中高考期间机动车单双号限行

公交车一律免费 滨河路调流暂缓

本报讯（记者 **张晋峰**）6月3日，市公安局发布通告，高考、中考期间，我市将采取机动车单双号限行的管理措施，以保障考生顺利出行。

限行时间为：6月7日、8日、9日，每日7时至18时。6月20日、21日，每日7时至18时；6月22日、23日，每日7时至12时。

限行区域为：绕城高速东环段、唐槐路、金谷路以西，绕城高速北环段以南，绕城高速西环段、青银高速（太原罗城至姚村段）以东，小牛线、汾潇街以北（不含上述边界道路）的范围。

限行期间，进入限行区域道路行驶的所有机动车实施单号单日、双号双日行驶管理措施（尾号为英文字母的以最后一位数字为准）。具体为：号牌尾号为单号的（1、3、5、7、9）单日通行；号牌尾号为双号的（2、4、6、8、0）双日通行。

不受限行管理的车辆有公交车、巡游及网约出租车、长途客运车（含旅游客车）、经公安交通管理部门核定的校车及通勤大中型载客车；执行任务的军车、警车、执法车、消防车、救护车、清障车；环卫、园林、道路养护等专项作业车辆及殡葬专用车辆、新能源号牌车辆。

交警提醒大家注意3点：

一、实施限行管理期间，接送高考、中考考生的车辆将考生准考证按A4纸规格复印，并粘贴于车辆前挡风玻璃右下角，准予通行。

二、全市除连接忻州市、晋中市榆次区和太谷区的公交线路及旅游线、专线、网约线路外，其他线路公交车一律免费乘车。

三、限行期间，滨河东路、滨河西路高峰期的调流限行措施暂缓执行，本市其他交通管理措施仍然有效。对违反限行规定的机动车，交警将依法处理。

吃对睡好心态好 从容应考没烦恼

当高考倒计时变成个位数，空气中开始弥漫着一种特殊的紧张氛围——这是属于中国少年的“成长节气”。考生手边的咖啡、眼下的青黑、书桌上成摞的模拟卷，都在无声诉说着同一个命题：如何以最好的状态，迎接这场青春的“成人礼”？6月3日，北大医院太原医院相关专家温馨提示，高考临近，家长要做好考生的健康后勤保障工作，协助考生做到“三好”，即吃好、睡好、调整好心态。

吃出好状态

“高考饮食保障要以安全为基石、营养为支撑、常态为原则。”北大医院太原医院营养科主任、主治医师张娜娜提醒，高考饮食的核心原则是，保持平常饮食的80%熟悉度+20%微调，突然改变食谱，反而增加风险。孩子喜欢的健康食物，就是最好的“考试助力剂”。

早餐推荐组合：核桃豆浆（核桃5颗+黄豆30克）+全麦三明治（鸡蛋1个+生菜2片+番茄1片）+猕猴桃1个。不建议吃油条、油饼等油炸类食物和面包、糕点等高糖食物。

午餐推荐组合：清蒸鲈鱼（200克）+蒜蓉西兰花（150克）+紫薯饭（100克）+豆腐裙带菜汤。

晚餐推荐组合：小米南瓜粥（小米50克+南瓜100克）+彩椒炒牛肉（牛肉100克+彩椒150克）+凉拌菠菜（200克），保证足够的水量，每天喝水1000毫升至2000毫升，避免冷饮、奶茶等，控制咖啡的摄入量，避免心跳加速等不适或影响睡眠。

张娜娜特别提醒，要注意食品安全，食物来源、存储、加工和制作都要保证安全卫生，切记不要食用生冷食物，订餐要谨慎。

睡出高效率

越临近考试，不少考生就越是熬夜刷题，加上高考压力，导致失眠。

“睡眠不足，不仅影响学习效率，在一定程度上还影响身心健康。”北大医院太原医院呼吸与危重症医学科主任、主任医师乔可宏提醒，考前一周左右，考生要调整作息时间，尽量在23时前入睡，保证7小时至8小时睡眠。充足的睡眠不仅可提高免疫力，还可提高学习效率。午饭过后，建议午休20分钟至30分钟，及时给身体“充电”。

“健康的身体状态，是考试稳定发挥的基础保障，其中呼吸系统健康不容忽视。”乔可宏说，有过敏性鼻炎或哮喘的考生，一定要保持室内清洁，避免接触花粉、尘螨、宠物毛发；外出要佩戴口罩，关闭车窗；适度户外活动，如散步、慢跑，避免剧烈运动；如有鼻塞或打喷嚏情况，可提前30分钟喷鼻用减充血剂，如赛洛唑啉，避免考试中频繁擤鼻影响状态。

“考前焦虑时，考生可试一试腹式呼吸减压法。”乔可宏介绍，考生坐直放松，单手放腹部，吸气时腹部鼓起（非胸腔），缓慢呼气，每日练习5分钟。

调出好心态

高考，不仅是知识的较量，更是一场心理的博弈。

“高考临近，不少考生出现紧张、焦虑、自我怀疑等情绪。此时，家长要帮助孩子调整心态，积极面对。”北大医院太原医院精神科主任、主任医师武君芳提醒，要学会接纳，家长要告诉孩子这种情绪是正常的，有助于心理上的放松；帮助孩子设定合理的目标，给自己积极的心理暗示，如“我能行”“我可以”；适当运动，消除大脑疲惫；通过练习深呼吸、冥想等，自我调适。

“这里有几个实用减压技巧，考生可以试一试。”武君芳建议，呼吸训练，吸气4秒、屏息7秒、呼气8秒，感受腹部起伏，重复10分钟，可迅速平复紧张情绪；肌肉放松，渐进式肌群放松配合温度刺激，冷敷手腕+热敷后颈，加速自主神经平衡；焦点转移，焦虑时暂停学习，散步、听轻音乐或聊天，短暂“逃离”压力源；过渡性减压，逐步减少学习强度，增加轻度运动，如慢跑、瑜伽，调节身心节奏。

高考不是终点，而是新起点。记住，你的努力早已为你铺好了路，现在只需轻松上阵，正常发挥。加油，少年！

记者 刘涛

每个考点派驻一医一护一救护车

本报讯（记者 **刘涛**）6月3日，市卫健委部署高考医疗保障工作，成立医疗保障工作领导小组，明确每个考点安排一医一护一救护车，指定全市辖区内27家二级及以上综合医院为定点保障医院，确保所有考生及考务人员身体健康，高考顺利进行。

考点医疗保障方面，各县（市、区）卫健局负责所在辖区考点现场医疗保障工作。每个考点安排医生、护士各1名（均具备急诊救治能力）、救护车1辆入驻各考点落实医疗保障工作，配备急救箱，包括必备的急救药品、器械等物资，并针对考生易发情况，准备葡萄糖、盐水、藿香正气水等，以应对低血糖、中暑等可能的突发情况。如出现需医疗急救的患者时，现场医疗保障人员要迅速开展紧急医疗救治，必要时安排120急救车按照具有相应救治能力为主、兼顾就近的原则送往定点医疗机构，走高考绿色通道进行进一步救治。各县（市、区）疾控中心要积极配合当地教育部门，加强对各考点的传染性疾病防疫指导工作，确保高考考点各项防疫措施考前准备到位、考时落实到位、异常处置到位。

急救转运保障方面，太原市急救中心、“三县一市”各急救站明确相关负责人做好统筹调配，就近安排院前救护力量分片区对各考点开展移动巡回医疗保障，建立“15分钟应急响应圈”。站内均安排至少一辆救护车可随时待命支援，提前定人定车，并对派出车辆进行检查、维护，确保考试保障中正常工作。120调度员接到考点救治任务或请求时，要及时就近派车实施院前救护及转运。院前院内转运救治衔接时要做好交接记录。

定点医院保障方面，全市辖区内27家二级及以上综合医院为定点保障医院，分别负责所在区县的医院医疗保障工作。各定点医院由医务科牵头协调急诊科等相关科室，共同开辟院内绿色救治通道，为紧急救治的考生提供优先诊疗等医疗保障服务。各医疗机构要成立应急救治专家组，接收患者后，由院内专家组迅速开展救治。对危重疑难杂症的患者，要及时转至上级医院接受治疗，并及时向市卫健委报告。

责编 郝晓炜 张志峰 和亮 冯建 联系电话：8222101