

考生和家长要注意——

高考结束谨防常见骗局

2018年高考已经结束了,此时至新生入学前,电信诈骗、网络诈骗等案件将进入多发期。并且随着技术的发展,不法分子的手段不断翻新,一些招生诈骗披上信息化外衣后又卷土重来。这些诈骗分子常用的伎俩,考生和家长一定要认真看看,谨防被骗!

**提前录取莫轻信
官网查看最保险**

案例介绍:小王收到自称某大学招生办的电话,称因艺术类院校提前招生,小王的录取状态为“自由可投”,如果想被学校录取,需提前交纳学费,否则有退档

无法录取的风险,小王向对方付了8000元。

防范提醒:提前批次录取主要针对军事、国防、艺术类院校考生,录取工作全部实行异地远程网上录取,由专门的计算机系统按志愿和投档规则投档,不受任何人为因素影响。对于收到的任何以招生为由的电话短信,不要相信。考生可通过教育考试院官网查询录取信息,切不可“病急乱投医”,以免上当受骗。

**高等教育形式多
火眼金睛分类别**

案例介绍:小黄高考时没

有发挥好,妈妈姚女士在网上看到可以交钱直接上大学的消息,主动与对方联系,交了12000元录取费,拿到录取通知书后才发现,对方根本不是普通高等教育的本科,而是成人教育的学历。

防范提醒:高等教育的办学形式多样,网络教育、成人教育、自学考试也是高等教育的形式,但跟普通高等教育有所不同,入学门槛相对较低。骗子最容易在这个问题上打“擦边球”,考生和家长拿到录取通知书后,一定要通过官方渠道进行录取信息比照验证,

对招生高校的办学类型进行确认,避免上当受骗。

**高招会应接不暇
分不清你就会被骗**

案例介绍:陈同学高考完后,参加了大大小小很多场高招会,但对于录取环节和步骤还一知半解,他在某网站咨询“网上专家”,告知要交纳800元咨询费,小陈为了听“名师”的一对一辅导,把钱转账给对方。

防范提醒:考生参加志愿填报指导咨询活动一定要认清主办机构,学校会有专门的通知,考生及家长要按照学校的通知前往。

对于社会举办的收费性质的志愿填报咨询辅导活动要提高警惕,所有的高考政策及信息一定要以官方公布为准。

**出国留学需防范
漂洋过海也被骗**

案例介绍:赵先生准备让儿子出国留学,为了不通过留学机构交付高额中介费,赵先生托熟人为自己的儿子申请国外大学,办理出国留学手续,支付其劳务费1000元后,找不到对方,发现被骗。

防范提醒:现在越来越多的高中生选择出国留学,如果选择个人申请,要和国外大学实时保持联系,如果选择留学机构,要选择规模较大、证照齐全、市场信誉好、经营状态佳的留学中介,在缴纳中介费用时一定要谨慎,看清合同,不要被机构所谓的优惠折扣“冲昏头脑”。

瑜伽练习为什么会腰疼?



初学瑜伽,很多人会出现腰疼的情况,特别是强迫身体进入没准备好的体式的时候。因为平时久坐,腰部本来就

僵硬,如果强迫身体进入体式,很容易就出现挤压。

(1)练瑜伽腰疼

错误姿势主要分2种情况:腰椎后凸过度,腰椎前凸过度。

正确的姿势应该是:腰椎要保持中立位。

(2)练瑜伽腰椎疼痛

错误姿势主要是2个原因:在前屈或平板体式中,腹部核心没有收紧;在后弯曲体式中,胸椎没有延展。

如何避免腰椎疼痛

在前屈体式中腹部核心收紧,注意保持腹部内收,可以先稍微弯曲膝盖,让腹部贴大腿,然后再伸直膝盖

煲仔饭

电饭煲蒸白米饭吃腻了?不如试试做广式煲仔饭,今天就教大家做腊味鸡腿煲仔饭,喜欢吃煲仔饭的朋友赶快学起来!

食材:大米,鸡翅一盘,酱油,生姜片30克,咸鱼10克,香肠一小盘,280毫升水,葱花

方法

1、在准备好的鸡翅里加入一汤匙酱油,腌制半小时。

2、把米淘干净后沥干水,然后装入电饭煲,依次加入准备好的生姜片、咸鱼、鸡腿、香肠。倒入一汤匙酱油,然后



加入280毫升的水。

3、按下煮饭键,煮20-30分钟左右。煮好后可以再焖一会儿。

4、时间到后揭开盖子,撒上葱花,再搅拌一下,让米饭充分入味。

鸡蛋,接近完美的全营养食物

“鸡蛋是最接近完美的食物,几乎包含生命需要的所有重要营养素”,上海华东医院营养科主任营养师陈霞飞表示,鸡蛋主要有四大优点。

增强记忆

蛋黄中的卵磷脂、胆固醇和卵黄素,对促进神经系统发育有很大作用。鸡蛋中含有叶黄素和玉米黄质,具有改善认知功能的作用。

降低血糖

鸡蛋中的多种营养素能改善人体代谢糖的能力,降低糖尿病等慢性疾病的发病风险。

2015年,《美国临床营养学杂志》刊登的一项芬兰大学的研究发现,每周吃4个鸡蛋,患2型糖尿病的风险降低38%。

控制体重

鸡蛋富含优质蛋白,能够增加餐后饱腹感,延缓胃的排空速度,有助减少热量摄入,起到控制体重的作用。

提高免疫力

蛋白质是人体免疫系统的关键物质,鸡蛋中的蛋白质质量较高,消化吸收率也比较高。鸡蛋还含有多种维生素,对提高人体免疫力有一定作用。

关于鸡蛋的3个误解

误解1:蛋黄中含有大量胆固醇

人体合成的胆固醇与遗传、代谢异常等相关,跟食物中的胆固醇没有太大关系。鸡蛋虽然胆固醇含量较高,但也含降胆固醇成分。

蛋黄富含的卵磷脂能使胆固醇和



脂肪颗粒变得极细,乳化成悬浮于血液中的细微粒子,而不沉积于血管壁上,并能顺利通过血管壁被细胞利用,从而减少血液中的胆固醇。

因此,普通人每天吃1-2个鸡蛋不会导致胆固醇升高。

误解2:生吃鸡蛋更营养

实际上,生鸡蛋的消化吸收率仅50%左右,熟鸡蛋的消化吸收率则高于97%。

此外,鸡蛋还容易受沙门氏菌等污染,生吃存在安全隐患。

误解3:农家土鸡蛋、红心鸡蛋、红壳鸡蛋更营养

农家蛋营养含量并不比普通鸡蛋高,放养土鸡产蛋的卫生环境不好把控,受污染的可能性较大。

鸡蛋的营养与蛋壳颜色没关系,而是与鸡的品种有关。认为红心鸡蛋更营养,同样没科学依据。

蛋黄颜色受胡萝卜素和叶黄素影响较大,如果在鸡饲料中加入添加剂也可使蛋黄颜色变得更红。

因此购买鸡蛋时,若发现蛋黄颜色过于鲜艳,反而需要警惕。



推荐书单作品简介



《大地之灯》

内容简介:作品讲述了两代人的成长故事——简生与卡桑,两个出身迥异却命运相通的人,一个是藏地的幼小孤儿,一个是北大荒插队知青的弃儿,卡桑被简生收养并抚养长大,简生也在卡桑的祝福中逐渐成熟,完成了自我的心灵救赎。

推荐理由:书中人物看起来忧虑,但这是作者为读者化解忧虑的方法。如今中国已容得下挑战

者的声音。七堇年把这些东西从内心深处反映出来,《大地之灯》给孩子现实生活之外的精神空间,所以书中孩子虽然焦虑,但能给青少年精神上的安慰。

