

交管部门全力保障考生出行

本报讯(记者 邓 菡)记者从北京市公安局公安交通管理局获悉,明后两天高考期间,预计开考前和散场后考点周边交通压力较大,交管部门将及时发布相关信息,全力做好出行考生的交通服务保障。

今年高考全市共有91个考点,其中海淀、西城、东城考点较多,加上城区道路通行和停车条件有限,交管

部门预计,7时至9时、11时30分至13时、14时至15时、16时30分至18时,各考点周边交通压力较大。东城区广渠门桥区,西城区厂桥地区、二龙路,朝阳区望京地区,海淀区中关村大街—中关村北大街一线周边考点集中,两广大街、平安大街、万泉河路、崇文门外大街、东南二环等容易出现车流集中的情况。在房

山、顺义、延庆、通州部分考点参加考试的考生较多,周边也容易出现瞬时交通压力增大的情况。

结合上述情况,交管部门提示考生和家长提前查看好所在考点具体位置,避免因混淆考点位置影响考生按时入场。选择自驾车送考的考生家长可在出行前关注北京交警通过官方微博、广播等途径

发布的实时路况信息,提前规划好出行时间、行车路线和抵达考点后车辆的停放地点,以便按时将考生送达考点。

高考考试两天,交管部门将加强考点周边道路的维护疏导。途经考点附近道路的市民要服从现场民警指挥,不要随意鸣笛,为考生营造一个良好、安静的应试环境。

高考期间饮食要清淡

中国营养学会秘书长 研究员 杜松明

高考期间,为了取得好成绩,家长和考生都希望从各方面尤其是营养着手,将考生状态调整到最佳。如何安排好这几天的饮食营养,对保证考生的身体健康和使大脑处于良好状态极为重要,也是家长的首要任务。

1. 营造轻松就餐氛围,清淡饮食

考试期间,家长先别紧张,帮助考生放松是关键。考试这几天,给孩子营造良好的就餐环境,在进餐过程中谈一些轻松、愉快的话题,有利于消化液的分泌和消化食物。

高考期间天气炎热,可以给孩子准备不同口味的饭菜,可做成酸甜味的、红烧或清蒸的。蔬菜可以做成沙拉,不同颜色的蔬菜搭配在一起,既好看又可促进食欲。

2. 根据饮食习惯,合理安排一日三餐

高考期间不要改变考生平时的饮食习惯,不建议大幅变换食谱,不要让考生吃陌生的食物。考生在备考期间本来就非常紧张,如果一下添加大量的高蛋白、高脂肪等难消化的食物,身体负担非常大。如果高考期间住在酒店,尽量不在外面点餐,少点凉菜。

3. 早餐要吃饱、吃好

研究发现,不吃早餐、早餐营养是不是充足,会直接影响考生上午的学习效率,包括短暂记忆力、逻辑思维能力、创造性思维能力。所以早餐一定要吃,而且还要吃饱、吃好。一顿营养充足的早餐应包括四类食物,即谷类食物、动物性食物、奶和奶制品、蔬菜水果类。谷类食物包括馒头、面条、粥、面包等,可根据考生平时喜好安排。动物性食物包括可提供优质蛋白质的食物,瘦肉、蛋都可以。奶类包括牛奶,不喝牛奶的可以选择酸奶。蔬菜包括绿叶蔬

菜,水果,也可以来点坚果,如腰果、杏仁等。

4. 午餐、晚餐食物要多样

午餐、晚餐中的食物要多样,注意选择富含优质蛋白质的食物。鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐等食物含有丰富的优质蛋白质,还含有丰富的矿物质和维生素。新鲜蔬果中含有丰富的维生素C和膳食纤维,这类食物还可帮助消化,增加食欲。鱼类不必多吃,可以选择少许三文鱼等海鱼。

主食适当吃些全谷物,可以提供丰富的维生素B1、矿物质和膳食纤维,比如燕麦、糙米等。高考这几天,考生吃到饱就可以,不要吃撑。晚上按时作息,不建议熬夜。如果晚饭吃得早,可适当加餐,以牛奶或豆浆加面包、清淡的面条或馄饨为主。

5. 足量饮水,少喝饮料

足量饮水可以提高学习能力。夏天出汗较多,容易导致体内缺水,出现头昏、头疼等症状,影响学习效率。所以,考生要喝足水,少喝饮料。每天喝水总量在1500—1700毫升左右,不要感到口渴时再喝。家长可在家中准备一些绿豆汤、凉白开或新鲜水果等,供考生随时饮用或解渴。

6. 高考期间不能给孩子吃什么

高考期间天气炎热,需注意食品的储存、保鲜。不要给考生吃变质、腌制、熏烤的食物。不要在街头小摊上买东西吃,不吃或少吃冷饮。在吃东西前将手洗干净,注意卫生,以免引起肠道传染病。

油炸食品容易使人产生饱腹感,降低食欲,影响其他食物的摄入量,而且不易消化,会加重消化负担,导致分布到大脑的血液相应减少,影响学习效率。因此,要少吃含脂肪高的油炸食品。

高考食谱推荐

早餐:豆沙包或面包片、绿豆粥、五香茶蛋、黄瓜拌花生、酸奶、水果或西红柿。
午餐:二米饭(大米、糙米)、清蒸或香煎三文鱼或平鱼、蛋花紫菜汤、香菇油菜、少量水果。
晚餐:小米粥、白菜虾仁炖豆腐、青椒炒猪肝、全麦馒头。



北京第二外国语学院附属中学近日举办高三心理健康月——爱的传承活动。图为老师把幸福熊抛给即将奔赴高考考场的考生。

郭丽娜 摄

高考遇特殊情况如何处理?

本报记者 许 卉

每年在高考期间,都有个别考生会摊上一些意想不到的突发状况。考生如果遇到特殊情况,该怎么处理呢?根据有关规定,本报整理了7类常遇到的特殊情况的处理办法,希望能对考生有所帮助。

丢失身份证或忘带身份证

身份证是考生参加考试的必要证件,如临考前不慎丢失,考生要立即向户籍所在派出所申办临时身份证,持临时身份证参加考试。

如考生临时忘记携带身份证,要在考前向监考工作人员报告,经考点领导小组批准,可先参加考试,但在下场考试前要向监考工作人员交验身份证。

丢失准考证或忘带准考证

准考证是考生参加考试的必要证件,如临考前不

慎丢失,考生要先向其所在中学或街道办事处写出书面材料,说明丢失准考证的原因和经过,由所在中学或街道出具证明后,到所在区高校招生办公室办理挂失及补办手续。

如考生临时忘记携带准考证,要在考前向监考工作人员报告,经考点领导小组批准,可先参加考试,但在下场考试前要向监考工作人员交验准考证。

走错考场或不能按时到达

考试前一两天,考生可先熟悉考点周边环境,计算到达考点所需时间。考试当天,出发时间要留有余地。遇有交通堵塞,可出示准考证求得交通管理部门或交通民警的帮助。

近年来,求助于交通管理部门的考生一般都能得到帮助,因此考生遇到这类情况,不要惊慌失措。各科目开考15分钟后,考生不

得进入考点参加当科目考试。

突发疾病或意外受伤

由于入学考试及其他有关专业的加试都不允许补考,因此遇此类情况,考生如能坚持,要在进行临时处置后尽力参加考试,待考试后再做彻底治疗。如不能按时参加考试,就等于放弃这次机会。

临时出现不适状况

个别考生考场上会出现如呕吐、腹泻、晕厥、抽筋、急于上厕所等不舒服的感觉。这种情况大多是由于考生过度紧张,身体产生的应激反应。一旦出现,考生要立即举手示意监考员,由监考员酌情处理。一般情况下,考生可在监考员的陪同下临时离开考场,由医务人员进行紧急处理。如身体允许,考生

可继续应考,但考试时间不延长。不能坚持考试等于放弃本科目的考试机会,不予补考。

试题印刷出现纰漏

开考前,考生要看清监考员在黑板上写明的试题本的页数和大题数,然后认真通览全卷,注意检查是否有缺页、漏印或印刷不清等现象。如遇此类情况,考生要及时向监考员声明,由监考员用备用卷替换。

更换试题本和答题卡

根据考场规则,开考前考生有5分钟时间检查自己的试题本及答题卡是否符合要求。如考生觉得有问题,可利用这段时间向监考员示意,由监考员查验并负责解决。开考后一律不更换试题本和答题卡。