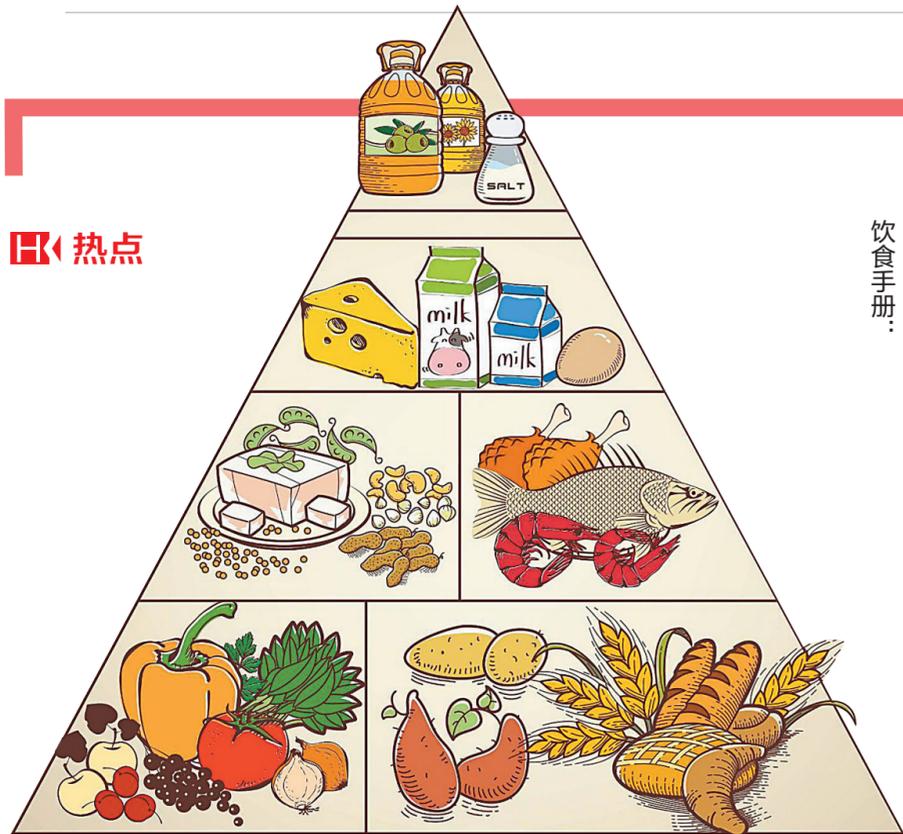


热点



三餐合理安排，避免致敏食物

高考期间，健康饮食不仅能为考生提供充足的能量和营养，还能帮助他们保持良好的状态。

“一日三餐要合理安排。”徐超表示，考试期间，考生要遵循日常合理的饮食规律。每天的食物搭配最好保持在12种以上，种类越丰富越好。

早餐是考生一天中最重要的餐，建议家长为考生准备富含优质蛋白、碳水化合物和维生素的早餐，如鸡蛋、包子、新鲜水果等。

午餐注意不能吃得过饱，八分饱即可。因为能量摄入过多的话，可能会导致困倦，不利于下午的考试。

晚餐应以清淡、易消化的食物为主，避免过于油腻和辛辣的食物给肠胃带来太大负担。此外，要注意摄入充足的水分。

对于容易感到紧张或焦虑的学生，一些食物或饮品

能帮助他们缓解压力。例如，富含镁的食物，如香蕉、绿叶蔬菜和坚果，能够舒缓肌肉和神经紧张状态。

睡眠不佳的学生，在饮食方面可做出相应调整。晚餐应避免油腻和辛辣食物，减少咖啡因和糖分的摄入。晚餐后，可适量食用一些助眠食物提升睡眠质量，如牛奶、香蕉或全谷物食品等。

对于容易引起身体不适或过敏反应的食物，学生应尤为谨慎。徐超特别提醒，每个人的体质不同，对某些食物的耐受性也有差异。高考期间，建议考生不要尝试食用从未接触过的食物和饮料，比如，乳糖不耐受的学生，应远离牛奶等乳制品，以免引发肠胃不适，从而影响考试状态。另外，要注意食品安全。高考期间，尽量不要吃烧烤、外卖、凉拌菜、海鲜等。

高考期间，如何为考生的饮食健康护航？考生应该如何调适心理？海南日报记者近日采访了海口市人民医院临床营养科主任徐超和临床心理(精神)科副主任医师林明桂，为大家支招。

高考在即 饮食+减压 考出好状态

■ 本报记者 侯赛 通讯员 全锦子

家长应避免过度关心，引导孩子正确看待高考

高考期间，面对挑战和心理压力，考生应如何应对？林明桂表示，高考期间，许多考生容易出现焦虑、紧张等情绪，这些情绪不仅会影响考生在考场上的发挥，还可能对考生心理健康造成不良影响。因此，保持良好的心理健康状态，对于考生来说至关重要。他为考生和家长提供了以下建议：

首先，家长不要过度强调高考的重要性，应该引导孩子建立正确的观念，认识到高考只是人生中的一个阶段，而不是决定命运的唯一因素，引导孩子从容应对，避免出现过度焦虑等问题。

考试期间，有些家长可能会对考生表现出过度的关心。比如，停止工作一心陪考，总是谈论起与考试、学习相关的事情；整天围着孩子转，表现出不同寻常的热情……当家长有以上这些异常表现时，要及时觉察自己的情绪状态并进行调整，避免把自己的压力传递给孩子。

考试期间，考生应学会自我调节情绪，保持积极乐观的心态。例如，可以通过适当运动、与朋友聊天、写日记等方式来放松心情，缓解考试压力。

此外，考生还可以尝试做一些自己感兴趣的事情，分散注意力。考场上，可以运用一些心理技巧(如深呼吸、掐虎口等)，快速缓解紧张情绪，帮助自己保持冷静。

家庭氛围对考生的心理健康有着重要影响。家长应关注考生的情绪变化，给予足够关爱和支持，不要给孩子带来过多心理压力。

语言的力量是很强大的，有些不善言辞的家长可以尝试放慢音量、放慢语速，多用温和和沟通的方式鼓励孩子，让孩子在轻松愉快的氛围中迎接考试。

同时，家庭成员之间应避免冲突，为孩子营造专注、安心和舒适的复习环境，让孩子感受到家庭的温暖和支持，心无旁骛参加高考。



又到一年高考季，海南中学府城校区日前举行“喊楼”活动，师生们为即将踏上考场的高三学子加油助威。 本报记者 张茂 摄

跟着诗词读东坡

端午一词话欢情

阮忠

元丰四年(1081年)端午节，被贬在黄州的苏轼填了一首《少年游·银塘朱榭柳尘波》，词序说“端午赠黄守徐君猷”，全词如下：

银塘朱榭柳尘波。圆绿卷新荷。兰条荐浴，菖花酿酒，天气尚清和。

好将沉醉酬佳节，十分酒、一分歌。狱草烟深，讼庭人悄，无吝宴游过。

古代因纪念一个人而设一个节日的事常有。春秋时，因纪念晋国介之推(亦称介子推)而有寒食节；战国时，因纪念屈原而有端午节。如今，端午节和春节、清明节、中秋节被称为我国四大传统节日。

苏轼被贬黄州后，太守徐君猷对他十分友善，他也常写诗词送给徐君猷，如《南乡子·霜降水痕收》，是元丰四年(1081年)重阳节送给徐君猷的；元丰六年(1083年)的《醉蓬莱·笑劳生一梦》，其序说“余谪居黄州，三见重九，每岁与太守徐君猷会于栖霞楼。今年公将去，乞郡湖南，念此惘然，故作是词”。徐君猷临行前，苏轼又写了《好事近·红粉莫悲啼》相送，词中说：“红粉莫悲啼，俯仰半年离别。看取雪堂松下，老农夫凄切。”词中的“老农夫”就是躬耕黄州城东的苏轼。他十分伤感，希望徐君猷明年在春水漾桃花的时节能再回黄州。

苏轼《少年游·银塘朱榭柳尘波》这首词，写自己在端午节和徐君猷欢聚。“银塘朱榭”是眼前景，池塘水白而栏杆红，“柳尘”本是形容柳上生菌，这里用来描绘白波在绿荷与阳光映照下呈现出的淡黄色彩。唐代白居易《春江闲步赠张山人》中说“春水鞠尘波”，可见“鞠尘波”也是春水的常态。按照当地风俗，苏轼用兰花浸水沐浴，这在黄州应是传统做法，楚人屈原在《九歌·云中君》中道“浴兰汤兮沐芳”；又用菖花酿酒，这在《荆楚岁时记》中有记载，端午节，人们用菖蒲酒而饮以辟邪。苏轼虽是四川眉山人，却入乡随俗，与他说自己是黄州人相应。

这天风和气清，苏轼的心情很好，“好将沉醉酬佳节，十分酒、一分歌”把他们当时畅饮的欢快显露出来。其实，苏轼和徐君猷都不善酒，但不妨碍他爱喝且常醉。几年前，苏轼在密州时，一年中秋夜欢饮达旦，大醉后思念弟弟子由，便填了《水调歌头·明月几时有》，成为“中秋词”绝唱。

在《少年游·银塘朱榭柳尘波》这首词里，苏轼称赞了徐君猷治理黄州的政绩：“狱草烟深，讼庭人悄。”监狱草深，是说监狱荒废而无囚犯，与后一句“讼庭人悄”的无人告状、诉讼相应。这是一面镜子，说明在徐君猷治理下的黄州安宁祥和，百姓安居乐业。

徐君猷离开黄州后不久就病逝了。苏轼想到自己刚到黄州时，徐君猷待他像亲人一样，理去应参加徐君猷的葬礼。无奈“谪籍”在身，他不能离开黄州，只能写下《祭徐君猷文》远致哀痛。同时，他又在《徐君猷挽词》里说“山城散尽樽前客，旧恨新愁只自知”，昔日的欢娱已成过往，但他对徐君猷的深情和感念依旧。

快言快语

科学教育 应更注重探索过程

成里京

当前，新一轮科技革命正在酝酿，学科交叉融合不断推进。因此，从中小学起大力实施推广科学教育迫在眉睫！笔者认为，面向中小学生的科学教育，其目的应该是通过一些较为简单生动的科学实验、科学手段、科学探索，培养学生的科学兴趣，引导他们探索未知领域。

第一，要避免知识灌输，避免设置“标准答案”。科学创新的本质是对未知方向的探索，其路径可能不是一条，因此在进行科学教育时就要保持开放的态度，允许多个答案、多个思路、多个方法存在，也要允许没有结果或只有负面结果的存在，因为科学创新更注重的是探索过程及探索过程中形成的科学思维和科学精神。

第二，一定要“慢下来”。客观上，中小学生的知识背景和思维能力有限，思考和求解一个科学问题一定是需要时间的，而且解决问题的过程一定会有波折，是迂回向前的。所以，要避免急功近利和目标导向，允许学生在一个较长时间维度中去探索问题、解决问题。

第三，充分发挥科研院所、高校的辅助作用。好的科学课程设计需要考虑多方面因素，比如课程背后科学问题的深度和广度、科学问题与日常生活的结合度、不同地区学生基础差异、科学实验的推广程度等。如果能够科学地将科学家的专业积累和对科学的深入理解，用于中小学科学教育课程设计，将会产生积极的效果。

第四，中小学一线科学教师应抛弃目标导向，尊重学生的主观能动性和探索过程，允许失败、允许波折。因为创新来自动手过程中对问题的深入理解，而非知识的灌输。为此，教师还要进行适时引导和帮助，如帮助学生找到实验数据、取得实验条件等。

(据《光明日报》，作者系中国科学院大气物理研究所研究员)

与民歌音乐结缘

“小时候，我家附近的大榕树、酸梅树下，年轻男女们经常聚在一起用军话唱童谣，小孩子用军话唱童谣，好不惬意。”唐心燕回忆道。

军话属北方方言西南官话，在海南主要分布在儋州、三亚、东方、昌江等市县。唐心燕家住东方市八所镇十所村，是地地道道的“军话人”。在家人和村民耳濡目染的影响下，她从小便会唱军话民歌。

从师范学校音乐专业毕业后的唐心燕，2000年进入东方市第一小学任教。一次偶然的机会，让她对军话民歌的传承与发展有了新的认识。

2007年，唐心燕代表东方市首次参加全省呀诺达民歌歌秀秀，经过多轮比拼最终赢得亚军，还获得了整场比赛的最佳传承奖。“没想到东方军话民歌这么受欢迎。”唐心燕说，相较于其他民歌，军话民歌曲调更简洁，句式多为七言四句式。此次比赛不仅让她脱颖而出、名声大噪，也激发了她进一步挖掘、传承军话民歌的想法。

2020年，唐心燕与东方市八所中学、东方市第二中学等多所中小学音乐教师，向省教育研究培训院申报“乡土文化‘军话民歌’走进中小学音乐课堂初探”课题。课题申报通过后，他们开始进行社会调查、下乡采风等工作。

军话民歌从曲调划分，有平调、雅调、情歌小调等10多种曲调；从内容划分，有情歌、赞颂歌、劝勉歌、庆贺歌和杂歌等。如何创新教学形式，才能让学生们更好地传唱军话民歌呢？唐心燕等人以原生态军话民歌旋律为基调，根据歌词内容所表达的情感，创作出简单易

懂的《马井谣》《古井谣》《翻秋词》《喽哩喽》《军话童谣》等10多首新军话民歌。

2021年，唐心燕等8位课题组教师，开始将军话民歌带进各自所在学校的音乐课堂，并开展送教下乡活动。2023年5月，课题结束后，唐心燕推广、传承军话民歌的脚步并没有停下来。她继续在课堂上教学生唱军话民歌，同时投入校本教材的编写中。

让学生爱上军话民歌

“边荡秋千，边用军话对歌，好有意思。”近日，在东方市第一小学六年级十班的音乐课堂上，学生黄含萱认真观看唐心燕为军话童谣《翻秋词》配上的荡秋千视频画面。

刚开始教学时，唐心燕先引导学生讲军话，了解“军话人”的历史、海南军话地区风土人情、民歌故事等，激发学生学军话民歌的兴趣。

“翻秋干是‘军话人’在春节期间

和‘下南节’活动中最受欢迎的娱乐活动之一，他们喜欢在秋千上对歌一决高下。”配合视频画面，唐心燕向学生们讲解了军话童谣《翻秋词》的来历、文化背景等，然后读词、放音频、教唱谱。

“军话民歌很好听。”黄含萱说，祖籍福建的她，随父母到东方市定居，此前没接触过军话民歌。在唐老师的音乐课堂上，她学会了唱军话民歌。

在唐心燕的指导下，东方市第一小学六年级六班学生符修佩演唱的军话民歌《喽哩喽》，曾在2022年东方市中小学生美育赛事活动、全省中小学生美育赛事活动中，分别获得二等奖和三等奖。近年来，唐心燕指导的多名学生，在多项比赛中屡获佳绩。

“军话民歌旋律动听，容易学。我会把学到的军话民歌回家唱给家人听。”符修佩笑着说。她还加入了学校的军话民歌社团，“上初中后，我会继续学唱军话民歌，让更多人认识、爱上军话民歌”。



唐心燕教学生们演唱军话民歌。受访者供图

非遗课堂

军话流韵 童声飞扬

■ 本报记者 张文君

“我是小仔不知天，喜欢到年打秋千；坐上秋千不肯下，一气打到二更天。”日前，在东方市第一小学六年级十班的音乐课堂上，该校音乐教师唐心燕正在教学生们唱军话童谣《翻秋词》。轻快、押韵动听的旋律，让孩子们切身感受到传统文化的独特魅力。

海南军话民歌是古代南下海南戍边的军人流传下来的民歌，是海南古老传统民歌之一。军话民歌，主要流行在讲军话的群众中，随着时代发展面临传承与创新的困境。近年来，唐心燕充分挖掘军话民歌的音乐价值、文化价值，不断推动军话民歌进课堂。