市場星報

安 徽 人 的 生 活 指 南

教育研学

2018.6.5
星期二 戊戌年四月廿二
今日16版　第6798期

全国数字出版转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号CN34-0062
邮发代号25-50



中高考在即 收好这份“饮食指南”

↘03版

早餐：一定要吃主食

推荐：牛奶、鸡蛋、瘦肉粥及面条。

午餐：一定要丰盛

推荐：1.肉类食物如鱼类、禽类、动物肝脏等；
2.蔬菜和菌类如香菇、海带、紫菜、胡萝卜、西红柿等，每天最好保证有3~5种蔬菜。

晚餐：清淡营养不宜吃多

推荐：1.用小米、燕麦等粗粮熬成的粥；
2.鱼、瘦肉汤、青菜豆腐汤等易消化的食物；
3.新鲜的蔬菜。

高考期间 全省气温较适宜

爱心送考报名 今天11点截止

考生凭准考证 可免费坐地铁

去年我省空气优良天数比例下降7.6%

↘12版

下月起合肥到多个城市将开行复兴号

↘13版

温馨提示　拔牙矫正会不会导致以后牙齿松动脱落？拔牙矫正会使牙龈萎缩吗？今天上午9:30～10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请合肥市口腔医院正畸二科副主任医师韩爽与读者交流。

□ 中央媒体看安徽　↘12版

安徽构筑法治“防护林”助力脱贫攻坚

编辑 宋才华　版式总监 童珂　校对 陈文彬

合肥天气 多云，气温：21~30℃。全省天气 江北多云；江南阴天有时多云，部分地区有阵雨或雷雨，气温：18~32℃。

6 953356 967890