



高考进入了最后冲刺,你一定整装待发。但考试中难免会遇到各种问题,应急加油包,为你高考护航。

考前突发准备包

考前失眠焦虑怎么办? 在考前,大家要养足精神,减少熬夜,规律作息,每天可以适当散步、运动,也可以听听音乐、和家人朋友聊聊天。

考前突然生病怎么办? 身体不适时及时就医,就诊时和医生说明情况,开适合考生服用的药,避免在考试期间精神不足。另外,情绪紧张时,更容易引发肠胃不适、头疼牙疼等症状,家里可以备一些常用药物,防止考试当天突然不适。

女生考试遇生理期怎么办? 在不影响正常生活的情况下,放轻松、保持乐观心态就好。但如果生理期月经量过多、有严重痛经症状的,一定要及时咨询医生,饮食忌生冷、并注意保暖。

饮食方面,要营养均衡、忌暴饮暴食。保持一定量的肉类、蛋类、乳制品和豆制品。

考试必备物品——证件类:身份证、准考证(建议多打印几份,家长随身携带1~2份)。**文具类:**2B铅笔(2~3支)、黑色签字笔、橡皮、作图工具。其他:舒适透气的日常衣服、皮筋、发夹(女生)、一副备用眼镜(近视同学)、雨伞、遮阳帽、纸巾、巧克力糖果(防止低血糖)、口罩、饮用水、清凉油。

考试当天应急包

去错考点、忘带或丢失准考证怎么办? 考试前两天,可以先去考点踩点,熟悉考点的周边环境,计算一下路上所用

时间。考试当天,提前出门,如遇突发状况可出示证件向交警寻求帮助。

如果临考前不慎丢失身份证,应立即向户籍所在地派出所申办临时身份证,持临时身份证参加考试。建议考生和家长关注各省级招生考试机构发布的提醒信息。

要特别注意的是,各科目开考15分钟后,考生不得进入考点参加当场科目考试。

忘带(或损坏)文具或其他考试用品怎么办? 可在考场附近文具店购买,或者向其他考生借用,时间允许也可让家人送来。如在考试过程中文具损坏或缺少文具,不能擅自离开座位,向监考老师寻求帮助。

考试时紧张大脑空白、出现暂时遗忘怎么办? 通过心理暗示和深呼吸来抑制紧张情绪。告诉自己“我复习得很好,一定会考出好成绩”。如果答题过程中

出现暂时遗忘,先从简单基础的题目做起,进入状态后再做复杂题目。

下午考试犯困、身体突然不适怎么办? 可以按压天池穴、睛明穴提神,或者短暂望窗外。考试中如果想上厕所或者身体出现不适,及时向监考老师举手汇报。

考后家长加油包

不要吝啬鼓励与拥抱。考生在考试结束后有些情绪波动是正常现象,有的考生可能会出现焦虑、自责等消极心理。家长要及时关注并进行疏导,可以真诚地交流或者一个拥抱来对孩子的努力进行肯定。

恰当谈论成绩与计划。家长要稳定好自己的情绪再来和孩子进行交流,不要指责抱怨,多倾听孩子的想法,帮助孩子正确看待高考成绩,积极总结考试经验并一起聊聊对未来下一步的规划。

摘自阳光高考信息平台

提醒

儿童6岁之内 应开展屈光筛查

5月31日,国家卫生健康委召开新闻发布会。会上强调,应在孩子婴儿期、幼儿期、学龄前期不同阶段开展不同视力检查。在24月龄、36月龄和4、5、6岁时开展屈光筛查,检查儿童的“远视储备量”。

因为孩子刚出生时,眼球很小,眼轴很短,这时双眼处于生理性的远视状态,具有一定的远视度数,称之为“远视储备量”。如果因为各种因素导致孩子“远视储备量”过早过快消耗,孩子就容易近视。所以,在6岁之内要去检查孩子的“远视储备量”,防止“远视储备量”过快过早消耗。如果我们发现孩子经过检测,他的“远视储备量”已经有不足了,家长要引导孩子建立良好的用眼习惯,加强体育锻炼,经常做户外活动,亲近大自然。

摘自中国新闻网

居家

教你正确选购防晒衣

看标准 对于登山露营、徒步旅行、海边度假等需要频繁在阳光下活动的消费者,建议选择UPF50+的产品更适合。对于偶尔接触紫外线的消费者,选择UPF40+的防晒产品就可以了。

挑面料 目前市场上最常见的防晒衣面料有聚酯纤维、锦纶、聚酯纤维和锦纶交织而成的面料。聚酯纤维抗皱性和保形性好,具有较高的强度与弹性恢复能力;锦纶具有极强的耐磨性,密度高,抗皱性较好;氨纶弹性高,耐酸碱性、耐汗、耐海水性、耐干洗性、耐磨性较好;针织面料、梭织面料在面料舒适性和防风性上面各有优势。

选颜色 建议消费者尽量选择深色系面料的防晒衣,对于同种材质的防晒产品,颜色越深,其紫外线防护性能越高。

摘自《工人日报》

图吧

“科学之夜”点亮祁东



5月28日晚,一场集科普讲解、科学实验秀、科技元素歌舞、祁东特色非遗文化节目为一体的科普盛宴——“科学之夜”,作为2024年湖南省科技活动周重大示范活动在祁东精彩上演。活动中有多所院校的科学实验秀,还有消防救援支队的科普讲解及展现祁东发展的节目等。

科教新报全媒体记者 姚瑶 通讯员 全程铂

解惑

今年频发的地磁暴到底是什么

北京时间6月2日3时39分,太阳活动区13697爆发了一次强度为M7.3级的中等耀斑,周二前后发生小至中等地磁暴。地磁暴到底是什么?为何今年地磁暴频发?

太阳活动是太阳大气层里一切活动现象的总称。它由太阳大气中的电磁过程引起。时烈时弱,平均以11、22年为周期。处于活动剧烈期的太阳(称为“扰动太阳”)辐射出大量紫外线、x射线、粒子流和强射电波,因而往往引起地球上极光、磁暴和电

离层扰动等现象。地磁暴是指太阳爆发产生的日冕物质抛射到达地球,数亿吨等离子体云冲击地球磁层,而造成整个磁层发生持续十几个小时到几十个小时的一种强烈扰动。地磁暴虽然不属于太阳活动,但也是由于太阳活动而引起的“连锁反应”。大约每11年,太阳活动就会由高峰进入低谷再返回到高峰,今年正是太阳活动大年,因此太阳爆发活动频发。

据数字北京科学中心

科普

睡眠有助于记忆巩固

睡眠的作用之一就是巩固白天的记忆。人们在醒着的时候,大脑已经准备好创造或“编码”新的记忆。然而,在睡眠期间,大脑会转向巩固模式。

当你在白天学习新知识时,大脑会形成记忆痕迹。最初,这些痕迹特别容易受到干扰。然后,在睡眠期间,

记忆痕迹被巩固稳定下来。在细胞层面上,记忆是通过改变代表记忆的网络中突触连接的强度形成的。在睡眠期间,突触(脑细胞之间的连接)被重塑,产生永久性的变化,巩固记忆痕迹,帮助创造长期记忆。

摘自《北京青年报》

养生十二时辰

午时: 适当午睡有利健康

午时11点-13点是人一天中精力最充沛和旺盛的时候。《黄帝内经》说“心主神明,开窍于舌,其华在面。”心气推动血液运行,养神、养气、养筋,人在午时如能睡片刻,对于养心将大有好处,可使下午乃至晚上精力充沛。中国文化特别重视子时和午时,从某种意义上说子时和午时是天地气机的转换点,午时的特点就是“午时一阴生”,也就是说这时候阴气开始升起了,人体也要注意这种天地之气的转换点。

午时保持心情舒畅,适当休息或午睡一会儿对身体都是有好处的,但不要超过一个小时,否则会产生夺觉现象,影响晚上的睡眠。午休后适当做些活动,以利疏通周身气血,增强身体脏器的功能。

刘欣

保健

四招解锁“开胃菜”

饮食易消化 针对食欲不振,可以适当摄入助消化的食物,如鱼、水果等。各种鱼类如鲫鱼、青鱼等,营养丰富、易于消化。而水果能提供丰富的矿物质、维生素及有机酸和食物纤维,有助于消化和排泄。

食物助开胃 当没有胃口时,可以适当摄入酸味食物,如酸梅、山楂、柠檬等。因为酸味食物可以增加胃液酸度,有生津解渴、健胃消食之功效,能够增进胃口。

平时多运动 运动使人体大量出汗,可刺激神经递质分泌,让人产生兴奋愉悦感,进而胃口大开。因此适度锻炼能够改善食欲、消除疲惫。

生活有规律 熬夜导致的过度疲劳也会引起食欲不振。因此,要保持规律的日常作息。充分的睡眠可以提高人的精神状态、帮助增进食欲,而固定的生物钟,有助于三餐准时,调节人体进食欲望。

摘自中国数字科技馆