

@考生家长, 高考饮食要注意这些细节

高考期间饮食安全至关重要,合理的饮食不仅能保证考生身体健康,还能帮助考生维持良好的精神状态。北京市市场监督管理局发布高考期间饮食安全小贴士。

食品健康安全

选择新鲜食材

确保食物新鲜,避免隔夜饭菜或未冷藏的熟食。

水果、蔬菜要彻底清洗,必要时去皮食用。

避免高风险食物

不吃生冷食物,如:刺身、半熟蛋等。慎食海鲜、豆类等易引发过敏或肠胃不适的食物。

高温加热制作饭菜

高温烹饪食物,中心温度达到70℃以上,并保持30秒。

营养均衡搭配

保证能量供给

碳水化合物提供稳定能量,可以选择全谷物,如:燕麦、杂粮饭、薯类等。

蛋白质增强记忆力,可以选择鸡蛋、牛

奶、瘦肉、鱼虾、豆腐等。

维生素与矿物质缓解疲劳,可以选择新鲜蔬果,如:菠菜、香蕉、苹果等。

食物清淡易消化

加工制作方式以蒸、煮、炖为主,少油少盐。避免油炸、辛辣、高糖食物,如:炸鸡、奶茶等,减少肠胃负担。

科学适当加餐

避免饥饿影响注意力,考试间隙可以适当补充坚果、酸奶、小份水果等。

考试当天饮食细节

时间安排

考前1.5-2小时进餐,留足消化时间,避免过饱或过饿。

过敏与禁忌

明确考生过敏史,避免误食过敏食物。考前不尝试新食材或补品,防止发生意外情况。

温馨提示

高考期间备好常用药品,如:蒙脱石散(止泻)、口服补液盐(防止脱水)。

据央视新闻

公安部网安局提示

警惕高科技作弊骗局、冒充招生办电诈……



2025年高考来临,除了备考冲刺,考生和家长们也要警惕各类网络安全风险。近年来高考相关的网络诈骗网络谣言等事件频发,稍有不慎就可能影响考试甚至造成财产损失。公安部网安局6日发出《高考网络安全指南》,提醒广大考生及家长们避开陷阱,顺利度过高考关键期。

警惕“高科技作弊”骗局。诈骗套路:不法分子通过社交平台、小广告等渠道兜售所谓的“作弊神器”,声称能帮助考生“轻松通过考试”。真相:这些设备要么是骗钱工具,诈骗分子收款后消失,要么是违法器材,进入考场时即被抓,考场全程监控+信号屏蔽,任何作弊行为都难逃监管。而根据《刑法》第284条,组织考试作弊最高可判7年有期徒刑。

防范电信网络诈骗。高考期间,诈骗分子常冒充“教育局”“高校招生办”等身份实施诈骗,常见套路:一是“内部指标/补录名额”骗局,诈骗分子伪造“教育部红头文件”,声称有所谓的“内部录取名额”,要求支付“保证金”,诈骗钱财。而高考招生严格执行公开政策,并不存在“内部指标”。二是“奖学金提前发放”骗局,诈骗分子会冒充学校工作人员,以“发放助学金”为由,借邮件、短信等方式要求提供银行卡信息或支付手续费。而实际上,奖学金由学校官方渠道发放,不会索要手续费。三是“大数据志愿填报VIP服务”骗局,诈骗分子声称可收费提供“精准志愿推荐”,实际是骗

钱后拉黑。因此,考生们志愿填报,应参考官方发布的指南,警惕高价“保过”服务。

留心涉高考的木马病毒。警惕“考题泄露”“阅卷黑幕”等谣言。高考前后,社交平台常出现“泄题”“改分”等虚假信息,目的不仅是制造焦虑,还可能传播病毒链接。大家不轻信、不转发,发现谣言要及时举报。此外,家长群里的“政策文件”可能是木马。诈骗分子伪造“高考改革政策.pdf”“最新录取规则.exe”等文件,实则为病毒程序。建议考生及家长只接收学校、官方渠道发布的通知,不随意下载陌生文件。

严防高考志愿被篡改。志愿填报时做好账号安全防护,绑定手机并开启短信验证,避免使用“123456”等简单密码。填报后立即退出系统,并清除浏览器缓存。有部分虚假学校仿冒正规高校名称,骗取学费。考生及家长要识别“野鸡大学”,通过教育部平台核实学校代码。

保护考生个人信息。高考过后,切勿随意在社交平台晒准考证、身份证、考生号等信息,即使打了马赛克也可能被技术手段还原。警惕“高考大数据”钓鱼网站,非官方渠道的“高考志愿预测”“分数线查询”等链接,可能窃取考生信息或植入恶意程序。要通过省教育考试院官网、学校官方渠道查询信息,避免点击陌生链接、扫描陌生二维码。遇到可疑情况,立即报警。

据北京日报

冰箱里的肉,最多能“冻”多久?



很多家庭的冰箱像是一个“小超市”,只要是吃的都塞进去,生肉、剩菜、没喝完的牛奶,久而久之,细菌遍布冰箱各处。其中,有一种细菌即使在-20℃冷冻条件下也能存活,且感染后严重者可能致命,它就是李斯特菌。夏季怎么防住这种危险的细菌?

感染李斯特菌会出现什么症状?

中南大学湘雅医院神经内科主任医师郭纪锋表示,李斯特菌是一种广泛存在于自然界的食源性致病菌。这种细菌具有极强的耐寒性,不仅能在0℃-4℃的冷藏环境中存活繁殖,甚至在-20℃冷冻条件下仍能“休眠”长达一年。

它常潜伏在未充分加热的肉类、乳制品、即食沙拉及冷冻食品中,通过食物处理过程中的交叉污染悄然传播。从摄入李斯特菌到发病,有些人会有一段很长的潜伏期,通常可达3周,有的甚至潜伏2个多月。

一个健康的成年人,其实不用太担心,大多数人感染了李斯特菌没有症状,或者出现腹泻、发热、疼痛和畏寒等症状,几天后便痊愈。但是,对于孕妇、新生儿、65岁以上老年人和免疫系统较弱的人而言,李斯特菌感染可能非常凶险。

如何有效防范李斯特菌的威胁?

定期清洁冰箱。此外,避免频繁打开冰箱门或敞开太久。冰箱的门缝密封条也要定期检查、清洁。

食物分区储存。由于细菌在5℃及以下的温度中生长较快,因此冰箱冷藏室的温度应保持在4℃或以下。

充分烹煮加热。烹饪时务必确保食物中心温度达到70℃以上并持续5分钟,才能彻底杀灭李斯特菌。

不同肉类的安全储存期限

猪肉一般不要存放超过3个月,牛羊肉尽量不要超过9个月。长时间冷冻会导致肉类口感变差、营养流失,甚至可能产生有害物质。

禽类建议在6个月内食用。

加工肉制品则不宜超过2个月。

肉类不要反复化冻,在放入冷冻层之前最好先切成几份,每次按份拿取。反复冻融不仅影响肉的口感,也会增加食品安全风险。

冷冻食物也不要不要在室温下化冻,最好用微波炉、冰箱冷藏室或清洁流动水解冻。

据新华社