

羊城晚报讯 记者张闻报道：高考将至，今年高考期间，佛山天气将迎来高温和“龙舟水”，考生在饮食和生活习惯上有哪些注意事项？佛山市中医院健康管理中心副主任、主任中医师戚振红建议，高考期间考生切忌大补，可以适当吃一些清心火的食物。

戚振红表示，从农历的二十四节气角度来看，每年高考举行的6月7日-9日正处于“芒种”时节，从该时节起，气温逐渐升高，阳气逐渐旺盛，同时雨水增多，比较潮湿，市民容易出现湿热病的症状，外在表现就是肠胃失

调、容易腹泻、舌苔厚腻、乏力困倦等。

在解决方法上，戚振红表示，对考生而言，这段时间切忌吃一些大补食物，包括红参、党参、阿胶、鹿茸、黄芪等，避免助热动火；也不要过吃生冷食品，包括雪糕、冷饮、凉拌菜或隔夜饭菜等，尽量减少肠胃不适的情况发生，其间建议考生保持正常饮食即可。

同时，戚振红建议，该季节可以吃一些健脾、清热解暑的食物，比如冬瓜、节瓜、丝瓜等。如果是心火旺盛的考生，可以吃一些带苦味的食物，如苦

瓜、芥蓝等食物，也可以吃一些淮山、百合、莲子、银耳等起到健脾养心的作用，对稳定考生情绪有一定帮助。但戚振红提醒，吃任何食物都要适量，过犹不及。

在考试期间的生活习惯方面，戚振红建议，这个阶段的考生应该舒缓紧张情绪，可以听一些轻松的音乐或者英语听力等，在校园的学生可以散散步，舒缓心情，“不建议在这个阶段还大量刷题，这个时刻，对自己充满信心是最重要的，祝各位考生旗开得胜，考出最佳水平”。

他们助困难学生实现大学梦

文/羊城晚报记者 黄松炜 欧阳志强
图/受访者提供

10年来，她对接的42名山区家庭困难学生，今年将有4人踏入高考考场。

她叫黄亚娟。在2013年初，作为广东高速公路的一名收费员，黄亚娟将目光投向老家湖南郴州大山深处的困难孩子，成立了“小火柴公益团队”。

10年来，“小火柴”团队践行属于平凡人的公益路，走过湘、粤、甘、黔、赣、川等省份，走访了大山里40多所农村学校，志愿服务惠及留守儿童4000多名，累计捐助物资60余万元。自2016年开始，“小火柴”开展一对一助学活动，精准帮扶42名来自困难家庭的学生，希望帮助他们完成学业，走出大山。

10年耕耘之后，“小火柴”迎来了“慢慢出成果”的时期。受助者初长成，有的加入到“小火柴”团队中来，将爱心传递。



黄亚娟（左二）回访湖南某地

点起“小火柴”

那一年凌晨三点，十多岁的黄亚娟肩挑着菜，从位于宜章县梅田镇的家出发，借着手电筒打出的孤独光束，行走两个小时的崎岖山路，来到一座矿山脚下卖菜。

在她的童年记忆里，这是一条一年四季，哪怕刮风下雨非走不可的路。从刚上小学开始，到初中，每个周末如此，为的是交上下个学期92元的学费。有一次，山路中，她受突如其来火车鸣笛声惊吓，慌乱中被绊倒，菜掉了一地。

一次次深夜行路，她心中的信念越发坚定。有一天，她

终究要走出这山，到外面的世界去。当自己足够强大，她要用自己的行动帮助他人。

2013年，彼时中专毕业后的黄亚娟，成为一名广东高速公路收费员。在参与了一次次单位组织的公益活动后，她开始思考能否为家乡的孩子做些什么。在偶然看到一份征集废旧稿纸用以资助山区失学儿童的同学录后，她萌生了要帮助家乡困难儿童上学的想法。

2013年4月，这一酝酿已久的设想落地，“小火柴公益团队”由社会各界爱心人士共同创立。

众人拾柴火焰高

“我们每个人如同一根小小的火柴，众人拾柴火焰高，集合大家的力量……”

2013年5月21日，黄亚娟在微信公众号上写下这段话时，“小火柴”的全部力量，不过是一个微信群里的寥寥数人。那时，她无论如何想不到，“小火柴”的微光能够十年不灭。

除了每年两次进校园开展助学活动之外，从2016年开始，“小火柴”陆续收到各地学校提供的100多名困难学生的信息。实地走访之后，团队从中选出42名确实困难的孩子，精准帮扶。

从给予孩子们经济上的支持，如交学费、提供生活费，到从心灵上关爱他们，“小火柴”慢慢进步。团队资深志愿者张浩说，对于这些出生在大山里，兼有困难、单亲家庭等多个标签的孩子，有必要知道他们心里想的是什么。换句话说，对于他们而言，心理上的帮扶至关重要。

从此，帮助孩子从一项“经济工程”转为“系统工程”。团队记下了每一名孩子

的生日。那些高年级、在高校里上学的孩子，生日当天可以吃到“小火柴”订的蛋糕。过年前是给他们买衣服的好时候。团队成员和孩子一起出门，让他们挑自己喜欢的衣服，给他们充分的尊重。

因为他们的父母多不在他们身边，黄亚娟说，“小火柴”想要给予他们“类似于父母给予孩子的那种爱”。

他们的“职责范围”不断扩大。李恩目前硕士在读，遇到烦恼时仍习惯和“小火柴”们倾诉。诗诗是聋哑人，有段时间她的爸爸失业，“小火柴”成员全帮着找工作。

除此之外，有的孩子家里亲人去世，无钱安葬；有的孩子被狗咬到，没钱打狂犬疫苗；有的孩子早恋；有的孩子曾有轻生的念头……

为鼓励孩子们努力念书，从2017年开始，“小火柴”先后几次带孩子们坐上火车或高铁，到达广州开眼界。“小蛮腰”下，一对姐弟看着塔，赞叹道，没想到，楼还可以建得这么高。

带来心灵的温暖

是这样走过来的，一定要相信自己，乐观地生活。

2019年那次助学活动，在宜章县梅麻浆。令景琰印象深刻的是，活动前一天的晚上，凌晨两三点时大家还在奋笔疾书，在卡片上为孩子们写下祝福语录。其中有一个年龄、经历和景琰相仿的女孩——小凤。去年，“小火柴”团队把她“交”给了景琰。小凤是一个老实、不爱说话的孩子，景琰以同龄人的身份和小凤沟通，鼓励她。一年来，她看到了小凤的成长——话多了起来，爱和她聊天，愿意向她敞开心扉。

鞠正（化名）出生于宜章县，初中时开始接受“小火柴”帮助。目前，他是武汉大学的大一学生。

他说，“小火柴”所给予他

的，重要的是人文关怀。他生在农村家庭，家人长期在外务工，对教育不甚了了，因此对他的关注集中于衣食住行。而关怀上，“小火柴”给得更多一些。

他和“小火柴”们见面不多，主要是间接接触。高考之后，他对如何选择学校、选专业，填报志愿并不了解。“小火柴”里一名毕业于同济大学的叔叔，帮他分析了适合自己填报的学校和专业，这是最令他难忘和受益的。早在开始与“小火柴”接触时，鞠正就考虑过“小火柴”的寓意。“一种温暖的象征，”他说，“这个公益团队规模确实小，虽然小，但提供了大大的温暖。”



黄亚娟（左一）在贵州省爱河小学

构建帮助的良性循环

每年珍贵的10天年假，黄亚娟通常花在这群孩子们身上。她说，假如不是这样，时间就浪费了。早前每回黄亚娟外出参与助学活动，妈妈总爱说她一嘴，告诉她没必要为此而如此奔波。直到有一次，她邀请妈妈与她同去。在学校里，本就勤快的妈妈表现积极，忙得不亦乐乎。此后每当有助学活动，妈妈总想跟着去。现在，妈妈还发动村里的几个妇女，做包子分给村中的老人家。

在“小火柴”团队里，这种带上家人做公益的例子不在少数。有一名90后黄凯勇，“小火柴”团队曾从他那里买靴子，寄往四川大凉山。当他知道“小火柴”在做的事情后，指出了团队的失误——寄大凉山的靴子怎么选了没有加绒的款式？他换成加绒的，并且没有加钱。

他又跟“小火柴”团队说自己那儿还有很多靴子，问还有没有山区孩子需要。今年5月，他赶到郴州市宜章县，参加15日在龙村瑶族小学的助学活动，正式成为“小火柴”中的一员。那天，作为生意人的黄凯勇为孩子们上了一堂理财课。

“点对点”对接的学生中，有的在本科毕业后，选择了读研究生。黄亚娟说，只要孩子

们还在校园，“小火柴”的帮助就不会停止。

有的孩子踏入高校后，主动和志愿者哥哥姐姐、叔叔阿姨们表示，自己可以打工、实习攒到学费，希望那些宝贵的上学钱，留给更有需要的弟弟妹妹们。

在张浩看来，“小火柴”既从经济层面帮助了孩子们，又在精神层面成为孩子们可以栖息的港湾。因为“小火柴”团队一直陪在他们身边，他们信任“小火柴”，受到“小火柴”的影响。

张浩说，这些孩子刚毕业不会有经济实力去帮助他人，但他们都有乐于助人的品格。“也许再过5年、10年，他们就能从经济上帮助那些急需帮助的孩子了，就像曾经的他们一样。”张浩说，这是一个良性循环。

黄亚娟没能读大学，但她说，“小火柴”对接的这些孩子圆了她的梦。景琰曾告诉她，姐姐，我们上了大学，相当于你也上了大学。

眼下，黄亚娟只希望这群孩子能够顺利毕业，做一个有益于社会的人。这样的话，“小火柴”对他们的帮助就是成功的。她记得很清楚，“小火柴”对接的42名孩子中，36人正在上学，其中有4人今年参加高考，1人参加中考。

►在郴州下章奎小学开展活动



组织学生到广州游玩