

中小学排名泛滥，自媒体信息可信吗

今日女报 / 凤网首席记者 章清清

“长沙岳麓区高中前9强”“湖南省10大顶尖高中”“长沙第一梯队小学”……眼下正是升学季，打开手机，关注教育类话题的家长总会刷到这样的信息：有专业人士谈育儿经，有自媒体博主冠以某某老师之名分析教育现状或评判学校，也有不少房产从业人员也变成了“升学专家”分析学校排名。这些信息是否可信，对家长和老师会造成什么影响，专家又有何建议呢？我们进行了调查采访。

2022年周南中学指标生分配及实录数据

学校	指标数	实录数	率	学校	指标数
周南学士实验学校	30	19	63%	周南梅溪湖中学	39
师大滨江	38	38	100%	附中博才梅溪湖	50
周南实验	50	29	58%	贺龙中学	7
长大附中	14	3	21%	沅丰中学	10
沙坪中学	4	1	25%	北雅中学	55
周南秀峰学校	34	21	62%	开福一中	32
青竹湖湘一	44	44	100%	十一中	21
十五中	16	0	0%	周南雨花中学	33
地质中学	6	6	100%	石燕湖中学	40
师大附中高新实验学校	49	49	100%	附中博才天顶	71
长铁一中	17	2	12%		
合计					660

亲子宝典

孩子吃什么可以补锌

文 / 童丽春 (湖南省儿童医院消化营养科)

适合孩子补锌的物质，主要包括动物性食品（如动物肉类）和植物性食品（如瓜果蔬菜类）等，上述物质均富含锌元素。以苹果为例，每100g苹果中锌含量约为0.19mg。锌是人体必需的微量元素之一，可促进神经发育，摄入后可参与人体生长代谢，是孩子生长发育必不可少的物质。

1. 动物性食品：包括动物肉类，如牛肉、鸡肉、羊肉等，还有动物肝脏，如猪肝。另外，海鲜中的鱼、虾、蟹、生蚝、花甲等含锌量丰富；
2. 植物性食品：包括瓜果蔬菜类，水果如苹果、红枣、香蕉、草莓、橘子，含锌量较高。蔬菜主要包括紫菜、胡萝卜、马铃薯、茄子等，含锌量均较为丰富；
3. 其他补锌物质：包括常用到的葡萄糖酸锌口服溶液、硫酸锌口服液等，主要作用就是补充锌元素，但上述口服溶液应在医生指导下使用，不可盲目补充。

调查 升学信息刷屏家长手机

最近，家住长沙芙蓉区的家长燕子很焦虑，她的孩子今年9月要进入一年级，听说孩子从幼儿园进入小学是个关键点，所以她近两年经常在网上浏览、关注有关幼小衔接以及民办小学排名的信息。

而这些信息让她看得眼花缭乱：有的说公办小学好；有的建议去民办小学，硬件条件更优越，还是小班制，还有直升本部初中的名额。看得越多，越让曾经想让孩子就近入学的燕子坐不住。在网上留言后，她还收到了私信：

“我们机构和某某民办小学有合作关系，可以帮你操作进这个学校，学费还可以打折。”有几分心动，她想联系对方时，却被老公拦住，“小心是诈骗！”

无独有偶，女儿刚刚升入五年级，家住芙蓉区的家长刘女士也焦虑不已：“明年就要小升初微机派位了，究竟该一志愿报一类校闯一闯，还是稳妥点儿报离家近的二类校，或者应该闯一闯某民办校？短视频上一会儿说某民办校今年中考升学率很不错，一会儿又有

人说重点校生源一样了，初中没有什么优势了，一会儿又说某普通校赶超重点校了……我也不知道该信哪个。”

不仅平时关注若干视频平台收集各类教育资讯，刘女士还加入了本地某小升初家长群，每天群里不停地刷屏着各类信息，让她真假难辨。“其中，标榜的学校录取率是家长们最看重的，大家都以这些排名作为选择学校的标准。”刘女士说。

提醒 不要轻信自媒体公布的学校排名

6月14日，今日女报/凤网记者在短视频平台输入“长沙升学”的关键词，就弹出无数相关的视频，不乏各种教辅机构、教育类企业相关人员或纯个人身份的账号，内容则五花八门。有的是同一个人几个不同的账号出境。比如在“长沙升学百事通”和“湖南升学规划君”两个账号上就是同一个身份并不明确的年轻男子在做口播。

这一类账号发布的内容基本以

精准吸引和服务学生家长为目的，发布的内容也都是教育政策或学校信息，还提供入学政策、择校攻略服务。譬如将从各区教育局搜集来的入学政策进行整理后发布，供有需要的家长了解；还有整理出本市高中往年录取分数线，并对相应咨询的家长提供志愿填报服务等。总的来看，这些内容确实能服务部分家长，为家长决策作参考的作用。

但是也必须注意，由于这些账号的运营者身份信息不明，一些账号直接取名“XX老师”，但看不出隶属于哪所学校，会让不少人误以为真是在职教师。更有甚者，一些标称是升学规划的自媒体，其运营主体居然是房产中介。打开这些自媒体后不难发现，该自媒体有关升学规划的内容只不过是很小一部分，大多数皆为各种房屋交易信息。

声音 希望进一步完善教育信息公开

今日女报/凤网记者将在网上看到的这些相关排名信息转发给长沙部分中小学老师，身处教育系统的业内人士觉得非常不可思议：“不知道网上流传的这些信息从哪里来的，现在教育系统严禁给学生成绩排名，也没有相关权威部门给学校进行所谓的排名。每个学校都有自己的办学特色，家长在考虑给孩子选择学校时，应该充分考虑学校的综合办学实力以及是否适合自己的孩子。分数不能代表一切，更何况这些分数与排名的真假根本没人说得清！”长沙岳麓区某中学老师告诉记者，比如说，有视频文案声称长郡中学的一本率是99.5%，这个数据来源没有任何出处，在任何权

威媒体与机构都无从查询。

其实，各级教育部门早已多次明确“禁止给学校排名”“炒作学校中高考成绩”等做法。如教育部早在2016年就发布了《关于从未开展全国中学百强排名活动的声明》，其中明确表示，教育部及其相关司局没有开展过全国百强高中、高中排行榜等类似评选和排名活动，也没有发布过此类信息。同时，教育部还提醒社会公众提高警惕，防止被此类信息误导。

在记者采访期间，很多家长表示，之所以通过各种渠道获取且相信各种

信息，主要是无法从官方途径了解实情。他们迫切希望相关部门及学校进一步公开教育信息，方便家长获取学校的教学特色、师资力量、教育设施、招生要求等关键内容。



孩子血压低头晕如何治疗

文 / 雷欢 (湖南省儿童医院疑难综合病房)

一般体质较弱的孩子更容易有血压低、头晕的症状表现，发展到严重阶段，他们时不时就会感到非常疲倦，记忆力也非常差。针对这类孩子，父母首先应该适当增加饮食营养，帮助孩子合理搭配饮食。比如说可以让孩子吃一些桂圆、阿胶等食物。另外每天也要督促孩子多喝水，最好是每天早晨起来监督他们喝一杯盐开水。虽然现在学习压力比较大，但家长也应督促自己家的孩子在空闲的时候积极参加体育锻炼，比如说可以去户外跑步、游泳打球，在运动的过程当中，孩子的压力能够减轻，也会加快血液循环，假如孩子能够一直坚持下去，那么血压低以及头晕的症状都会得到很好的改善，另外也会加强身体的抵抗力。当孩子血压低头晕症状非常严重的时候，除了常见的护理措施之外，家长也需要及时带孩子去医院治疗，一般医生会建议患儿服用药物治疗，比如说利他林、麻黄素等升压药等，有必要的情况下也要服用维生素B以及维生素C，这样能够改善脑组织代谢功能。

夏天宝宝拉肚子怎么办

文 / 周海银 (湖南省儿童医院急诊综合病房)

1. 宝宝出现腹泻一般分为生理性的腹泻、食饵性腹泻、感染性腹泻。生理性的腹泻和食饵性腹泻一般都不需要采取任何的药物来进行治疗。感染性的腹泻，要在医生的指导下用药，一般都会选用广谱抗生素的治疗措施，但这种治疗的方式也有讲究，不能够长期使用，否则会导致肠道内的菌群紊乱，使得腹泻更加严重，一定要在医生的指导下进行合理用药。
2. 不要轻易使用止泻药。小孩子出现腹泻之后，滥用一些止泻药或许会因为药物的副作用使得孩子的病情更加严重，特别是对新生儿来说危害性更大，所以出现腹泻的状况，最好是到医院进行检查，采取合理的药物来进行治疗。
3. 及时补充水分。孩子大便次数比较多，而且是稀水状的大便，这个时候要尽快地帮助孩子补水，防止脱水，有必要的时候应该要尽快地输液治疗，否则孩子容易出现更加严重的并发症，甚至会有生命的危险。

巧用五种方法治痔疮

文 / 丁勇 (长沙市中心医院普外科)

1. 仰卧锁肛。在日常生活中，早上和晚上睡觉前，必须有意识地做向上提锁肛门的运动，大约每5分钟，可以数30下。
2. 饮食禁忌。不要吃难消化的硬食物。多吃对治疗和预防有积极作用的食物，如紫菜、红豆、槐花、黑芝麻、竹笋、蜂蜜等，每天吃四个无花果干非常有效。
3. 忌吃壮阳火的水果。患者应该选择寒性的水果食用，但芒果、榴莲、荔枝、龙眼等热性水果不能多吃。
4. 多摄入膳食纤维多纤维的食物，包括：水果、蔬菜、豆类、全麦谷物和面包。多纤维的饮食可以使粪便较软，从而减少痔疮的痛苦。
5. 不憋大便。定期排便有益健康，尤其是痔疮患者。否则，容易引起便秘，同时还会增加痔疮的风险。