招，希望考生以最好的状态迎战中高考。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

膳食原则

1. 注意饮食卫生，食品安全排第一。考试期间，天气炎热，食物容易变质，因此在食物的购买、加工、储存等环节都要注意，食材的处理和储存要做到生熟分开，使用新鲜食材，尽量选择在家或在学校食堂用餐。
 2. 保证营养均衡。饮食应以清淡、易消化、营养均衡为原则，适当摄入优质蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等营养素，以满足身体需要。
 3. 定时定量。三餐要定时定量，避免暴饮暴食或过度节食。保证良好的饮食习惯有助于稳定情绪，提高学习效率。
 4. 注重水分补充。考试期间，考生需要消耗大量的能量和水分。因此，要保证每天足够的水分摄入，避免脱水影响考试发挥。
 5. 减少刺激性食物。避免摄入过多辛辣、油腻、刺激性食物，以免刺激胃肠道，影响消化吸收。
- 在此基础上，家长可多给考生吃些含有不饱和脂肪酸的食物，如核桃、松子仁、鱼油等。此外，考生还可吃些益智、健脑、安神的食品，如芝麻、大枣、核桃、鱼头等。

推荐药膳

●合欢安神茶

用料：百合5克、茯苓10克、合欢皮5克、酸枣仁5克
 做法：上述食材先用凉水浸泡半个小时，加适量清水上锅煎煮，大火烧开后转小火再煎20分钟即可，代茶饮用。
 养生功效：百合清心安神，茯苓健脾渗湿，合欢皮解忧安神，酸枣仁补血养心，长期饮用有助于安神除烦、健脾利湿。

●山药八宝粥

用料：山楂（干）12克、鸡内金（碎）6克、莲子10克、麦仁10克、花生15克、大枣5枚、山药15克、糯米30克、粳米40克至60克、冰糖适量
 做法：将上述食材淘洗干净，一起放入锅中，加入适量清水，煮沸后转小火熬煮成粥即可。
 养生功效：山药是一种营养丰富的食物，富含蛋白质和矿物质，可为人体提供必需的营养，且具有健脾养胃、生津益肺的养生功效。八宝粥作为一种传统的中式食品，不仅口感美味，还可为人体提供丰富的碳水化合物、蛋白质和脂肪等营养物质，从而补充能量。

自我按摩缓解焦虑

●揉内关穴

取穴：前臂掌侧，腕横纹上3横指，位于两筋之间凹陷处。
 操作：每次按摩2分钟至3分钟，左右手交替，每天按摩3次至5次。

●按揉风池穴

取穴：风池穴的具体位置在后枕部，枕骨之下，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处，具体的取穴方法为双手掌心贴住耳朵，十指自然张开抱头，拇指往上推，在脖子与发际的交接线各有一凹处，就是风池穴。
 操作：每次按摩3分钟至5分钟，以有酸胀感为宜，每天按摩3次至5次。

高考外语口试时间已定 这些问题请注意

中高考进入倒计时 这样养胃提神缓压力

本报讯（潍坊日报社全媒体记者 赵春晖）6月4日，记者了解到，根据山东省有关文件要求，报考外语专业或有外语口试要求专业的夏季高考考生须参加外语口试。今年我市组织外语口语考试的语种为英语、日语、俄语，采用人机对话机考形式进行。所有外语语种考生均须在高考报名所在县市区招考机构指定的考点参加考试。口语考试内容包括朗读、会话两部分，计分实行百分制。为保证广大考生顺利完成考试，潍坊市招生考试研究院发布了《潍坊市2024年夏季高考外语口语考试须知》（以下简称《考试须知》），请广大考生及时关注。

根据《考试须知》，潍坊市2024年夏季高考外语口语考试时间为6月22日。考生应持《口语考试通知单》《夏季高考准考证》《居民身份证》，按照规定时间和地点参加考试，提醒考生请于当次考试开考前半小时到达考点。

口语考试实行缴费和报名分开的办法，即首先通过指定方式在规定时间内进行缴费，然后在规定时间内登录指定网站完成报名并同时打印《口语考试通知单》。

据了解，按照省发改委、省财政厅《关于明确普通高校招生与专升本考试收费标准的通知》（鲁发改价格[2023]927号）规定，口试测试费按照每考生35元收取。缴费时间为6月13日9:00-16日17:00。

市招考院委托建设银行通过微信二维码线上收取口试测试费。考生使用微信App扫描二维码后，按照提示输入考生本人身份证号和姓名，点击“查询”进入下一页，选择支付方式后点击缴费。需要注意，身份证号最后一位为X的，须输入大写“X”，身份证号或姓名若输入错误，需重新扫码后再次输入。

考试报名时间为6月17日9:00-19日17:00。已缴费考生登录报名网站（http://hf.eltt.org:8110），根据提示输入夏季高考考生号、姓名、身份证号后6位后点击登录，根据系统提示选择口语考试语种等，打印《口语考试通知单》即报名成功。

据了解，外语口试考试成绩于6月27日发布，考生可通过“潍坊市招生考试研究院”微信公众号或潍坊市教育局官网首页招生考试栏目查询外语口试成绩。

《考试须知》中，还专门就考试流程及注意事项进行了提醒。为方便广大考生熟悉缴费、报名和考试流程，市招考院还制作了缴费报名和考试流程两个说明视频。关于潍坊市2024年夏季高考外语口语考试的相关具体信息，考生可以登录“潍坊市招生考试研究院”微信公众号，仔细阅读《考试须知》，按时扫码缴费，并参阅两个说明视频，提前熟悉相关流程，确保考试顺利进行。

潍坊市2024年高考外语口试考点安排表

县市区	考点	考点地址	咨询电话
潍城区	潍坊七中	潍坊市潍城区福寿西街4366号	0536-8368901
寒亭区	寒亭一中	潍坊市寒亭区惠贤路3777号	0536-7257795
坊子区	坊子区博文现代学校	坊子区坊泰路与双羊街交叉路口东北角	0536-7612268
	坊子区崇文初级中学	坊子区崇文街3445号	0536-7517481
奎文区	潍坊市育才学校	潍坊市奎文区虞兴路360号	0536-8253319
高新区	潍坊行知中学	潍坊市宝通东街与高新七路交叉路口西北角	0536-8673960
临朐县	临朐县城关中学	临朐县朐山路与西环路路口东南侧（东门）	0536-3456087
昌乐县	昌乐一中	昌乐县永康路1358号	0536-6221438
	昌乐二中	昌乐县行政西街7号	
青州市	青州市旗城学校	青州市驼山中路1098号	0536-3220958
	青州二中	青州市驼山中路789号	0536-3220958
诸城市	诸城繁华中学	诸城市南湖生态区龙华街3367号	0536-6051007
寿光市	寿光市建桥学校	寿光市金光东街1099号	0536-5100360
安丘市	安丘市青云双语学校	安丘市市北区莲花山路与秀水街交叉路口东北角	0536-4395062
高密市	高密一中	高密市月潭路3777号	0536-2323289
昌邑市	昌邑市第一中学	昌邑市一中南街1号	0536-7197921
	昌邑文山中学	昌邑市平安街1356号	0536-7128650 15020851909
滨海区	潍坊新纪元学校	潍坊滨海区渤海路003888号	0536-7570823
峡山区	潍坊实验中学	峡山区清泉街中段	0536-3086986

