

关注中高考

我市多部门全力以赴做足考前准备

一年一度的中高考来临,又一批学子即将奔赴考场。为给广大考生营造一个静谧、舒适的备考环境,我市多部门联合行动,严格细致落实每项护考举措,积极“备考”。

◇本报记者 徐静雅

A 开启“禁噪”模式

记者从市城管局了解到,宣城市区高、中考期间(包括备考期间),将对环境噪声实施临时性严格管控。

严控时间为6月6日至6月16日夜间12点到14点,晚间20点至次日6点。其中,高考期间(6月7日至6月9日)全天;中考期间(6月14日至6月16日)全天。

严控范围为,2024年市区高考考点(宣城中学、宣城二中、宣城三中、宣城六中、北师大宣城实验学校)及周边直线距离500米范围内;高考考生住宿场地(市委党校、市十三中和华星外国语学校学生宿舍)及其周边直线距离500米范围内。2024年市区中考考点(宣城中学、宣城二中、宣城六中、宣城十二中、北师大宣城实验学校)及周边直线距离500米范围内;中考考生住宿场地(市委党校、宣城宾馆、南天宾馆、敬亭山度假村、敬亭

湖宾馆、世纪缘大酒店、格林豪泰酒店(宣城宾馆对面)、兰欧酒店(昭亭路维也纳酒店旁)、鸿越宾馆、亚太酒店,市体校、市十三中、华星外国语学校、蓝天中学和梅林实验学校学生宿舍)及周边直线距离500米范围内。

噪声严控期间,禁止在噪声敏感建筑物集中区域进行建筑施工作业;高、中考考试期间,考点周边直线距离500米范围内所有建筑工地一律禁止施工作业(应急抢修抢险除外)。广场、公园、机关、学校、街道、社区等公共场所组织的娱乐、健身活动(广场舞),要严格限制使用高音广播喇叭;禁止工地、工厂企业、商场、酒店及个人使用高分贝噪声的各种机(器)械、音响设备或燃放鞭炮;禁止在考点学校周边摆摊设点和叫卖经营。严格控制建筑物内装修活动,禁止建筑物内产生噪声的装修作业活动。

B 部分路段进行管制

记者从市公安局了解到,6月7日:9:00至11:30、15:00至17:00;6月8日:9:00至10:35、15:00至17:00;6月9日:8:30至09:45、11:00至12:15;6月9日:14:30至15:45、17:00至18:15,市区部分路段将进行交通管制。

管制时间内,宣城中学、宣城二中、宣城三中、宣城六中和北师大宣城实验学校5个考点周边路段一律实行禁鸣;考试时段对宣城二中考点南大门水阳江大道(响山路路口-状元南路口)、宣城三中考点西大门拱极路(宛陵路口-陶然路口)、宣城六中考点鳌峰东路(锦城南路口-宛溪南路口)实施交通管制,禁止机动车通行。

6月8日下午高考英语听力考试期间(14:45-15:30)对宣城中学考点水阳江大道(昭亭北路口-翟山路口)、宣城二中考点水阳江大道(响山路路口-状元南路口)、宣城三中考点拱极路(宛陵路口-陶然路口)与宛陵东路(拱极路口-宛溪北路口)、宣城六中考点鳌峰东路(锦城南路口-宛溪南路口)以及北师大宣城实验学校考点路段(创业路、文景路)所有车辆实施禁止通行。

此外,对宣城二中友谊巷、后福村路段进行交通管制。

C 现场派驻监管员

高、中考期间,学生的饮食同样需要注意。考前,市市场监督管理局对全市高考12个考点周边、17个涉考学校食堂和定点酒店;中考14个考点周边、52个涉考学校食堂和定点酒店开展巡查和驻点检查,聚焦华星外国语学校、市十三中等考生众多的涉考学校食堂等重点单位开展隐患排查。截至目前,全市共出动执法人员102人次,对高、中考涉考学校食堂、定点酒店进行综合评估。

考试期间,对涉考学校食堂、定点酒店现场派驻两名监管人员,提前做好菜谱审核,规避高风险食材,并做好记录。

驻点监管人员对高、中考期间的食品安全实施全程保障、全程监督。按餐次监督涉考学校食堂、定点酒店严格按照《餐饮服务食品安全操作规范》加工食物,对粗加工、切配、成品加工、食品留样、“三防”设施配备、餐具具清洗消毒等关键环节进行重点监督检查,做好驻点工作日志记录。同时,对考点和涉考学校食堂、定点酒店周边超市和餐饮店开展每日巡查工作,做好巡查记录。对涉考学校食堂、定点酒店采购的食品和食品原料进行快速检测,对可疑品种及时下架,并开展监督抽样。



6月6日,宣城经开区金坝街道靖岳社区联合宣城万顺网约车公司开展“爱心护考 助梦起航”主题志愿服务活动,50辆出租车将组成爱心车队,在2024年高考期间免费为考生提供接送服务。

张彩霞 摄

中高考冲刺! 医生建议:备考食谱不要“大变脸”

◇本报记者 余健

中高考期间,怎么吃成了很多家长最关心的问题。记者采访了市人民医院消化内科主治医师朱影,带来了这份饮食“攻略”。

备考食谱不要“大变脸”

朱影介绍,中高考前很多家长喜欢给孩子“大补”,增强营养。但需要注意的是,备考期间,考生饮食应保持日常习惯,避免突然改变食谱。

“很多家长给孩子增加一些以前没吃过的营养食物,如海参等,但是盲目进补,可能会导致身体负担加重。”

朱影表示,如果考生的确存在免疫力低下、精神状况欠佳或其他身体状况,因而需要进补食品或营养品,则有必要找相关专家咨询,进行针对性地补充。

不要迷信“补脑”

朱影告诉记者,临近中高考,很多家长都很焦急,甚至主动要求给孩子输注氨基酸。“家长们认为氨基酸‘补脑’。”朱影表示,打吊瓶输氨基酸,临床上主要用于昏迷、消化道出血等不能正常摄食导致

营养不良的危重病人,而对于高三学生,输注氨基酸完全没有必要。

从合理营养的角度来看,输注氨基酸也没必要。补充的氨基酸如果没有充足能量供给,并不能合成蛋白质,只能作为能量分解了。

而氨基酸产生的能量等同于碳水化合物产生的能量,也就是说输注氨基酸,和吃二两米饭产生的能量类似。如果家长确实认为孩子缺乏蛋白质等营养,不如多让他吃一个煮鸡蛋,喝一瓶牛奶。

高糖、高热量食物要有“量”

朱影表示,考试期间,高糖、高热量食物要有“量”。葡萄糖是大脑活动的主要能量来源,糖分不够脑袋会发晕,但补充糖分并不是要吃蛋糕、甜点等,摄入过多的糖分反而会让人情绪过于激动。

同时也要避免摄入过多的高热量食物。脂肪摄入多了,血脂升高,人就容易犯困。在考试期间,要尽量少吃大鱼大肉、油炸食品、坚果等。

夏季吃水果也不宜过量,贪吃水果容易发生腹泻和消化不良等情况。

这份考生「睡眠秘籍」请收好

◇本报记者 余健

备战中高考,很多考生会出现入睡困难、早醒、多梦等睡眠问题,导致情绪紊乱、记忆力下降等情况发生。记者咨询了市人民医院临床心理睡眠门诊主治医师冯仁健,收获了这份“睡眠秘籍”。

可提前一周调整睡眠

中高考来临,考生的睡眠应该如何调整?冯仁健建议,如果考前要对睡眠进行调整,不再像复习时那么紧张地“开夜车”,可以提前一周的时间,调整作息。

在临近考试这段时间,家长应该尽量保证孩子每天7-8小时的睡眠时长。如果一些考生比较紧张、心理有压力,可以从饮食等方面进行调整。“可以吃一些能够起到减压作用的食物,例如高纤维食物中的火龙果、香蕉、燕麦等,有一定的减压作用。还可以补充适当的维生素b族。”

卧床半小时无法入睡可适度运动

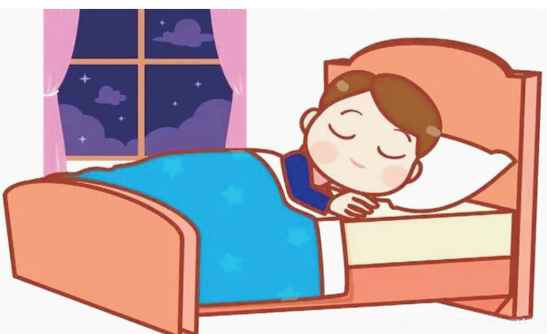
冯医生建议,在学生睡觉时,要保证安静、黑暗的睡眠环境。因为人体生长激素里有一种褪黑素,它在完全黑暗的环境下才能维持正常的分泌,所以保证舒适安静和黑暗的睡眠环境,对考生非常重要。

如果有些考生因心理压力,卧床半小时仍无法入睡,可以从其它方面减压,如在睡前用温水泡脚,喝一杯温牛奶等,都能够帮助改善睡前的紧张。也可以在睡前做一些放松运动,如冥想之类的舒缓运动,而不是一些激烈的运动。

适度焦虑有时会利于考试发挥

冯医生表示,一般情况下,如果到凌晨未眠或彻夜不眠,持续影响了第二天的学习、生活状态,才算失眠。如果失眠成为常态,可能需要到专业的心理科寻找解决途径。

对于考前焦虑,冯医生认为也不需要闻之色变。考前适度的焦虑会使大脑兴奋、思维活跃,有助于集中注意力、增强记忆力、提高学习效率,给学生带来益处。



本报讯 端午节临近,记者走访市区各大商超发现,端午节氛围已“拉满”。各大品牌的粽子、绿豆糕、咸鸭蛋都被摆放在超市最显眼的位置。

6月3日,在万达广场合家福超市,记者看到各种端午的相关食品都摆放在了显眼的位置。其中,粽子的种类最多。粽子的产品包装也格外吸睛,礼盒有方的、圆的、竹编的等等,吸引了不少市民驻足挑选。有的礼盒内不仅有粽子,也包含了绿豆糕、咸鸭蛋等时令食品。礼盒售价按品种、口味和包装不同,从几十元到上百元不等。

除了成品粽子外,也有一些市民选择购买新鲜的粽叶、糯米、鲜肉等原材料,自己动手制作美味的粽子,这样既能传承中华传统文化,又能和家人朋友温馨团聚,共同感受传统节日习俗的魅力。工作人员介绍,目前超市粽子的销售以团购为主,散卖的粽子供市民“尝鲜”。

“今年除了传统的白米粽、豆沙粽、鲜肉粽外,还出现了养生粽。”销售人员告诉记者,目前很多年轻人将粽子视作“热量炸弹”,中老年人也更加追求健康,对粽子的口感要求反而不是最主要的。很多粽子生产企业推陈出新,将传统粽子与杂粮相结合,研发出多种口味的杂粮粽。如红枣燕麦粽、黑米藜麦粽等。“从目前销售情况来看,贴合健康养生理念的端午产品,更受消费者青睐。”

除了养生粽,端午节“三宝”之一的咸鸭蛋也同样有了改变。销售人员告诉记者,目前市场推出了薄盐鸭蛋,相比传统咸鸭蛋减盐20%,更符合低钠健康饮食需求,“很受消费者欢迎,是很多市民的首选。”

这股健康养生风潮,也“刮”到了绿豆糕市场。记者注意到,目前市场上很多绿豆糕包装上都打出“低糖”“木糖醇”字样。

一些连锁甜品店、蛋糕店,则更加追求端午食品的新鲜度。市区一家连锁蛋糕店的工作人员告诉记者,绿豆冰糕保质期只有5天,店里最多一天卖出了200多盒,粽子保质期只有45天,每批货上架生产日期都比较新鲜。“越新鲜的粽子口感越好,目前粽子上市一周已经卖了1000多只。”该工作人员表示,从目前市场情况来看,食品不再比拼包装,更多的是在比配料表,比食品健康。

(本报记者 余健 文/图)



端午食品被摆在超市显眼位置。

市民正在选购绿豆糕。

12人村小展现乒乓魅力

绩溪讯 6月1日至2日,在绩溪县小学生乒乓球团体比赛中,仅有12名学生的瀛洲镇仁里希望小学展现出了不同寻常的实力。尽管高年级学生只有7名,但学校成功组建了三支乒乓球队,人人上场,以出色的表现荣获女子团体第二名、男子团体第七名的好成绩。

面对城镇化建设中农村学校生源减少的现实挑战,仁里希望小学没有选择退缩,坚持贯彻国家德智体美劳全面发展的教育方针。学校发挥教师特长,着力打造学校乒乓球特色品牌,制定早练、勤练、巧练的训练方案。在学校多年坚持下,村小年年组队,年年获奖,先后获得2个全县第一、4个全县第二、2个全县第四、3个全县第五的优异成绩,这不仅为学校赢得了荣誉,更为这里的孩子们带来了自信 and 希望。

(汪雪玲 吴晓秋 文/图)



仁里希望小学学生在乒乓球比赛中发挥出色。