

一切为了七万名考生

——写在2012年高考之际

选题策划/袁正建 文/本报记者 高会鹏

阅读提示

十年寒窗苦读看今朝。
一年一度的高考到来,为全市70637名考生创造一个安全、和谐、公平、公正的高考环境,为高考“护航”,成为全社会的一个共同目标。
高考被许多家长和考生视为改变人生命运的一个转折点。每年高考,考场内学生奋笔疾书,考场外家长聚集等候,这些都是一个不变的场景。不少家长表示,子女面临高考,他们心里的紧张情绪一点也不亚于考生,期待着孩子能正常发挥,考出一个好成绩;而一些家长则担心,工地施工、交通拥堵等各方面因素会影响参加高考的学子。
那么,面对高考,我市各部门都做了哪些准备工作?今年的高考环境如何?高考前夕,本报记者进行了调查采访。

开设了“高考通道”,优先为考生做好各项服务。
“今年高考期间,市交警部门在市区每个考点都配有一定警力,全力维护考点附近的交通秩序,以保证让每一个考生顺利入场,保证考务车辆和送考车辆优先通行。”市交警支队交通秩序管理大队大队长周明林介绍,高考期间,考生如果遇到忘记带证件等特殊状况,可以向执勤民警求助,民警将全力协助考生尽快赶到考场。
周明林提醒全市考生及家长,由于高考期间的交通压力较大,考生和家长最好在考试的前一天到所在考点实地熟悉一下附近的交通环境,以免因不了解附近路况而延误考试。考试当天,考生和家长要尽量提前出门,以错开交通高峰时段,以免耽误入场时间。

“为保证高考期间道路畅通,我们在考点及周边地区设置了禁鸣、禁停、禁行、限速标志,适当实行交通管制,从而确保考点周边环境的绝对安静、畅通。”市交警一大队大队长刘永杰介绍,交警部门届时将在每个考点设立交警指挥岗,全程疏导过往行人和车辆。对设有考点的路段实行临时交通管制,考试结束后会顺延半小时解除交通管制,以确保考生和考务车辆的交通安全与顺利出行。

环保:拒绝制造噪音

噪音污染是最令考生及家长担心的事情,因为突然的噪音可能会直接影响正在考试的考生的心情,导致发挥失常。

对此,市环保局十分重视高考期间噪声污染控制工作,为此专门下发了《关于加强中高考期间噪声污染控制与监督检查的通知》,以确保考生有一个安静的学习、考试和休息环境。

市环保局环境监察支队副支队长康强介绍,高考期间,市区内将成立9个巡查小组,对建筑施工工地、产生噪音的工业企业昼夜巡查,发现违法行为立即制止。同时,充分发挥公众参与和社会监督的作用,通过广播、电视、报纸等新闻媒体发布严格控制噪声污染的通知,确保12369环保热线畅通,如果接到群众举报,立即赶往现场进行查处。

“高考期间制造噪音的单位或个人,如果不听劝阻,将根据相关条例进行处罚,最高将给予500元以下罚款。”市公安局治安支队副支队长朱险峰如是说。

卫生:确保食品安全

让考生吃得安全卫生,防止食物中毒事件发生,这是高考顺利进行的重要保障。为此,高考前夕,市卫生、食品药品监督等部门组织执法人员,对全市各考点附近及考生住宿地进行消毒卫生检查,城管部门也对考生住宿地周围各类摊贩进行整治,确保考生在考试期间的饮食安全卫生。

市卫生部门执法人员提醒广大考生和家长,千万不要在无证摊贩处购买食品。考生一旦感觉身体不适,可到各考点设立的临时医疗防治站接受服务,卫生部门在市民医院、市中医院等设立了高考方便门诊,考生可就近前往诊治。

爱心人士:免费送考服务

个人、公司、车队、交警、运管部门……每年的高考期间,一个个团体和个人都会献出一份份爱心,尽己所能为考生服务。而每年最引人关注的,就是免费送考服务。

今年高考期间,我市免费送考服务可谓精彩纷呈。规模最大的,要数由市运管处、市公安局交警支队和商丘广播电视台共同举办的“2012领跑幸福——爱心送考”活动,高考期间,他们将组织包括拥军车队、巾帽车队等近千辆出租车参与免费送考送考服务,考生可拨打电话2293303联系免费送考车辆。

高考期间,睢阳区交通运输局联合商丘市鑫源文化传播公司,组织20辆出租车成立了“出租汽车‘雷锋’车队”,在市一高总校、市一高分校和良浩高中设有服务台方便考生乘车,考生可凭准考证免费乘坐。同时,市交警支队将在市区各考点各停放一辆执勤警车,当考生遇到忘记带准考证、身份证,或者走错了考点等紧急情况时,可向“高考快车”求助。此外,商丘宝丽音传媒艺术学校组织了11辆爱心送考车,商丘名达全球鹰4S店组织了10辆爱心送考车,他们还为学生们提供饮用水、防暑药品,无偿接送考生参加考试。

“我们是虞城人,儿子在市一高考试,已经与宝丽音传媒艺术学校的爱心送考车联系好了,他们将负责接送我儿子参加高考,真是太感谢这些好心人了。”来自虞城县的孙胜利告诉记者,他家在农村,没有私家车,而这些爱心送考车正好解了他们的燃眉之急,让他们感到心里暖融融的。

高考小贴士

调节情绪 全力应考

面对高考,考生的情绪、生活节律等都会受到影响,这是一种正常反应。那么,考生如何调节紧张的情绪,轻松应考呢?

三招缓解紧张情绪

第一招:深呼吸。在你感到比较紧张焦虑或者烦躁不安的时候,做深呼吸。做时要缓慢、放松,吸完长长地一口气后,略停1秒钟再长长地吐一口气,如此反复多次。

第二招:联想法。坐着或者站着,身体放松,想像自己正在淋雨或者身处一个阳光明媚的花园里。

第三招:热水泡脚。入睡前倒一盆热水洗脚,会帮助你尽快入睡。也可以用右手的大拇指按摩脚心的涌泉穴,次数不限,心里同时默念“入睡”。

考前失眠怎么办?

考前睡不着,是因为其中有积极的因素在调动考生,让考生的身体达到高度兴奋点去迎接一个重要时刻的到来。

这时,考生不要打破自己的作息规律,不用强迫自己起来听音乐或跟父母聊天,而应该保持原来的生活节奏,该睡觉就睡觉,睡不着也

应平静地躺着。
同时,考生可以喝点牛奶帮助睡眠,多想像一些美好的东西,实在睡不着,可以在医生的指导下,适当吃点安眠药。

第二天早上起来,如果精神状态不好,还可以喝些浓茶或咖啡提提神。

(魏亚明)



“高考菜”应以清淡为主

提起高考期间考生们常备的零食,很多人首选巧克力。据说巧克力可以补充体力,还能提神,要知道高考可不仅拼脑力,还得拼体力的。

对此,营养专家张建玲并不赞同。在她看来,巧克力的主要成分是可可脂,含糖量高,主要功能是在饥饿时补充糖分。一般考生上考场前已经吃过饭,再吃巧克力,反而会造成负担。为消化胃里的物质,血液肯定会涌向胃肠道,反而会变困。

作为营养专家,同时也是一个母亲,张建玲也曾为当时高考的女儿准备过食谱,她坦言“高考菜”并没有什么“秘方”,原则就是“清淡、营养均衡、平常心”。每天的食谱里含有新鲜的蔬菜,有荤有素即可,不必今天甲鱼、明日人参,一味进补。突然改变食谱,肠胃不消化不说,还会拉肚子,她还特别推荐了两道“高考菜”。

五彩虾仁

材料:青椒、笋、胡萝卜、木耳、河虾
做法:材料切片,下锅翻炒,出锅前加少许盐即可。
推荐理由:笋有丰富的纤维,胡萝卜维生素丰富,营养丰富,营养均衡,高考的时候给沉闷的餐桌一抹亮色。

花生鲫鱼汤

材料:葱、姜、蒜、花生、鲫鱼
做法:葱姜蒜一起下锅稍加煸炒,放入鲫鱼煎片刻,放入水和事先煮好的花生。大火烧开十分钟,至汤汁变成奶白色,再小火炖煮半小时。
推荐理由:鲫鱼含有丰富的蛋白质,且容易被消化吸收,花生等坚果都有补脑的作用,最适合费脑的考生。坚果补脑,例如核桃、花生,可以适当添加在考生的饮食里。
(张良勇)

生活提示

常开空调 用止汗露 冷水冲洗

夏天出汗时别“添堵”

高温天气总是轻易就让人大汗淋漓,一股股汗臭味让人觉得尴尬,因此,人们就想出了各种招数避免出汗。近日,专家呼吁:夏季出汗有害健康,出汗是冷却身体的方式,适当出汗对身体有益。很多人对于夏季出汗的看法和做法都是错误的。

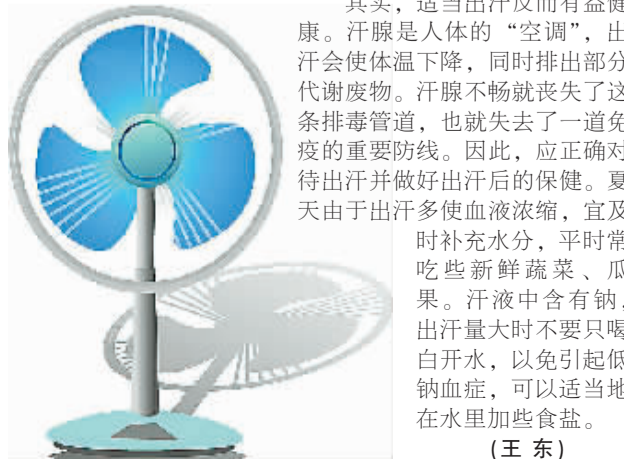
首先是常开空调,易使体内热应激蛋白合成减少,对高温的耐受力下降,一旦回到外面热浪滚滚的环境中便难以适应,汗腺也因长时间不用而变得不灵导致中暑,患高血压、冠心病的人还易中风、心肌梗死等。

还有人常在夏季脱毛,抑制排汗,防狐臭,却导致毛囊发炎、角质粗糙、色素沉着。过量、频繁使用止汗露更是违背了人体自然规律,使汗腺代谢废物不能正常排出,皮肤被持续刺激,从而出现红肿、瘙痒等,可能引起体温过高,甚至导致休克。

夏天出汗后不能立即用冷水冲洗。出汗后,皮肤血管仍处于扩张状态,立即冲冷水,皮肤受到冷刺激会引起血管收缩,反而会使散热困难、体温升高。同时,流回心脏的血量突然变多,会增加心脏负担。还有,机体从热环境一下进入冷环境后,来不及适应调整,常容易感冒或者引起胃肠痉挛等。锻炼出汗后肌肉疲劳、紧张度增加,这时若再受到冷刺激还可能引发抽筋。

其实,适当出汗反而有益健康。汗腺是人的“空调”,出汗会使体温下降,同时排出部分代谢废物。汗腺不畅就失去了这条排毒管道,也就失去了一道免疫的重要防线。因此,应正确对待出汗并做好出汗后的保健。夏天由于出汗多使血液浓缩,宜及时补充水分,平时常吃新鲜蔬菜、瓜果。汗液中含有钠,出汗量大时不要只喝白开水,以免引起低钠血症,可以适当地在饮水里加些食盐。

(王东)



招办:打造平安高考

每年的6月,“高考”无疑是最热门、最受关注的话题。

记者从市招生办公室了解到,今年,我市普通高校招生报考70637人,比上年减少1447人,虽减幅为2%,但我市考生人数仍高居全省前3位。全市共设置9个考区,41个考点,71个考务办,2395个考场。

“每年的高考我们都非常重视。今年,我们通过严密组织,严格管理,严明纪律,全面打造阳光高考、平安高考,同时也希望各位考生遵守相关考场纪律,放松心情,考出理想的成绩。”针对今年的高考《考试规则》,市招办主任谢信军提醒,今年高考,我市仍不允许考生带橡皮、手表入场。

今年的高考严把考生入场关,采取一切可行措施和手段,严防各种作弊器材流入考场;防范和打击替考、高科技及通信工具作弊、有组织的集体作弊并坚决查处。按规定,考生要在每科开考前25分钟,即预备铃响开始入场,10分钟内入场完毕。但考生一定要记清,第一科考试入场时间前移10分钟。考生入场,除2B铅笔、书写用0.5毫米的黑色签字笔、直尺、圆规、三角板外,其他物品不准带入考场。

谢信军介绍,高考前已组织专家对所属考点的听力播放设备及备用设备进行了严格检测、试听,并作出了合格认证。高考期间,各县(市、区)考区间将互派高考监督员,以加强对考试工作的监督、检查和指导。同时将严格实行回避制度,所有参与考试工作的人员,凡有子女和直系亲属参加高考的都须向组织汇报、必须回避,不汇报、不回避的,一经发现,一律按有关规定严肃处理。

交警:开设“高考通道”

为服务广大考生,今年高考期间,我市交警部门专门

生活创意



盲人专用的电源小配件

一个小小的设计却显得如此贴心,在这个小配件的两面是一个对应的电器图案,这样就可以让盲人轻松地找到对应的电器插头从而拔下,避免了触电的危险。



会自动断电的充电器

给电子产品充电时,每次都要记得什么时候该拔掉插座,是件令人头痛的事。现在国外有厂商为了解决这个问题,发明了这款可以自动断电的充电器。它能够与常见的手机兼容,在充电完毕时会自动切断电源,从而避免手机等电子产品过度充电的情况。



折叠式衣架

这款衣架整体采用巧妙的伸缩式设计,用铝合金材料制成,可以在7cm至40cm的长度内伸缩,外出旅游的话带上这样的衣架也不会占用太多的地方。

(文/图 周乐乐)

老有所乐

芒砀山“石痴”张庆雨

文/图 本报记者 司鹤欣

6月5日,吃过早饭,74岁的张庆雨如往常一样挎着布包,换上布鞋,到离家最近的保安山上转转。

张庆雨是永城市芒山镇柿园村人,曾在永城市委宣传部工作,多年从事芒砀山汉文化研究,人送雅号“芒山通”。芒砀山的19个山头,他熟悉的如同自家花园。古迹传说、历史人文,他了如指掌娓娓道来,有时还会旁征博引,引用一些古籍。

豫东地区的山,全集中在芒山镇方圆14平方公里内。芒砀山山体石质属石灰岩,是生产水泥的主要材料,质量上乘。俗话说靠山吃山,上世纪80年代,芒山镇几乎家家户户炸山采石。

清晨的山坳雾气升腾,郁郁葱葱。“当时有上万人来开山采石,炮声此起彼伏,就像打仗一样,把山开得千疮百孔。”走在保安山上,看着开山留下的峭壁深坑,张庆雨有些惋惜地说:“现在的保安山只剩下当初山体的一半。如果山没有挖,景色比现在好看。”

1998年,芒砀山开始封山禁采,转而发展旅游业。因为失去了经济价值,灰扑扑的石头开始退出当地百姓的视线,而张庆雨此时却将欣赏的目光投注到这些不起眼的石头上。

因为山上的老房子年久失修,张庆雨暂住在永路路信用社一废弃的房间里。打开旁边的一间房屋的卷闸门,地上零零散散地堆放着一些石头。小如鸡卵,大如磨盘。有的通体洁白,形似“菜花”;有的紫绿相间,晶莹剔透;有的则色如猪肝,表面嵌着一片片狭长的“竹叶”……在阳光下,它们反射出灵动的光芒,宛如珍宝,这些都是张庆雨每日“寻山”搜集来的石头。

据张庆雨介绍,芒砀山有文石、青石、梅花石、竹叶石、黄石、水晶石等多个品种,其中以文石最为稀少。张庆雨从1996年开始收藏芒砀山石头,至今已只找到两块巴掌大的文石。遗憾的是,张庆雨请锁上的石雕师制成两方砚台,被他一位好朋友“借走”欣赏至今未还。

虽然没能一睹文石真容,在史料的记载中我们还是能领略到它的魅力。《山海经注》云:“芒砀山有文石焉,可以为砚。”《永城县志》记载有《文石歌》:“芒砀高高且寒,凿得文石匣以檀。文成八卦质胜玉,碾作砚兮文房足……磷含玉气带秋色,芒砀真人留不得……”“匣以檀”、“质胜玉”,寥寥数语就彰显出文石的珍贵,唐代还曾大规模开发文石作为贡品。

一块奇石,便是张庆雨常常把玩赏的案头清供。寻常人看着不起眼的顽石,在他眼中,不仅赏心悦目,更是凝聚了大自然造物的鬼斧神工。他拿起桌上的一块小巧石头,红褐色与乳白色堆叠出流畅优美的纹理。“这是千层岩,一般是在海底形成,水耗掉一点,就沉积一层,距今已经有上亿年。”张庆雨说:“有时看一块石头就好像在看一座山,它是怎样在漫漫的时间长河中形成、变化的。”



张庆雨和他的“宝石”。

张庆雨的“镇宅之宝”是一块重达4吨的“龙骨石”。2010年,保安山西麓修建“歌风台”景点。工人开山炸石,清理出了这么一块长2米、宽1.1米、厚0.6米的山岩,青色的石面布满灰白色树枝状的花纹,交错分割出片片“龙骨”,远看就像隐藏在碎石中的一段“龙骨”。张庆雨见了,忙请工人帮忙推到一边。他回家取来数码相机拍照,竟然在上面发现了人形、马、狗、猫头鹰等栩栩如生的形象,附着其上的还有形状各异的水生植物的化石。

张庆雨研究芒砀山石头的历史文化,也向地质专家请教石头的成因,如今算得上“半个专家”。这几日,他应《中国收藏》杂志之约,正在伏案写一篇关于龙骨石的研究文章,标题就是《芒砀山的石头开出美丽的花》。从中能感到他对芒砀山的石头有一种深切而真挚的热爱。

收藏石头是件愉悦身心的事。张庆雨精神矍铄,身体健康。三层楼高的悬崖峭壁,别人见了绕着走,他花半个小时就翻过去了。鱼山、唐山、岱山,哪座山上出产哪种石头,他都摸得一清二楚。他和这些石头已经有了默契:石头藏在石缝中,文石流散在碎石滩上……那些和他有缘的石头,会用自己独特的色泽、孩子,跟他主动“打招呼”。

张庆雨的老伴和孩子都在永城市区生活,他自己守着保安山脚下这间简陋的小屋。“我从小在芒砀山长大,觉得这里最好、最舒服。”与山石相伴,他的生活过得怡然自得。如今,他最大的愿望就是想办一个芒砀山奇石展,将他多年的收藏展现给世人,让更多的人能领略到芒砀山的美、造物的奇幻。