

教育

衡阳日报社教育工作室 主办 衡阳技师学院 协办

衡阳技师学院
为每个学子创造人生出彩机会

学院地址：衡阳市西郊二塘镇振兴路5号
联系电话：0734-8729898、8735899



资讯

英语四六级成绩明日公布

本报讯(记者 向吟吟 实习生 吴金臻) 2016年6月全国大学英语四六级考试成绩将于明日(18日)上午9时正式公布,考生可通过三种方式查询成绩。一种是网上免费查分,考生可登陆99宿舍网(cet.99sushe.com)、中国高等教育学生信息网(www.chsi.com.cn/cet)或教育部考试中心综合查询网(chaxun.nceea.edu.cn)进行查询;第二种是收费短信查分,移动、联通、电信手机用户考生可发送A+15位准考证号到1066335577查询成绩,资费标准:1元/条,不含通信费。第三种是考生通过进入自己的学校教务处网站,来查询自己的成绩。考试中心成绩下发后,学校会核对成绩,将成绩输入到自己的官网,可以在教务处查询成绩。

据悉,全国大学英语四六级考试历年合格分数线为425分以上(含425分)。考生若对自己的考试分数有疑问,可在成绩发布后1个月内进行成绩核查。申请者必须通过邮局(考委会办公室不予当面受理)将学籍所在院校教务处出具的证明和身份证复印件以及申请者的姓名及详细通讯地址挂号邮寄至大学英语四、六级考试委员会办公室。

石鼓区足球小将再获佳绩

本报讯(记者 向吟吟 通讯员 丁平艺) 石鼓区足球小将又传佳音。近日,该区以成章小学雁栖湖校区足球队为班底组建小学生男子足球队参加了在株洲举办的湖南省青少年足球夏令营,以6战全胜的战绩获得了小学男子组冠军。

据悉,此次夏令营有来自全省14个地州市的28支队伍、386名教练员及教练员齐聚一起,接受为期11天的专业学习训练并进行竞技比赛。孩子们每天上午由专家教练团队进行颠球、30米计时跑、绕杆射门等多项技术及体能测试训练,下午各地方代表队通过比赛检验训练成果。

在为期11天的学习和比赛中,石鼓区足球小将们敢打敢拼,充分发扬团结协作的集体主义精神,以6战全胜的战绩获得了小学男子组冠军,并荣获了体育道德风尚奖,其中成章小学雁栖湖校区的陈保帆、汤润宇、朱家豪三位同学入选赛事最佳阵容,陈保帆、汤润宇还获得了最佳运动员称号。据悉,此次入围最佳阵容的运动员可获得参加2016-2017年湖南省青少年校园足球冬令营的资格。

高职专科批录取今日落幕

7614名考生可赶搭高招“末班车”

本报讯(记者 向吟吟 实习生 吴金臻) 随着今日第二次征集志愿的录退,我省高招最后一个录取批次——高职专科批录取将顺利完成。至此,2016年普通高校招生录取工作也全部完成。此次征集志愿,全国各高职院校还有缺额7614个,其中省内院校依然占据大江山。

今年我省高职专科批次录取计划招生124765人,招生院校和招生人数居各批次之最。第一次征集志

愿有24001个缺额,在经过第一轮录退后,第二次征集志愿还有7614个缺额可供上线落选的考生选择。从公布的数据来看,外省的高职院校缺额不大,大多只有零星几个缺额,相对较多的院校有文华学院文史类20个,理工类29个。而我省部分高职专科学校缺额较大,文史类中,缺额较多的是潇湘职业学院和湖南三一工业职业技术学院,分别有缺额352个和284个。理工类中,缺额较多的是湖南都市职业学

院和潇湘职业学院,分别有缺额287个和252个。

不同于选择本科院校,考生在选择专科学校时更看重实用性和就业率,专业选择也集中在医卫、财经、师范、交通等实践性强、就业率较高的行业。同时,考生更青睐省内高职院校。因此,从几次高职专科投档线的走势来看,省内院校的征集志愿投档线普遍比省外院校要高。大多省外院校分数“踩线”,文、理均为200分,而省内院校投档

线持续走高,个别院校分数攀升至三本线。

在衡高职院校中,缺额最多的依然是湖南交通工程学院文史类缺额95个,理工类缺额71个。其他院校分别是湖南环境生物职业技术学院文史类缺额2个,理工类缺额1个;湖南财经工业学院文史类缺额11个,理工类缺额15个;湖南工商职业学院文史类缺额98个,理工类缺额53个;湖南高速铁路职业技术学院文史类缺额45个,理工类缺额55个。

高校

设施园艺该如何投资决策

“南华”教师李冬生的新专著可为广大设施园艺生产者提供有益借鉴

本报讯(记者 张建新) 设施园艺如何选型决策?它的投入产出如何让经济效益最大化?南华大学教师李冬生的新著《设施园艺投资决策财务评价与经济效益评估》解答了这些问题,可为广大设施园艺生产者提供借鉴。

设施园艺又称设施栽培,是指在露地不适于园艺作物生长的季节(寒冷或炎热)或地区,利用特定的设施(连栋温室、日光温室、塑料大棚、小拱棚和养殖棚),人为创造适于作物生长的环境,以生产优质、高产、稳产的蔬菜、花卉、水果等园艺产品的一种环境可控制农业。我国设施园艺生产面积从1999年开始一直位居世界第一,目前已经超过386

万公顷,然而,我国设施园艺生产也存在不少问题,如成本大幅提高,生产风险加大、效益波动等。

这部20万字专著主要通过评价设施园艺投资决策财务、分析选型风险、评估经济效益科学、估算投入产出的技术效率、进行本量利分析、研究“温超对接”的利益分享以及设施园艺经济效益与人工辅助能利用率协同,目的在于提高设施园艺生产者的决策能力,具有一定的应用价值。本书还有重要的学术价值,丰富了相关研究领域,可为相关领域的研究者、高校教师与学生提供参考。

李冬生,现为南华大学副教授,主要从事温室生态系统基本功能评价与绩效研究,目前已出版著作4部。



正值暑假,市科技馆自8月10日试运行以来,每个开放日都很热闹,不少中小学生和幼儿前来参观、学习,或参与科技活动,许多孩子进了馆就舍不得离去。图为孩子们正在观看机器人跳舞。

■本报记者 刘晓飞 摄

这几款水果味道最鲜美,8月当季别错过

夏、秋季是很多水果成熟的季节,其中有这几样水果是味道最鲜美的,快去尝鲜,别错过!

1. 杨桃: 促进食物消化
8月是杨桃丰收的时候。成熟的杨桃皮薄如膜,果脆多汁,吃下去酸甜清凉。

国家二级公共营养师钱多多介绍,杨桃不仅汁多味美,而且营养丰富。首先是水分含量高丰富,每100g杨桃含水量达91.4g,常食有生津止渴、利尿止痛、祛热解毒的作用。而且杨桃果汁中含有柠檬酸等有机酸,能帮助促进食物消化。

饮酒的人建议吃点杨桃。其含有丰富的维生素B1、B2,对于饮酒后带来的维生素B族的流失有很好的补充作用。男士们可在饮酒后吃些杨桃,减少酒精对身体的伤害。

一般来讲,杨桃分甜杨桃和酸杨桃两类。甜杨桃适合生食,清甜无渣,口感较好。而酸杨桃果实大而酸,常用来加工果酱、果干、果脯或是罐头制品,爱吃酸味食品的朋友可以尝尝直接吃。

2. 末伏吃木耳润肺提神
推荐理由: 银耳被称为“菌中之冠”,有滋阴补肾、润肺生津、强身健脑、提神补气等功效。另外,多吃点黑

寒,本身胃肠功能较弱或是经常腹泻者要慎食,肾脏不好的人士也不能多吃。

2. 晚桃: 生津解渴, 润肠润燥
八月底采摘的晚桃是最美味的,由于栽种时间长,享受到充足的阳光和热量,糖分较高,口感好香气浓,桃子的质地也更软。

北京电力医院营养科主任崔军大夫建议,挑选桃子要选择颜色深红,且光洁度好的桃子。如果存放时间在3天之内的可以选择软桃子,其口感更甜。

3. 末伏吃鲤鱼祛湿消肿
解放军第309医院营养科主任左小霞大夫介绍,俗话说“桃养人,杏伤人”,桃子的营养价值非常丰富,含铁量甚至比苹果和梨子还要高;桃子的钾含量也较高,对缓解水肿和高血压的症状都有好处;桃子还被称为“肺之果”,可以生津解渴,润肠润燥,非常适合秋天食用。

由于桃子性温热,吃多了容易导致便秘。左主任提醒,平时容易长疮以及体内火大的人不宜多吃;如果对桃毛和桃皮过敏的话,要把桃子洗干净并削皮再吃。另外,桃子含糖量较高,糖尿病人少吃。

桃子除了生吃,也可用桃子做汤做羹。把桃子切成小块放入酸奶中做成水果酸奶,也可以和其他水果一起



做成水果沙拉,还可以加入银耳、百合、莲子、红枣等食材做成甜品。除此之外,加入红糖水煮桃子,适合坐月子产的服用。

3. 无花果: 增强免疫力
在众多水果中,无花果无疑是最难得的一种,除了鲜果季非常短之外(一般北方地区七八月份才能吃到),还有一个重要原因,就是目前许多研究指出,无花果在抗肿瘤、增强免疫力等方面具有作用。

无花果是“长在树上的糖包”,含糖量丰富(10.4%~20.3%),主要为果糖、葡萄糖),含有18种氨基酸及多种维生素和矿物质,特别是富含黄酮、多糖等对防治心血管疾病有利的生理活性物质。

近些年来,日本、法国、挪威和我国的科研人员都对无花果进行了研究,证实无花果中含有多种抗癌活性物质。清华大学生命科学与工程学院的研究表明,无花果的果实、枝、

叶中都含有具有抗癌作用的苯甲醛和蒽等活性物质。而法国的科研人员研究发现,常吃无花果的地区癌症的发生率低(据《无花果的营养和药用价值极其加工利用》中国农业大学食品学院)。而且,无花果中含有大量膳食纤维、果胶等成分,能帮助净化肠道,促进有益菌类增殖,维持正常胆固醇含量,提高人体免疫力。

挑选时要选个大饱满的,表皮不要有斑点,果脐处粉红微开裂的比较好。现在的无花果大多都是绿皮红瓤的,红色果实中富含花青素,对健康非常有益,因此,果肉如果是紫红色的,那就是上乘的无花果了。也可买无花果干吃,入茶、入汤、入菜都很美味。选择个头大,没虫眼,色泽暗黄的,如果色泽过白,可能漂白过。注意,不论是鲜果还是干果,糖分含量都比较高,糖尿病人不宜食用。

(据《健康时报》)

这些东西千万别和葡萄混着吃

葡萄的营养价值很高!葡萄的营养价值:它能滋补肝肾、补血益气、健脑养神、防便秘,是气血两虚、肺虚咳嗽、贫血等患者非常适合的康复营养佳品,葡萄中还含有较多的酒石酸,有帮助消化的作用;葡萄皮也是一个宝,含有比葡萄肉更丰富的白藜芦醇,具有降血脂、预防动脉硬化、增强免疫力等作用,尤其是紫葡萄皮中的黄酮类物质,还有降低血压的功效。

但需注意的是,葡萄不能和以下这些东西一起吃!

- 1. 葡萄、海鲜**
大家都知道,柿子不能和螃蟹一起吃,这是因为柿子中含有鞣酸,蟹肉富含蛋白,二者相遇,凝固为鞣酸蛋白,会妨碍消化功能。葡萄吃起来酸涩的感觉其实就是鞣酸的味道,如果葡萄和螃蟹,或者海鲜一起吃大量食用,也会有柿子和螃蟹同食的中毒风险。所以进食葡萄和海鲜,最好隔开四个小时。
- 2. 葡萄、牛奶**
葡萄会强化肠胃的酸度,牛奶难以消化吸收,严重者还有可能导致腹泻。
- 3. 葡萄、补铁药、补钙药**
鞣酸就像一块“吸铁石”,如果您正在吃补铁药和补钙药,也不要和葡萄一起吃,因为其中的铁和钙都会被鞣酸吸走,铁和钙还会凝固在一起,变成结石。建议隔开半小时后再吃。

- 4. 吃葡萄后立刻喝水**
吃葡萄后立刻喝水,不到一刻钟可能会引起腹泻。因为葡萄与水、胃酸急剧氧化、发酵,加速肠道蠕动,就会产生腹泻。
- 5. 葡萄、磺胺类药物、消化酶类药物**
葡萄含有酒石酸等酸性成分,它会改变胃胃酸碱性,影响药物的吸收。治疗泌尿道感染的磺胺类药物,在碱性环境下溶解度大,但在酸性环境容易结晶。一些消化酶类药物,在碱性环境下能够发挥良好的作用,但在酸性过强环境下则容易被破坏,从而失去疗效。上述药物最好也与葡萄隔开半小时再服用。

- 6. 末伏吃莲藕养阴清热**
推荐理由:“荷莲一身宝,秋藕最补人”,秋令时节是鲜藕上市之时,吃些藕,能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。对老年人来说,藕更是补养脾胃的好食材。此外,莲藕也是高血压、肝病、食欲缺乏、缺铁性贫血、营养不良者的保健食物。
- 小贴士**
末伏处于夏秋交替时间段,在饮食方面要注意多吃滋阴润燥的食物,如银耳、梨、芝麻、乌鸡、猪肺、豆浆、蜂蜜、芝麻、核桃、蜂蜜、甘蔗等,以起到滋阴润肺和养血的效果。(本报综合)

>> 相关链接
葡萄不要揪下来洗
很多人洗葡萄喜欢一粒粒揪下来洗,觉得这样洗得干净。然而,事与



愿违,从营养和安全的角度来说,这些方法是错误的。

因为这样洗容易破坏果蒂,表面的农药和细菌可能会通过破口进入到葡萄里,污染果肉。另一方面,葡萄的部分营养也会溶解到水里流失。

所以,最安全的做法是,先用流水成串冲洗后,再用剪刀将其剪成方便清洗的小串,如果不嫌麻烦,可以剪成单粒,注意不要刺伤果肉。

然后,将其浸泡10分钟左右,这个过程中可以加少量面粉,以吸附葡萄表面的农药和一些灰尘等脏东西。

最后,用清水冲洗干净即可。
水中加一物,葡萄洗得特干净!

1、加面粉
面粉水的黏性比较大,把葡萄往面粉水里涮一涮,葡萄上的脏东西就被黏黏的面粉水粘下来带走了,所以葡萄会洗得特别干净。

2、加醋
用淡醋水和浓醋水清洗蔬果,都可以起到灭菌保鲜的作用。

3、加盐
食盐有消毒杀菌的作用,在水中加盐清洗葡萄不仅洗得干净,还能消毒杀菌。

具体做法:将葡萄加盐,均匀搅拌一下;泡20分钟左右,倒掉水;再用清水冲洗干净即可。

4、加醋
用淡醋水和浓醋水清洗蔬果,都可以起到灭菌保鲜的作用。

具体做法:将葡萄放入容器中,然后倒入醋水稀释液,快速轻轻晃动,让每只浆果都得到彻底清洗。然后倒掉醋水,控干或自然晾干即可。

(据《楚都市报》)

末伏这么吃,一秋不生病

进入末伏,此时养生应以清暑热、健脾利湿为主。下面为大家介绍末伏的最佳养生食物,不要错过哦!

1. 末伏喝酸梅汤生津止渴
推荐理由:酸梅汤的原料是乌梅、山楂、桂花、甘草、冰糖。该汤消食合中、行气散淤、生津止渴、收敛肺气、除烦安神,常饮可保健强身,是暑热天里不可多得的保健饮品。

2. 末伏吃木耳润肺提神
推荐理由: 银耳被称为“菌中之冠”,有滋阴补肾、润肺生津、强身健脑、提神补气等功效。另外,多吃点黑

木耳,一方面有利于排毒通便,另一方面有凉血、增加食欲之效。含铁量丰富,是猪肝的5倍,能养血驻颜乌发,防治缺铁性贫血;丰富的纤维素能促进胃肠蠕动,减少脂肪吸收。

3. 末伏吃鲤鱼祛湿消肿
推荐理由: 眼下的鲤鱼体内积蓄了很多脂肪和营养成分,身体肥硕而结实,因此肉的味道最鲜美,吃起来有种香甜甜的感觉。温热潮湿的季节,适当喝些鲤鱼汤,有助于祛湿开胃、利水消肿。从营养学角度来说,鲤鱼富含优质蛋白、矿物质和维生素,极易被人体消

化吸收,包括儿童、孕妇、老人在内的各类人群都适合吃。

4. 末伏吃鸭肉滋阴养胃
推荐理由: 俗话说“防苦夏吃鸭”。这是因为鸭肉性凉,具有健脾益气、滋阴养胃、利水消肿的功效。从中医“热者寒之”的治疗原则看,凡体内有热的人适宜食鸭肉,体质虚弱、食欲不振、发热、大便干燥和水肿的人食之更为有益。

5. 末伏吃黄瓜清热消暑
推荐理由: 黄瓜的瓜皮本来是青绿色,但成熟时间久后会逐渐变为黄

色,故又称为老黄瓜。其清热消暑能力强,且寒凉性少,是末伏应对暑热天气的良好食材。

6. 末伏吃莲藕养阴清热
推荐理由:“荷莲一身宝,秋藕最补人”,秋令时节是鲜藕上市之时,吃些藕,能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。对老年人来说,藕更是补养脾胃的好食材。此外,莲藕也是高血压、肝病、食欲缺乏、缺铁性贫血、营养不良者的保健食物。

■小贴士
末伏处于夏秋交替时间段,在饮食方面要注意多吃滋阴润燥的食物,如银耳、梨、芝麻、乌鸡、猪肺、豆浆、蜂蜜、芝麻、核桃、蜂蜜、甘蔗等,以起到滋阴润肺和养血的效果。(本报综合)

末伏处于夏秋交替时间段,在饮食方面要注意多吃滋阴润燥的食物,如银耳、梨、芝麻、乌鸡、猪肺、豆浆、蜂蜜、芝麻、核桃、蜂蜜、甘蔗等,以起到滋阴润肺和养血的效果。(本报综合)