

明年起湖南统一中考，长沙单独命题

9门科目统一命题，统一组考评卷 中考成绩将作为高中阶段招生录取依据

备受关注的湖南中考改革终于定下来了……近日，湖南发布《关于湖南省初中学业水平考试有关事项的通知》(简称《通知》)，从2024年起，语文、数学、外语、道德与法治、历史、地理、物理、化学、生物学9门科目笔试由省教育考试院统一组织命题、统一印制试卷，组考、评卷工作由省教育厅统一部署，各市州、县市区教育(体)局具体组织实施。长沙市按省统一要求单独组织中考命题。

初中阶段国家课程和湖南地方课程全部纳入中考

《通知》指出，《湖南省义务教育课程实施办法(2022版)》所设定的初中阶段国家课程和湖南地方课程科目全部纳入中考范围。其中考试方式为：语文、数学、外语(含听力，下同)、道德与法治、历史、地理采用笔试方式，物理、化学、生物学采用笔试与实验操作考试相结合的方式，信息科技采用上机考试方式，体育与健康采用现场测试方式；艺术(音乐、美术)、劳动、综合实践活动、湖南地方文化常识等科目采取过程性与终结性考核相结合的方式进行，结果计入学生综合素质评价。

语文、数学、外语、物理、化学、生物学笔试均采用闭卷。道德与法治、历史、地理笔试长沙采用开卷，其他市州采用闭卷。语文、数学考试时长各120分钟，外语考试时长100分钟，道德与法治、历史、地理及物理、化学、生物学笔试考试时长各60分钟，信息科技考试时长为30分钟。中考按照“学完即考”的原则，一般安排在学年末进行。地理、生物学(含实验操作)、信息科技等科目安排在八年级下学期末，语文、数学、外语、道德与法治、历史、物理、化学等科目笔试安排在九年级下学期末。体育与健康现场测试，物理、化学实验操作考试安排在九年级下学期。

中考成绩将作为高中阶段招生录取依据

中考成绩以分值和等级两种方式呈现。以分值呈现的科目及各科卷面原始分数为：语文、数学均为120分；道德与法治、历史、地理、外语(含听力20分)及物理、化学、生物学笔试均为100分；体育与健康测试成绩分数由各市州教育(体)局确定。物理、化学、生物学实验操作，信息科技考试成绩呈现方式暂由各市州教育(体)局确定。艺术(音乐、美术)、劳动、综合实践活动、湖南地方文化常识等科目成绩以等级方式呈现，具体要求由各市州教育(体)局确定。

中考成绩将分别作为初中毕业和高中阶段招生录取依据。学生中考成绩合格方可毕业，合格标准由各市州教育(体)局根据本地整体考试情况确定。考试不合格的，由市州教育(体)局制定补考办法并组织实施，中考补考工作一般应在当年8月底前完成。道德与法治、语文、数学、外语、历史、地理、物理、化学、生物学笔试及体育与健康测试成绩以分值计入高中阶段学校招生录取成绩。从2023年秋季招收的初中一年级开始，物理、化学、生物学实验操作及信息科技考试，以分值计入高中阶段招生录取总分。各市州教育(体)局要以义务教育课程方案和各学科课程标准规定的课时、课程容量等为主要依据，结合各地实际情况将各学科卷面原始分满分值按一定比例折算，设定纳入高中阶段招生录取计分科目的分值，其中体育与健康分值不低于40分。高中阶段招生录取办法由各市州教育(体)局制定。

■三湘都市报全媒体记者 杨斯涵 黄京



扫码看视频

一家四口感冒，警惕“空调病”来袭

提醒：室温设置为26℃，避免冷风直吹，勿吹“脏空调”



湖南省胸科医院，市民通过伏贴缓解夏日的不适。

通讯员 供图



扫码看视频

“先是女儿开始咳嗽，然后是我，现在儿子也鼻塞头疼。”长沙持续高温，市民罗琳一家四口开着空调睡觉避暑。几个晚上的空调吹下来，罗琳和两个孩子先后感冒，她赶紧带着症状最严重的小女儿去社区卫生服务中心就医。

每年夏季，与高温同行的还有“空调病”。7月10日，湖南省胸科医院康复门诊副主任医师张志明提醒，三伏天刚刚开始，漫长的夏季离不开空调，但也需要警惕“空调病”悄悄来袭。

病例：长时间吹空调，颈椎腰椎疼痛难忍

上一周，“十万年最热的一周”的词条登上热搜，

天气连线

头伏登场，未来一周湖南晴热控场



扫码看视频

7月10日，湖南省气象台、长沙市气象台分别连续11日和连续5日发布高温预警。其中，长沙市更是连续两日发布高温橙色预警。

7月11日，今年的三伏大幕将正式开启。这也意味着，最热的天气即将登场。

记者从湖南省气象台获悉，预计未来一周省内降雨总体偏少。预计7月11日至13日，湘西北多阵雨或雷阵雨天气，其他地区以晴天为主；14日至15日，湘北、湘中有一次阵雨或雷阵雨过程，湘南为多云间晴天；16日湘南有阵雨或雷阵雨，其他地区为多云间晴天。

气温方面，平均气温偏高。7月11日至13日，全省

不少网友直呼：“这条命是空调给的。”与此同时，因长时间呆在空调房内，一些市民出现了头晕、颈椎腰椎疼痛的症状。

和罗琳一家三口一样，37岁的长沙市民苏女士也因为吹空调进了医院。

苏女士上班时的工位恰好在空调风口下，连着直吹了半个多月，出现了头晕、口干的不适症状，颈椎和腰椎更是疼痛难忍。

7月7日，张志明接诊了苏女士，针对其病症，开展针灸及按摩相应穴位、做艾灸后，疼痛缓解不少。

据介绍，苏女士由于长时间吹空调，导致颈部和腰部肌肉筋膜收缩，局部缺血和损伤引起疼痛，继而诱发颈椎病和腰椎病。目前，还在接受进一步治疗。

支招：做好这些远离“空调病”

张志明介绍，“空调病是指长时间在空调环境下工作学习的人，因温度太低、空间密闭、室内空气不流通，出现鼻塞、咳嗽、打喷嚏、头昏、耳鸣、乏力、记忆力减退、四肢肌肉关节酸痛等症状。”

如何在炎炎夏日，尽享清凉又能避免“空调病”发生？张志明支招，“空调病”以预防为主，做到以下这些，市民可以安心健康吹空调。

首先是空调温度不要调得太低，长时间待在空调温度较低的环境中，会导致关节、腰腹受凉。一般推荐空调温度设置为26℃左右，室内外温差控制在5℃—8℃，不宜超过10℃。经常开窗通风，最好2—3小时一次；可利用早晚气温相对较低的时候，进行一些户外活动，适当运动锻炼，流点汗，再洗个温水澡，有利于“空调病”的预防。

其次，避免冷风直吹。除了温度适宜，如果直对着空调出风口，让冷风直吹人体，时间一长也会引发关节酸痛、鼻炎等疾病。

张志明建议，如果上班一族在无法改变空调出风口时，可买一个空调挡风板，或者常备披肩、适当增添穿脱方便的衣服。穿裙子的女性则应在膝部覆巾予以保护。

尤其要注意的是，不要吹“脏空调”，空调使用一段时间之后，不但会积累很多灰尘，还会滋生细菌，被人体吸入会引起鼻炎、咳嗽等呼吸道疾病。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪
实习生 左依婷 陈慧娜 通讯员 陈亚男

大部地区仍持续高温天气，其中13日最高气温达39℃；14日晚至15日白天省内有弱冷空气影响，14日至15日湘北高温基本解除；16日至18日省内高温自北向南有所发展。

■文/视频 全媒体记者 李致远 实习生 曾澜

小贴士

三伏天需要注意这些

1. 注意防暑防晒。在户外工作或外出的市民要穿好防晒服、戴好防晒帽，备一些淡盐水来补充身体流失的水分。

2. 切忌贪凉。在室内吹空调不要将温度调得太低，避免身体受寒。

3. 缩短户外连续工作时间。

4. 注意防范因用电量过高以及电线、变压器等电力负载过大而引发的火灾。