

## 精彩过寒假 快乐迎新春

学习篇

## 劳逸结合 放松身心

北京市第七中学教师 曾于秦

高三第一学期即将结束,考生在收获成长的同时也一定非常辛苦。眼看寒假将至,同学们可以利用这个假期,缓解身心的压力和疲劳,以更积极的心态和能量满满的状态迎接新学期。

## 不留“心结”,为学期画“句号”

升入高三肩负备考重任的同学们总是行色匆匆,前行途中积累的情绪很难有充足的时间梳理和抚慰,以至于有些情绪变成了“心结”,让人心烦意乱。寒假里大家有充足的时间来梳理情绪,在心理为过去画上一个“句号”。

考生可以先梳理负性情绪,例如某次考试成绩下滑带来的焦虑,朋友因为学习而疏远自己带来的寂寞,因使用手机和父母发生冲突带来的愤怒等。当这些情绪被大家看到并承认时,它们就开始缓解和转化。你可以把情绪说出来或写下来,在头

## 张弛有度,给身心放个假

高考更像一场“长跑”比赛,正在途中的你后续还有5个多月的赛程。因此,不要试图过早“冲刺”,因为你的身心状态不允许这样无节制地透支,过度发力,透支还容易导致你因为“做不到”而产生严重的挫败和自责。

假期中的你在保证学习的同时,可以把兴趣爱好“捡起来”,例如绘画、运动、唱歌、舞蹈等。这些有意义、高价值的休闲活动能让你体验到放松、愉悦和自我提升,即使占用了一些时间,也较少带来内疚和自责。手机、游戏、追剧等方式也能放松,但这些方式容易导致沉迷或者亲子冲突,因此大家需要在使用时遵守一定的规则。

考生也能利用寒假练习心理放松方

## 寓教于乐,体验学习之趣

生活不只有学习,学习也不只是埋头苦读。寒假中的你有支配时间的自由,可以采用更生动灵活的方式来强化知识、丰富经验。学习风格的理论认为,最高效的学习方式是多通道协同,但常规学习中更多使用视觉、听觉和读写,动觉使用较少。假期丰富多彩的户外活动、琳琅满目的民俗活动,都是激活动觉通道,丰富传统文化知识和生活智慧的途径。

世界这么大,在保证安全的前提下,你要尽可能地多出去看看。一部科幻大片可以拓展同学们的想象空间,同时激发

你对科学和未来的思考;一件文物可以让你沉浸在美的感受中,同时加深你对历史的理解;一颗树可以让你感受到生命的蓬勃,同时帮你深化生物发展的知识。行万里路,才能真正融会贯通万卷书中的智慧和精神。

你也可以抓住春节的时机,走亲访友,和亲朋好友一道感受北京的“年味”。大街小巷的对联,庙会中的民俗游戏,商场里的年货,餐桌上的美食……这些不仅能让你充分的放松,也能拓展知识和体验,也许还能成为高考答题时的“制胜法宝”。

家长们也可以利用春节假期放松身心,毕竟高三的家长并不比孩子轻松。在照顾好自己的同时,也需要营造和谐的家庭氛围,在举国欢庆的日子里,温馨的亲子关系能够让家长和孩子都有良好的心理体验。最后,在确保孩子学习的前提下,家长可以多和孩子一块活动,丰富孩子眼界,也让孩子真正放松下来。

饮食篇

## 你的零食选对了吗

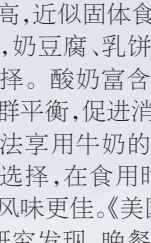
中国农业大学食品科学与营养工程学院 王思凡 李旭蕾

时值岁末,寒意正浓,高三学子们即将迎来中学时代的最后一个元旦和寒假。假期中大家会有更多机会接触到“零食”,但长辈们通常会把它和“垃圾食品”划上等号,其实,除了薯片、辣条、糖果外,酸奶、坚果等营养食品也属于零食。选对零食,可以为机体提供必要的营养和能量。



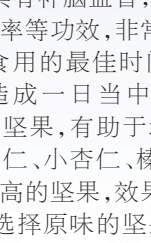
## 奶制品及乳制品

牛奶含有钙、磷等丰富的矿物质元素,是人体内钙的最佳来源。酸奶、奶酪等奶制品不仅保留了牛奶的优点,在加工中还可以扬长避短,成为更适合人体的营养品。奶酪被称为“浓缩的牛奶”,浓度比酸奶更高,近似固体食物,营养价值也更加丰富,奶豆腐、乳饼、奶疙瘩等都是不错的选择。酸奶富含益生菌,可以维持肠道菌群平衡,促进消化,对因乳糖不耐受而无法享用牛奶的人来说,酸奶是个很好的选择,在食用时可以加入水果、坚果等,风味更佳。《美国心脏协会杂志》中一项研究发现,晚餐后吃酸奶、奶酪等乳制品零食,全因死亡风险降低18%,心血管疾病死亡风险也下降了33%,适宜长期久坐的学生群体食用。



## 烘焙制品

面包等烘焙食品是以面粉、食盐、砂糖和水为基本原料,添加适量油脂、乳品、鸡蛋、添加剂等,经一系列复杂的工艺手段烘焙而成的方便食品,具有丰富的营养,常作为早餐食用,也可在两餐之间作为补充能量的零食选项。推荐选择全麦面包、高纤维面包等,这类面包在提供能量同时,可改善因长期吃精细加工的谷类食物导致的B族维生素、膳食纤维摄入不充足,降低引发糖尿病的风险,全麦面包用没有去掉外面麸皮和麦胚的全麦面粉制作,颜色微褐,肉眼能看到很多麦麸的小粒,质地比较粗糙,但有香气,在挑选时易辨别。选择烘焙制品时要避免选择添加大量奶油、巧克力等原料的面包。



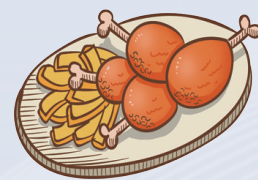
## 坚果

坚果是植物的精华部分,营养丰富,富含蛋白质、维生素以及亚麻酸、亚油酸等人体必须的脂肪酸,像核桃、开心果、腰果、巴旦木等坚果都可作为日常小零食,具有补脑益智,提高视力,降低心脏猝死率等功效,非常适宜学生食用。坚果食用的最佳时间为饭中吃,饭后吃会造成一日当中能量摄入过量。饭中吃坚果,有助于增强饱腹感,特别是大杏仁、小杏仁、榛子这种含膳食纤维量很高的坚果,效果最好。在购买时,尽量选择原味的坚果,避免摄入过多糖分及盐类,增加身体代谢负担。



## 豆制品

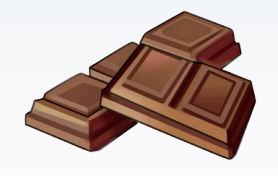
豆制品是以大豆、小豆、豌豆等豆类为主要原料,经加工而成的食品。与肉类相比,豆类蛋白质丰富而不含胆固醇,饱和脂肪酸含量很低,对人体健康更为有利,它具有提升免疫力,预防骨质疏松、预防心脑血管疾病等作用。除了豆腐、腐竹、豆芽等可作为菜品在正餐中食用,豆奶、豆浆、豆粉等也常作为零食,为人提供丰富的营养物质。大豆经过加工,不仅蛋白质含量不减,反而还提高了消化吸收率。但要注意的是,有胃病、糖尿病、痛风等病症的群体不宜食用豆制品,此外,豆制品应避免与蜂蜜同食。辣条、素鸡等豆制品不要过多食用,以避免摄入过多油分和辣椒,刺激肠胃。



## 油炸食品

薯片类的油炸食品常常被列为垃圾食品的典型,薯片含油量通常在30%左右,属高油高盐食物。与其他油炸食品一样,长期食用对健康不利。同时,富含淀粉的食品经高温加工处理后可能产生含量不等的丙烯酰胺,会引起一定的健康风险。患有高血脂、高血压、心脑血管病以及糖尿病等慢性病的群体,必须拒绝油炸薯片等香脆食品。除薯片外,你更需要警惕一些隐藏的高油食物,比如蔬菜干、水果脆片等,一些制作者为了保持蔬果干酥脆的口感,会将原料先进行油炸后再烘干,这类蔬果干含油量是非常高的。在购买酥脆类口感受零食时,要注意分辨其制作中是否有油炸步骤,尽量不摄入高油炸食物。

高考生正处在身体发育的黄金时期,对能量的摄入需求高,代谢好,在长时间高强度运动、学习中,常需要在正餐外补充摄入能量。零食并没有想象中的那么可怕,在选择时注意合理搭配膳食结构,保证充足的营养摄入即可。



## 糖果和巧克力

糖果及巧克力种类繁多,风味独特。糖果以麦芽糖、白砂糖等为主要

## 零食选择小贴士

1. 选择营养价值高的食物作为零食:奶制品、坚果、水果等
2. 避免摄入过多油炸、高糖、高盐的零食
3. 零食不可代替正餐
4. 选择生产合格的产品,拒绝三无产品
5. 吃饭前后30分钟内、睡前30分钟内不宜吃零食
6. 不要边看电视边吃零食

娱乐篇

## 来一场冰雪之约

在北方,冬天的快乐怎能缺少滑雪呢? 双奥之城北京在“后冬奥”时期集结区域内冰雪资源,持续发挥“冬奥遗产”的宝贵作用。近期不少雪场已陆续开放,这个假期,你不妨选定一处雪场,和家人、朋友一起去感受冰雪运动的特有魅力。

## 延庆奥林匹克园区

延庆奥林匹克园区位于海陀山南麓,最高点海拔2198米,主要由国家高山滑雪中心、国家雪车雪橇中心、延庆冬奥村等组成。其中,被称为“雪飞燕”的国家高山滑雪中心位于园区北部,采用国际级标准建设。作为国内顶尖配置的专业雪道,场地山体垂直落差894米,坡面长度达到3000米。北京冬奥会期间,来自全世界的顶级滑雪运动员曾在这里驰骋竞技,展示专业风采。

近日延庆奥林匹克园区面向大众扩大开放。此次园区开放了3条雪道及1条回村雪道,雪道洁白、雪质极佳,不仅适合高手竞技,也是初、中级滑雪爱好者上雪体验的优质选择。其中,国家高山滑雪中心开放的D2、D3两条雪道,是冬奥会高山滑雪比赛赛道,深受滑雪高手们的欢迎。

## 南山滑雪场

南山滑雪场位于距北四环望和桥62公里的密云区,是华北地区集滑雪、滑道等动感休闲运动项目为一体的冬季度假村。南山滑雪场致力于大众滑雪爱好者营造安全、专业的滑雪场地,现已建成高、中、初级雪道、教学道和娱乐雪道25条,极限雪沟下半段增设青少年旗门训练场地,并配备独立拖牵运营。

## 北京万科石京龙滑雪场

北京万科石京龙滑雪场距离市区70公里,造雪面积20万平方米,拥有10条雪道,包括1条高级道、4条中级道、4条初级道和1条无障碍道,可以满足不同层次的滑雪者需求。

滑雪场采用国际先进的造雪设备,雪道宽敞、变化多、雪质稳定,最高处海拔1360米,垂直落差300米,最大坡度30°,平均坡度16°。场内设有1条双人吊椅式缆车,4条拖牵式缆车,每小时可运送600名滑雪者上山。

## 北京西山滑雪场

北京西山滑雪场地处海淀区六环内,距离中关村仅15公里。便利的交通、优越的位置、完善的设施,让西山滑雪场成为很多京城雪友体验速度与激情的冰雪世界。

西山滑雪场雪道面积13万平方米,最大落差121.5米,设有入门雪道、初级道、中级道、高级道共7条,多条雪道可以为不同水平的雪友提供全方位的滑雪体验。根据气温,

(各景区开放政策请关注相关景点发布的最新信息)

(本报记者 邓茜 整理)

