



高考在即,不妨试试这些放松“妙招”

专家:考生要注意心理自我调节

星报讯(吴鹏伟 记者 马冰璐) 高考在即,近期前往心理门诊就医咨询的学生和家长有所增多。昨日,安医大一附院医学心理科专家黄晓琴建议,考生要注意心理自我调节,不妨试试呼吸放松法、肌肉放松法等。

黄晓琴表示,考生要注意心理自我调节,保持平常心,高考是人生重要的一条路,但不是唯一。适当的焦虑和压力,可以帮助同学们更好地发挥出考试水平,但过度焦虑反而起到反作用。恰当评估自己的水平,经过三年的艰苦学习,每个人对自己的水平都有一定的了解,此时希望突击提高自己的水平是不切实际的。不如接受自己,坦然面对考试,只要能发挥出自己原有的水平就是胜利,甚至适当地降低期望值也是有益的。

此外,还要积极调整情绪,保持乐观积极的态度。每天起床照镜子时微笑地夸奖自己,“我是最棒的”“我一定能够发挥出自己的水平”“我

一定可以的”,通过言语上的暗示能让学生更加积极地面对考试。

黄晓琴建议,考生不妨通过下列方式进行放松:1.呼吸放松法:紧闭双眼,深呼吸,吸气时要深满,稍微屏息一下,后缓慢均匀地呼气,睁眼。可重复做,达到放松的状态。2.肌肉放松法:坐在一个舒适的椅子上,按照先上后下的原则,从头部肌肉放松-颈部肌肉放松-肩部肌肉放松-臂部肌肉放松-胸部肌肉放松-背部肌肉放松-腹部肌肉放松-臀部肌肉放松-大腿肌肉放松-小腿肌肉放松-脚趾肌肉放松。动作要领是先使该部位肌肉紧张,保持5秒钟后缓慢放松。3.运动放松法:每天坚持半小时到1小时左右的适宜运动,如散步、慢跑,可以舒缓一整天的疲劳。4.音乐放松法:听轻音乐可以调节人的紧张情绪,甚至放空大脑,想象大自然中的美景,体会舒适、放松的感觉。

中高考来临,这份考生饮食安全提示请收下

星报讯(记者 于彩丽) 一年一度的中高考季,除了全力备考之外,考生饮食受到广泛关注。为帮助广大考生以良好的状态备战考试,安徽省市场监督管理局特对考生饮食安全做如下提示。

膳食平衡很重要 食品安全要牢记

中高考期间,考生除了尽量保持原有饮食习惯,还要特别注重膳食平衡,以保证多种营养素供给,满足考生紧张学习所需营养。特别要注意以下几个方面:

合理安排一日三餐。要按照食物多样、荤素搭配、粗细兼顾、蛋奶兼并、谷豆混吃、果蔬充足的要求,保证蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和维生素等营养的供给。平衡膳食有助于增进健康和精神饱满。切忌在考试期间暴饮暴食。

确保食品卫生安全。考生用餐不要到无证和食品安全状况差的餐饮单位就餐。选择食用新鲜食物,尽量不吃剩菜剩饭。熟食须彻底加热后食用,避免吃生冷食物。切勿尝新奇食材或者不经常吃的食物,避免造成肠胃不适或过敏等。

清淡饮食防暑降燥。中高考正逢暑期高温时节,有些考生会感到食欲不振。因此,饮食宜清淡。烹调方式可多用蒸、煮、炖和清炒等,少用油煎炸。此外,由于夏季易出汗,要适当增加饮水量,白开水是补水的好选择,最好定时、少量、多次饮水,不要等口渴了才喝水。考试期间尽量少吃或不吃冷饮,以免肠胃不适。

保健食品须谨慎选购食用要注意

有的家长会在备考期间给考生选购保健食品。在此提示家长和考生,选购和食用时应注意以下几点:

保健食品不能替代日常饮食。要注意的是,保健食品不是药物,不能代替药物治疗疾病。

选择正规渠道并认准标志。要注意产品有效期,不要食用过期或变质的保健食品。在食用保健食品时,要根据考生身体状况,选择适合的产品,并遵照标签及说明书要求食用。

此外,考生及家长要提高疫情防护意识,做好自身安全防护,保持良好心态。

合肥中、高考考场周边各工程项目停止一切施工作业

星报讯(记者 祝亮) 记者从合肥城乡建设局获悉,2021年中高考在即,为营造良好考试氛围,提供安静、舒适的应考环境,合肥市城乡建设局将全力保障中高考暨网上评卷、录取工作。

据悉,合肥市城乡建设局规定,在中、高考(6月7~8日、6月14~16日),各工程项目原则上不安排建筑材料进场,减轻考试期间交通压力。如必须安排,应安排在当日考试结束(18:00时)后,且晚间22:00前必须完成卸车、转运作业。考场周边各工程项目停止一切施工作业,项目经理及项目总监要在岗履责。

在中、高考结束(6月16日)前,各工程项目严格执行《中华人民共和国环境噪声污染防治法》和《合肥市环境噪声污染防治条例》等规定,禁止夜间(12:00~14:00)和夜间(晚22:00~次日06:00)进行产生环境噪声污染的建设施工作业,遇有必须施工的抢险、抢修作业应及时向环保部门报批。

在中、高考期间(6月7日至16日),在各考点周边500米范围内所有工程项目一律停止基坑、基槽、道路开挖等各类可能影响供电或通讯的施工作业。

在中、高考期间(6月7日至16日),在各考点周边500米范围内所有工程项目应严格落实各项疫情防控措施,做到疫情防控工作万无一失。

在考生志愿填报阶段,对录取点周边工程项目,加强施工监督检查,避免因“野蛮施工”造成电力、通信中断,确保评卷和录取工作正常进行。

合肥市各施工单位须对本单位在建工程提前进行逐一排查,对考点周边500米范围内的施工项目实行重点管理,严防产生影响考生学习、休息和考试环境的行为。

英语听力考试期间(6月8日下午、6月16日上午),对周边500米范围内有受监房建和市政项目施工工地的考点,按照每个考点1组监督人员配备巡查力量。

中、高考期间,考生可凭准考证免费乘坐地铁

星报讯(记者 祝亮) 记者从合肥轨道交通集团获悉,2021年“高考”、“中考”期间,合肥轨道交通采取多项措施爱心助力考生应考。线网设置考生“绿色通道”“爱心助考驿站”,施工工地全面静音禁噪,为广大考生营造良好的备考、应考环境。

高考、中考考试期间(6月7日~8日、6月14日~16日)每日06:00~20:00,合肥轨道线网各站设置考生安康码核验、安检“绿色通道”,广大考生可凭准考证在考试当天规定时段,优先通过线网各车站的“绿色通道”进行“验码+测温”,免费进出车站乘坐地铁。

考试期间,陪同考生考试的家长们也十分辛苦。合肥轨道在临近20个高考考点的地铁车站设置“爱心助考驿站”,陪考家长可在考试期间6:00~20:00在驿站休息。同时驿站还配备部分文具、口罩、矿泉水等物资供考生及家长应急使用。

温馨提示

合肥轨道交通温馨提醒广大考生及家长提前规划出行路线,合理安排出行时间,乘坐轨道交通过程中遇到任何问题或需求,可随时联系车站工作人员或拨打合肥轨道交通运营服务热线0551-62076666。

合肥轨道“爱心助考驿站”				
序号	学校名称	地址	就近地铁站点	地铁路线
1	合肥市第三中学	庐阳区宿州路196号	2号线四牌楼	四牌楼D出口,沿宿州路北行约920米
2	合肥市第五中学	瑶海区长江东路789号	2号线东五里井	东五里井D出口,向西南方向过十字路口即达三孝口站C出口,沿长江中路西行约600米;安农大站B出口,沿长江中路东行约600米
3	合肥市第六中学(南区)	庐阳区长江路397号	2号线三孝口 2号线安农大	三孝口站C出口,沿长江中路西行约600米;安农大站B出口,沿长江中路东行约600米
4	合肥市第八中学	蜀山区政务文化新区习友路1688号	3号线图书馆	图书馆口12出口,沿祁门路步行784米
5	合肥市第九中学	庐阳区长江中路89号	1号线大东门 2号线四牌楼	大东门B出口,沿长江中路步行约1000米 四牌楼站B出口,沿长江中路东行约300米
6	合肥市第十中学(新校区)	瑶海区新安江路与王岗路交口东北角	2号线王岗	王岗站C出口,沿王岗路南行约1.3公里
7	合肥市第十一中学	瑶海区凤阳路470号(一环路与胜利路交口)	1号线长淮	长淮站A出口,沿北一环东行约300米
8	合肥市第三十八中学(和平校区)	瑶海区明光路29号	1号线包公园	包公园站A出口,沿芜湖路、明光路步行约1000米
9	合肥市行知学校(清冲校区)	瑶海区长江东路221号	2号线清冲	清冲站B出口,沿长江东路步行约500米
10	合肥市第四十二中学(长江中路校区)	庐阳区长江中路64号	1号线大东门 2号线四牌楼	大东门站B出口,沿长江中路步行约904米 四牌楼站A出口,沿长江路步行约470米
11	合肥市第四十五中学(桐城路校区)	庐阳区桐城路103号	2号线三孝口	三孝口站B出口,沿金寨路、三零八巷步行约1000米
12	合肥市庐阳高级中学(亳州路)	庐阳区亳州路280号	3号线四泉桥	四泉桥2号出口,沿凤凰山路-亳州路步行约943米
13	合肥市第五十中学东校教育集团(西园校区)	蜀山区肥西路与南一环交口肥西路65号	2号线三里庵	三里庵站B出口,沿西园3号路、南一环路、肥西路步行约900米
14	合肥市第五十中学天鹅湖教育集团(天鹅湖校区)	蜀山区翡翠路与仙龙湖路交叉口	3号线省博物院	省博物院1出口,沿习友路-笔架山路步行约800米
15	合肥市第五十中学西校教育集团(黄池路校区)	蜀山区黄池路55号	2号线西七里塘 3号线国防科技大学站	西七里塘站B出口,沿潜山路、丰收路步行约1000米; 国防科技大学5号口沿潜山路-黄池路走837米科学大道站C出口,沿长江西路、希望路步行约700米
16	合肥市金湖中学	蜀山区希望路8号	2号线科学大道	科学大道站C出口,沿马鞍山路、合巢路步行约1200米
17	合肥市第三十二中学	包河区合巢路43号	1号线秋浦河路	秋浦河路站C出口,沿马鞍山路、合巢路步行约1200米
18	合肥市第四十八中学(望湖校区)	包河区祁门路与呈坎路交口	1号线葛大店	葛大店站D出口,沿包河大道、祁门路、呈坎路步行约800米
19	合肥市第四十八中学(滨湖校区)	包河区庐州大道与万泉路交口	1号线滨湖会展中心	滨湖会展中心站B出口,沿庐州大道、南京路步行约1000米
20	合肥市第六十三中学	瑶海东路与芦岭路交口向东80米	3号线竹丝滩	竹丝滩站1号出口,沿北二环路、芦岭路、瑶海东路步行约700米