



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,家长要指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,从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。”心气推动血液循环,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。

摘自中国数字科技馆