



施工路段附近考场可以这样走

本报讯(记者 张晋峰)中考临近,6月18日,记者就如何前往新建路、迎泽大街附近的考场,采访了相关交警大队,得知交警已提前准备,采取临时放开施工路口等措施,全力保障考生顺利到达考场。

交警万柏林一大队辖区共有7个考场,其中4个在正在施工的迎泽大街附近。二十九中在千峰北路,大家可经千峰北(南)路及瓦窑街到达。五十六中,在小井峪街和前进路交叉口,大家可经和平南路、西中环路、前进路等路段前往。太原市第二实验中学在西矿街,大家可经和平北路、前进路到达西矿街。太原市二十中也在西矿街,

大家可经西中环路、金阳路到达。接送考生的家长,可以在距考场50米外的机动车道,单排有序临时停放车辆。

同时,为了方便考生,中考期间,除春居路口只能东西向通行外,与迎泽大街相交的金阳路口、西中环路口、前进路口、和平南(北)路口、千峰南(北)路口、晋祠路(文兴路)口均保持畅通,车辆可正常通行。

交警杏花岭大队辖区受道路施工影响最大的是十二中考场和十九中考场。中考期间新建路旱西关口东西向通行临时放开,但路口放开后为双向两车道,杏花岭大队将抽调充足警力,疏导考场周边交通。同时,旱西关南

二条等周边小街巷,将严格禁止随意停放车辆,接送考生的家长可在旱西关街两侧机动车道单排停放车辆。前往十九中的考生,可经滨河东路及北大街到达考场。

与高考相同,新建路迎泽二大队三中队辖区有十五中和三十中两个考场。高考期间,水西关街东西向通行不受影响,去往十五中考试较为方便。三十中位于水西关南街,新建路施工后已成断头路,只能从桃园北路由西向东前往或是从水西关南街南一巷由南向北前往。

交警充分考虑家长的停车需求,考试期间允许前往十五中接送考生的

家长,将车临时停放在学校以东50米外机动车道两侧,但只准停放一排。去往三十中接送考生的家长,可将车辆临时停放在桃园北路的便道上。需要大家注意的是,这两处考场开考前45分钟,校门前50米范围内禁止车辆通行。同时,交警将加强对考场周边小街巷违停的管理,影响通行的违停车辆将被拖移。

交警提醒考场在施工路段的考生,合理安排行程,带好相关证件和考试用具,遇到困难可随时向路面执勤民警或救助点民警求助,也可拨打122向交警求助。

机动车明起单双号限行

交警提醒注意三点

本报讯(记者 张晋峰)6月20日中考开始,按照此前市公安局发布的通告,中考期间,我市仍将采取机动车单双号限行的管理措施,并设置20个交通应急救助站,以保障考生顺利出行。限行期间,我市大部分公交车免费,滨河东路、滨河西路的高峰调流限行暂缓。

中考期间的限行时间为,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、汾酒街以北(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。

交警提醒大家注意三点:一是实施限行管理期间,接送考生的车辆需将考生准考证按A4纸规格复印,并粘贴于车辆前挡风玻璃右下角,准予通行;二是全市除连接忻州、晋中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;三是限行期间,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。

注意合理配餐

本报讯(记者 刘涛)6月18日,太原中西医结合医院儿科中医师薛佳支招,帮助考生调理身心,健康迎考。

“中考期间,考生的一日三餐尤为重要,但要注意合理搭配,三餐定时定量。”薛佳提醒,早餐可选择碳水化合物(全麦面包)+优质蛋白(鸡蛋/牛奶)+维生素(苹果/香蕉),避免胀气食物,如豆浆,血糖的稳定对于维持孩子持续稳定的学习状态至关重要;主餐中,除了燕麦、荞麦外,还可加入藜麦,它富含多种氨基酸和膳食纤维,消化吸收速度慢,能长时间为身体供能;优质蛋白的选择,除酸奶、鸡胸肉外,可以加入豆腐,它含有丰富的植物蛋白和大豆异黄酮,有助于调节身体机能;注意饮食结构和量,肉类占比不要太高,否则不易消化,一日三餐定时定量,吃七分饱即可;天气炎热,尽量少吃或不吃凉的食

避免影响发挥

物,如果吃太多的冰激凌、西瓜、甜瓜,可能会诱发急性肠胃炎,影响考生发挥。

临近考试,不少考生会出现头疼、紧张、不想吃饭等情况,如何缓解?薛佳提醒,如果头疼,可选择位于头顶部前正中线与两耳尖连线的中点交叉处的百会穴,用指腹轻轻地按一按或揉一揉,可缓解头疼症状;也可选择风池穴,在后脑勺、后枕部两侧入发际一寸的凹陷地方,叠着指头揉一揉风池穴,头疼也可缓解。如考场上出现紧张心慌的情况,此时考生可以一只手做握拳的姿势,即将大拇指扣在手心,大拇指指尖位于无名指(第四指)的根部,然后屈曲其余四指,稍稍用力,将大拇指握牢,另一只手轻轻点压内关穴,内关穴位于前臂内侧,腕掌横纹上两寸,两筋之间,点压内关穴可缓解心慌紧张症状。

社区“小关怀” 温暖中考生

这几天,多个社区整合辖区资源,推出多样助考举措,为广大中考生提供暖心服务。

家常菜最好

中考前该怎么吃?是家长普遍关心的一个问题。6月17日下午,滨体社区联合辖区卫生服务站举办了一场讲座,从专业角度给出建议。

滨体社区卫生服务站的营养医师杨晓红建议,家长在备餐时,最好不要改变平时的饮食习惯。因为肠道适应新食物需要时间,考前突然“大换血”容易打乱消化节奏。

避免盲目食补,更不要轻信所谓的营养品“补脑”。一日三餐,以清淡为主,避免吃一些油腻、辛辣、高脂高糖食物。在食用时令瓜果之前,要充分浸泡、洗净,并尽可能地去皮。对于可能引起过敏的或曾出现过敏情况的食物,也要注意避免。

社区书记李福林说:“已连续3年针对考生举办健康知识讲座,希望通过科学的饮食指导,助力考生调整最佳的迎考状态。”

翻翻错题本

6月16日,康乐苑社区邀请一部分高考生,为中考生分享备考经验。

“与高考一样,中考最关键要稳住心态,当作一次日常‘随堂测试’。”家住西铭路47号院的小赵刚经历了高考,他觉得考前可以适当翻一翻错题本,不要再熬夜“突击”,应该保持规律的作息,这样才能发挥出应有的水平。

还有高考生提醒,作答时要沉着冷静,规范书写,确保字迹清楚和卷面整洁。听完讲座,即将参加中考的学生们表示,收获颇丰。

放松有妙招

玉园南社区开设了心理咨询

室,邀请太原科大心理健康促进中心的国家二级心理咨询师史丹凌,给有需要的考生调节心理。

6月17日,家住玉门花园小区的考生小陈跟着妈妈来到社区,讲述了最近一周遇到的困惑。快考试了,小陈感觉还有不少知识点没巩固,心里着急,连着好几天失眠。看到孩子的反应,家长很焦虑,却帮不上忙。

史丹凌耐心开导:面对紧张情绪时不要害怕,应积极接纳自己的情绪、身体反应和睡眠状况。白天可进行适度的户外运动,有助于释放不良情绪。也可以通过听音乐、洗热水澡等方式,缓解紧张焦虑。

另外,家长应保持熟悉的家庭氛围和日常节奏,不要谨小慎微或予以过分关注,避免特殊化对待。

及时降噪音

清晨6时,楼上又响起钢琴声,起床背英语的考生小林皱起眉,思路被打乱。这个情况持续了好几天,家长6月15日向御德苑社区网格员张睿玲反映了此事。

上午,网格员找到楼上的康大娘。一进门,就看到摆在客厅的钢琴,墙上挂了好几张老人参加文艺表演的照片。老人今年66岁,过几天有个社团活动,所以早上起来会练一个多小时的钢琴。得知吵到了楼下的考生,老人马上保证不弹了。

不过,网格员也考虑到老人的实际情况,便帮忙联系了小区门口一处新开业的琴房。这里做了隔音处理,不会影响周围人。琴房负责人表示,情况特殊,同意让老人过来免费练琴半个月。经过协调,老人、考生都满意,向网格员道谢。

这几天,其他社区也开展了特色化、多元化的护考服务,营造良好的环境,让学生们安心迎接考试。

记者 李涛

