

考生进入冲刺阶段 就近租房方便照顾

# 中高考临近 “陪读房”成香饽饽



还有不到一个月的时间,中考和高考就将拉开序幕,现在,各位考生正处在紧张的冲刺阶段,家长们也都没闲着,为了让自家考生在冲刺阶段吃好、住好、少跑路,有个安静舒适的学习环境,部分学校周边的“陪读房”火爆了起来。5月12日,记者走访城区二手房租赁市场发现,学校周边的“陪读房”租赁需求上涨明显,为了孩子安心考试,家长们也是蛮拼的。

## 考生冲刺复习 家长租房陪考

家住市中的李女士特地请了年休假,打算在未来二十多天,陪伴孩子进行高考前的最后冲刺。李女士表示,她的女儿在新城区某高中就读,一直以来,李女士都没有陪读过,眼看着女儿就快高考了,李女士决定在最后的高考冲刺阶段,租套房子陪伴女儿。

几天前,李女士托朋友在

女儿学校附近租了一套房,每天为女儿准备各种饭菜,以保证营养跟得上,同时,她为了让女儿有一个更安静的学习环境,特意给女儿的房间安装了隔音设备,“现在是关键阶段,住得近些可以更好地陪伴女儿,我保障好‘后勤’工作,她就可以安心考试。”李女士说。

5月12日,记者在调查中

发现,无论是薛城区还是市中区,高中学校附近的房屋租赁市场都较为乐观。记者专程走访了城区多家房屋租赁中介,得到的答复多数都是“房源紧张”,即便是有房源,也以大户型居多,小户型以及小区周边环境适合学生复习的并不多。

记者来到市中区文化路附近一家房屋租赁中介,以学生家人的名义想看看房

源,工作人员给出的房型只有三个,其中有两套房源租户要求必须租满半年,另一套房源则是大户型毛坯房,价格贵不说,距离学校也不算太近。工作人员表示,最近一段时间,前来咨询租房的顾客多数都是以陪读为主,不仅高中学校周边房源紧张,城区内初中学校周边房源也是一“房”难求。

## 学校周边房源将迎换租季

记者在采访中了解到,也有相当一部分家长在孩子刚刚升入高三或初三的时候就已经开始在学校附近租房陪读了,家住市中区永安镇的刘女士就是一位高三学生的陪读家长,刘女士和丈夫专门在儿子学校附近租了一套房,每天一大早他们就出门上班,中午再急匆匆赶回来给儿子做饭,“这一年,我的生活节奏比考生还要紧

张。”刘女士说。

5月12日,记者在采访时遇到了正在找房源的李女士,李女士称,她的女儿暑假后即将升入高三,她现在利用周末的时间找找有没有合适的房源。“我也是上次开家长会的时候,听女儿同学的家长说起他们已经在找陪读的房子了,我也赶紧趁着周末有时间,逛逛看看。”李女士说,现在60至90平方

米的二居室房源最为抢手,在市中区某重点高中附近,根据家具配置情况,月租金至少也要在千元以上。

薛城区一家房屋租赁中介的工作人员表示,目前学校周边的房源很是抢手,经常有家长电话咨询九月份的房源情况,家长们的未雨绸缪,让学校周边的房源也是相当紧张。“学校周边的陪读房根本不愁租,虽然距离

中高考还有近一个月时间,这批考生家长还没有退房,但是很多房源已经提前预订出去了。”该工作人员说。

据了解,学校周边陪读房的租金要比其他房源稍微贵一些,一套60多平方米、离学校较近、屋内家具齐全可以做饭的房子,每月的租金已经达到了近千元,而其他的房源每月的租金在600至700元左右。(记者 董艳)

遇到烦心事这里  
来说说

## 网购“千足金”首饰 经鉴定名不副实

晚报讯(记者 杨舒)家住薛城区清泉小区的秦先生想买对黄金耳环作为生日礼物送给女友,一次偶然的机会,秦先生在某购物网站看到一家网店里的黄金首饰种类齐全价格还不贵,网店还有促销活动,秦先生看中了一对黄金耳环原价1500元,现在的售价只要700元,于是,秦先生就买下了这对黄金耳环。收到货后,秦先生和女友拿着耳环想去金店鉴定一下,以求心安,不料,网店里标称的“千足金”黄金耳环名不副实。“买黄金首饰还是在实体店买比较好,毕竟这不是小件商品。”秦先生的女友说,她以质量问题找到网店商家,经过多次协商才退货成功。

市中区解放路一家金店的店长表示,市民尽量选择品牌旗舰店购买黄金首饰,价钱透明度相对较高,且接受实体店专柜验货,开具正规发票,这种店就较为可靠。而代购性质的金店一定要谨慎选择。此外,快递的安全问题也是需要注意的。

“消费者在网上购买黄金首饰时,千万不要仅凭价格高低就做决定,要对商家的知名度和信誉度详加比较。目前,实体店里的黄金首饰促销活动很多,在实体店还能试戴一下,所以市民购买黄金首饰还是尽量选择实体店。还有一点,黄金首饰的网购价格比实体店的价格最多便宜20%,这部分便宜出来的钱大多是金首饰的“工费”价格。”该工作人员说。

# 坚持7种饮食习惯,让你的大脑“返老还童”

习惯性走神,持续性发呆。  
东西常常不记得放在哪。  
出门忘带钥匙,上班忘带工卡……  
你的大脑,也许正在走向衰老。  
健脑最关键的第一步,可能要从“吃”开始。

控制热量。控制热量摄入可减少引发阿尔茨海默病的风险因素,比如睡眠呼吸暂停综合征、高血压和糖尿病。这需要循序渐进,而且不建议热量摄入长期低于1200千卡/天,特别是体型较瘦的人控制热量要适度,否则弊大于利。可从多吃一些蔬菜沙拉、蔬菜汤开始,或者改用小一号餐具,增加加菜次数,从而给大脑一个暗示:没少吃。

每天至少吃500克果蔬。美国“芝加哥健康和老年研究项目”针对3718名65岁以上志愿者进行研究发现,多吃果蔬可减缓认知能力下降速度。研究显示,每天吃5份以上果蔬的老人,认知能力下降几率比其他人低40%。建议身体状况良好的老人,每天吃300~500克蔬菜,200~350克水果。

使用丰富的天然香辛料。各种植物香辛料可给饭菜增味,还有助于减少烹调过程中食用油、盐的使用量。很多植物香辛料含有抗氧化物质,并有一定的防病效果。日常生活中不妨用葱、蒜、胡椒、花椒、薄荷、孜然等天然香辛料,代替部分油、盐、糖。

烹调肉类先腌制。食物中广泛存在的脂肪、蛋白质、糖等成分,在高温下发生复杂化学反应,导致产生糖基化终产物等有毒有害物质。熏肉、香肠、加工肉类及油炸和烧烤食品中,此类物质含量特别高。这类食物吃得太多,会加剧大脑老化损伤。

此处推荐一个降低糖基化终产物的方法:尽量提高食物中水分含量。比如高温烹调鱼或肉之前,放在沸水中焯一下,或通过蒸、浸泡(比如用黄酒、醋、酱油等腌制一下)等方式,让水分渗透到肉里。

每周吃一次深海鱼。生活在深海水域鱼类为了御寒,会产生较多欧米伽3脂肪酸维持正常生理活动。适当吃些深海鱼,可降低身体及大脑炎症反应。常吃坚果和杂粮。五谷杂粮和坚果能为人体补充

欧米伽3脂肪酸,而且富含硒和维生素E,可促进大脑健康。可适当吃些核桃,其中含有抗氧化物质。不过需要注意,坚果摄入量以每天一小撮为宜,吃得过多易脂肪超标。

每天喝几杯红茶。红茶和绿茶都富含抗氧化物质儿茶酚,能防止氧化对全身各部位组织的损害。绿茶中富含儿茶素,能减少β淀粉样蛋白沉积,降低血压和胆固醇水平,从而改善大脑健康。喝茶还有助于降血压和胆固醇水平,对降低2型糖尿病、心血管疾病、卵巢癌等发病风险也有积极作用。

创建国家卫生城市 提升市民健康素养  
**健康科普**  
枣庄市创建国家卫生城市指挥部办公室主办