



暑期夏令营

高昂费用难阻报名热情

信阳消息(见习记者 马依帆 王洋)暑期到来,如何为孩子安排一个有意义的假期成为家长最关心的事。除了报班补习、发展特长以外,费用昂贵的暑期夏令营也开始进入信阳家长的选择范围。

欢乐游学、草原拓展、NBA 特训……信阳孩子欢乐多

游学夏令营、草原拓展营、军事训练营、海军突击营、英语外教营、数学建模营、小记者体验营……针对暑期夏令营,市区各旅行社早已推出了多条主题各异、遍及国内各个角落的旅游线路。

昨日,记者采访了解到,目前的暑期夏令营市场上,游学、拓展类型较受家长和孩子的青睐。很多家长都想借此机会让孩子到清华、北大、厦大这样的一流名校体验一番,好让他们早早地建立起名校情结。胜利路一旅行社市场部经理李丹丹对记者说:“前天下午,4个八年级的女孩结伴过来,一起报了厦门游学夏令营,既可以体验滨海风情,也可以感受名校氛围。她们的家长都很支持。”还有一些家长为了磨炼孩子的毅力和培养他们吃苦耐劳的精神,给孩子选择一些军事训练或者草原拓展类型的夏令营。

“儿子平时花钱大手大脚,节俭意

识很薄弱。给他报个香港游学夏令营,也让他见一下世面,认识到差距。”市民高女士给儿子报名参加了一个“飞跃奇妙”香港游学夏令营。12岁的郑俊尧是个篮球迷,跟父母软磨硬泡了一个星期后,终于成功报了个为期两周的“灌篮高手”NBA上海篮球特训营。他告诉记者,7月5日,就要启程飞赴上海了。

高端交通工具抬高夏令营价格

“形式新奇、内容丰富、因人而异,暑期夏令营一切都好,就是价格太高。孩子出去体验几天,就要花掉我一个月的工资了。”昨日上午,在北京大街一旅行社内,为儿子咨询暑期夏令营事宜的市民唐先生看着不菲的费用这样调侃道。

记者采访了解到,今年我市各类暑期夏令营的价格大多在2000元~5000元。营期大多为5天~14天,营期短的价格低,营期长的价格相对较高。李丹丹告诉记者,旅游市场上推出的暑期夏令营多选用飞机和高铁作为交通工具,到了开营日期,全省的孩子会集中到郑州一起出发。此外,考虑到参营孩子的健康和安全问题,每个夏令营都会配备医护人员和安保人员,而这些都是夏令营费用较高的主要原因。

多数企业不招收短期工

暑假打短工有点难

专家建议:避免眼高手低 从小事做起

信阳消息(见习记者 王洋 马依帆)随着高考结束,高校陆续放假,很多学生都想找一份短期工来打发漫长的假期,也为自己多增加些社会实践经验,但是近日记者采访发现,由于经验、时间的限制或者是要求过高,学生想找一份理想的短期工并不容易。

袁超今年刚参加完高考,寒窗苦读数十载,眼看着要进入大学校门,他想趁着这个暑假做一份短期工,增加与社会接触的机会,考完试第二天他就留意着大街小巷的招聘广告。“以前都是在学校读书,没有打工的经验,所以不敢有太高的要求,想在饭店找一份服务员的工作先做着。”服务员,这个在袁超看来要求较低的工作,找起来也是处处碰壁。“连续应聘了好几家,别人不是说不做短期工,就是害怕我没做过不会做。”几次碰壁,让袁超有点丧

失信心。

相较于袁超,正在郑州一所高校读大二的李欣然要求则稍高一些,会计专业的她想到一家正规单位或者企业从事相关工作,她发现这也不是件容易事,“我还没毕业,没有经验,会计这个行业又较为特殊,别人都不相信我。”李欣然无奈地说。即便如此,街头发传单、临时促销员等这些相对好找的工作,也不在她的考虑范围之内,一方面跟专业无关,另一方面对于初出茅庐的她来说,也害怕遭遇打工陷阱。

记者在市区走访发现,稍具规模的企业或者餐饮服务行业打出的招聘广告上,一般都要有相关经验,而且希望能长期从事这份工作。“培养一个员工不容易,干几个月刚上手又要走,再招聘很麻烦。”申碑路上一家餐饮店的吴经理说,而除了时间的限制,部

分学生出来打工,将平时在家养成的小脾气,或者迟到早退、随意请假等不良习惯带到工作中,还未完成从学生到社会人的转变,使得企业对招聘学生工有所顾虑。

对于学生找暑期短工难的遭遇,市第二高级中学高三年级班主任吴老师说,希望社会能给这些学生们一个更宽容的环境,多提供一些锻炼的机会。市区一职介所经理李女士则表示,市内一些快递公司、快餐店、大排档等,也有部分招收暑期工或者小时工的,工资待遇、工作环境虽稍差一些,但也不失为一个锻炼的机会。学生们不应该眼高手低,先从这些工作做起,等积累了工作经验、待人处事的方法后,再寻找其他机会,“机会都是给准备好的人,同时也要看你自己能不能去争取。”

会吃的信阳人咋吃好

夏季莫贪吃莫贪凉

信阳消息(见习记者 刘方)民以食为天,吃的好不好,健康不健康,决定着我们的生活质量,也影响着我们的幸福指数。但是,夏季气温高,尤其是上周,我市日间气温高达35℃以上,这种高温、高湿气候不仅让人提不起食欲,也容易滋生各种细菌。信阳人一向以“会吃”自居,在炎热的夏季,如何吃得健康,吃得安全,吃得好,记者采访了消化内科、急诊内科的医生,请他们为我们安全度夏支招。

夏季急性肠胃炎高发 安全卫生应从细节入手

夏季是急性胃肠道疾病的高发期,气温升高,细菌滋生,食物存放久了容易霉变。市中心医院急诊内科医生黄勇告诉记者,最近因为不洁饮食而引发急性肠胃疾病的患者比平时增加了两到三成,特别是市民在食用瓜果时,表皮没有洗净,或者是吃了一半的水果保存处理不当,携带着幽门螺杆菌、金黄色葡萄球菌、蜡样芽孢杆菌等的食物进入胃肠道之后,引起急性胃炎,出现腹痛、腹泻、呕吐等症状,“以桃子为例,有的市民洗桃子时习惯狠刷其表面,导致表面破皮,这样暴露在空气中三四个小时细菌就会入侵,所以夏季食用水果尽量削皮,并且不宜存放太久。”饭前不宜吃冷饮,会稀释胃酸,造成消化不良。运动过后不宜立即喝冷饮,休息半小时再食用。不要吃小商小贩所卖食品,卫生方面无法保障。

黄医生还提醒,普通的急性肠胃炎所导致的腹泻也就2次~3次。如果出现剧烈腹痛、呕吐和每天腹泻超过3次,或者排泄物带血、大便为黑色的,就可能不是普通的胃肠道炎症,需要尽快到医院就诊。

大排档 夏季还是少吃为妙

夜幕降临,约上三五好友去大排档吃烧烤、喝啤酒是很多市民夏季消暑休闲的习惯。记者在胜利路、建设路、新华西路等市区多个路段看到,一到晚饭点,路边的大排档便人声鼎沸、座无虚席,然而在车来车往、烟熏火燎的环境下,食物的安全问题着实让人担忧。记者随机采访了几位过路的市民,不少人对大排档的卫生状况提出质疑,也有市民觉得,大排档是信阳特色小吃的重要组成部分,在生活中不可或缺。

市中心医院消化内科副主任医师康继厚告诉记者,近期因吃大排档而引发肠胃疾病的患者不断增多,“夏季炎热,细菌滋生,大排档存放的食物有没有变质,烹调过后有没有完全成熟,食用油安不安全,这些都是有可能引发急性肠胃疾病的隐患。”从健康的角度,康医生表示,夏季饮食应该以清淡为主,咸辣、油腻的烧烤食品加重了肠胃负担,刺激胃黏膜,市民还是少吃为妙。

夏季剩饭剩菜不宜食用 或引发中毒

夏季剩饭剩菜咋处理?不少家庭主妇的回答恐怕都是直接塞进冰箱里,然而记者了解到,如果不注意冰箱内的消毒和食物分类存放,即便是熟食,直接从冰箱里拿出来吃,也很有可能引起腹泻甚至中毒。“前段时间,我接诊了一个7岁的男孩,就是因为冷藏2天的熟食直接从冰箱拿出来吃,没有重新加热,引发了急性食物中毒,上吐下泻,送到医院的时候已经脱水了,结果住院3天后才痊愈。”康医生说。

康医生建议,夏天细菌滋生很快,剩饭剩菜不宜食用,另外,冰箱没有杀菌作用,所以即便是存放在冰箱里,剩饭菜一律要放入锅中充分翻炒加热才能食用。

冰冻食品莫贪食 严重会致胃出血

家住中山广场的市民梁女士告诉记者,上星期天气太热,虽然知道自己平时胃不是很好,但是中午下班回来还是忍不住吃了半个冰冻西瓜,之后腹痛难忍被家人送去医院,经诊断,胃肠道痉挛性收缩引发胃出血。

炎炎夏日,喝一杯冰镇饮料、啤酒,或者吃一块冰冻西瓜,暑热全消,但是医生提醒,冰冻食品的消费要根据每个人的体质,夏季冰冻碳酸饮料是小孩子的最爱,但是冰冷的刺激影响胃肠道的蠕动和消化液的分泌,如果短时间内大量饮用就会引起急性胃扩张,使得胃壁的血循环状况变差,同时,对于患有慢性胃肠道疾病的人来说,这种刺激很容易加重病情,甚至导致胃穿孔或胃出血。

多喝水 多吃蒜 清淡饮食保健康

刚过7点,家住报晓新村的王大妈就早早挎上菜篮子出门了,她要去菜市场挑选最新鲜的时令蔬菜。王大妈告诉记者,出门前她已经为小孙女煮好了绿豆汤,“天气热,小孩子更要注意防暑补水,但是市场上的冷饮、饮料添加剂太多,吃着不放心,绿豆汤清热解暑,自己煮的也更加卫生,加点糖,是最天然的夏季饮料了。”

每到夏季,炎热的天气容易让人食欲不振,和很多有经验的家庭主妇一样,王大妈在买菜时也特意多买了些蒜瓣。她说,夏季的餐桌上少不了凉拌菜,凉拌黄瓜,凉拌海带等都需要用到蒜瓣,再拌上香醋、香油、荆芥,不仅可以增进食欲,还可以消毒杀菌。

不少人觉得夏季吃肉油腻容易上火,但是王大妈告诉记者,除了每餐必不可少的清炒时蔬,她基本上每周都会为家人炖一锅冬瓜鸭汤,鸭肉性凉,再加上消暑补水的冬瓜,健脾益气,滋阴养胃。