

“当潮流推人奔向繁荣,我有勇气逆行向山!”

# 上海大学生西部计划志愿者出征



**本报讯** (记者 陆梓华)“尽己所能,不计报酬,帮助他人,服务社会,践行志愿精神,弘扬先进文化,为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量!”尽管不能线下相见,但青春的誓言依旧铿锵。2022年上海市大学生志愿服务西部计划志愿者培训暨出征仪式昨天在云端举行。137名西部计划志愿者和146名研究生支教团志愿者在屏幕前集体宣誓。即日起,他们将陆续启程,奔赴中西部地区,用一年的时间在祖国和人民最需要的地方挥洒青春。

“当潮流推着人们奔向繁荣,你是否有勇气逆行向山?”对于这个问题,上海第二工业大学毕业生王敏硕的回答是肯定的。她的目的地是新疆喀什地区的叶城县,这个女孩对大美西部充满无限向往,因此她一边认

真学习共青团工作的业务和公文写作,一边追着有志愿经验的老师和学姐,讨教在新疆生活工作的知识点、注意事项。

“脚底有泥、心里有光,选择支教源自内心渴望,我们将真心真情地投入工作,不辜负孩子们求知的眼神。”这是华东理工大学志愿者黄钦威的出征心声。作为华理第24届研究生支教团团长,作为一名学生党员,这个暑假黄钦威日程表非常满,他在为去往云南省寻甸回族彝族自治县开展研究生支教团志愿服务做积极准备。

2020年初,黄钦威就在家乡江苏启东参加志愿服务,负责组织大学生志愿者对上海和启东两地受疫情影响的困境青少年开展课业辅导。从那时起,他就暗暗下决心要把帮扶困境青少年当作一生的事业去奋斗。该校第21届研究生支教团团长李承霖则为师妹们传经送宝,鼓励大家尽快融入寻甸当地,勇做一名“自找苦吃”的研支团志愿者。

复旦大学国际关系与公共事务学院的研究生成婧曾经是第三届、第四届进博会

“小叶子”,也当过花博会“小白鹭”,并在业余时间多次给河南、河北的孩子们在线上上课。这些志愿服务经历,让她对即将到来的支教工作充满信心。她渴望着站上讲台,为宁夏回族自治区固原市西吉县平峰中学的孩子们,打开一扇通向辽阔世界的窗。

上海交通大学第24届研究生支教团团长严铭说,在疫情封控期间,他吃到了来自云南的水果、四川的零食,看到来自全国各地的医务人员星夜驰援,这些让他迫不及待地走出上海,为中西部地区的基础教育事业贡献青春之力。“这不仅是一次志愿经历,更是我们青年响应国家号召、实现民族复兴的使命担当。”

据悉,截至2021年底,上海累计选派了4561名优秀应届高校毕业生和在读研究生前往西藏、新疆、云南、重庆、贵州等地开展支教、支医、支农等志愿服务活动。“00后”“抗疫青年”“闪光青年”已经成为本年度西部计划和研究生支教团的“主力军”。出征仪式前,志愿者们接受了服务通识、安全教育、少数民族风情等方面的综合培训。

**本报讯** (记者 王蔚)今天18时起至8月1日12时,参加今年秋季高考的考生可登录上海招考热线查询统一文化考试成绩。明天起,考生成绩通知单将投递到考生家中。

按招生工作流程,7月28日9时至30日12时,考生填报本科阶段志愿(含综合评价批次),本市应届高中毕业生由学籍所在中学统一安排,往届生和非本市应届高中毕业生由报名所在区招办统一安排。

对于本市考生来说,填报志愿的依据是《2022年上海市普通高等学校招生专业目录》。市教育考试院院长刘玉祥近日向考生和家长们表示,尽管可以参考各种各样志愿填报指南,但归根到底要以考生们人手一册的《专业目录》上刊登的信息为准。

每个批次都不应错过“《专业目录》将近400页,呈现的各校信息量极大,逐页翻阅很快就会疲惫,一个迷糊就可能错过重要内容。所以,边看边记、随时折页是正确阅读《专业目录》的高效做法。”刘玉祥说,各招生批次信息都很重要,不同定位的考生要有侧重地研究与本人相关的内容。一般来说,每个符合填报资格的批次都不应错过。

本科普通批次里有大部分考生最终录取的学校。但是,每年都有考生认为自己在综合评价批次或者本科提前批次里能够十拿九稳,填报本科普通批次时就草草了事了,这是对自己前程的不负责任。因为,万一前面批次意外落榜了,自己就只能面对本科普通批次中的各种机会了。因此,不论对之前批次有多大成功把握,填报志愿的那一刻都不该放弃本科普通批次这一最重要的志愿。

酝酿志愿宜放眼全国 刘玉祥提醒,一些考生和家长钟爱家乡,志愿高校的范围止于上海本地。哪怕最终就是这一决定,但在酝酿志愿的时候还是应该放眼全国。要知道,正是因为有人不愿意离沪就学,所以外省市院校与专业的录取分值,比同等实力的上海院校与专业要普遍偏低。在交通如此便利,通信如此发达的今天,是否要因地域因素而放弃更优的志愿,值得每位考生深思。

又讯 考生若对本人成绩有疑问,可在7月24日9时至16时登录上海招考热线网站“成绩查询”栏目申请成绩复核。成绩复核科目为语文、数学、外语(7月份)。成绩复核只检查答题纸姓名、准考证号是否与考生本人对应,试卷有无漏评、漏阅,小题得分是否漏统(登),各小题得分合成后是否与提供给考生的成绩一致等,不重新评阅答卷。复核结果只向考生提供所复核科目的成绩总分,不得查阅答卷。

今晚发布高考成绩,考试院提醒认真研读招生信息  
**填报志愿务必以《专业目录》为准**

二十四节气



天气

## 大暑大热 或见40℃

**本报讯** (记者 马丹)今天进入大暑节气,“大者,乃炎热之极也”。大暑是

夏季最后一个节气,也是全年最热的节气。今年上海的大暑可谓暑气“极大者”,昨天正式开启今夏第二波高温热浪天气,今天白天3~4级的西到西南风犹如烤箱里的热风烘烤,让气温实打实更上一层楼。早晨8时25分高温橙色预警拉响,今天最高气温可达39~40℃。

俗话说“小暑不算热 大暑正伏天”,

“大暑”的意思就是大热。大暑正好处于“中伏”前后时期,为一年中最热的时段,此时节最真切的感觉就是热。中国天气网统计了1991年至2020年气象大数据发现,大暑节气的平均气温在二十四节气中最高,平均高温日数也是最多的。“大暑”节气,上海常年平均气温30.2℃,平均降水量为81.6毫米。上海大暑的热,在全国也排得上号——1991年至2020年的平均桑拿天日数里,“焖蒸”十城全部位于我国南方,其中,上海(徐家汇站)大暑期间的桑拿天日数高达8.8天,高居“焖蒸”榜首,南昌和广州以8.6天和7.9天位列二、三位。

为什么“大暑”那么热?气象专家介绍,

夏至节气过后,太阳直射点逐渐南移,地表热量不断积累,直至大暑所在的三伏前后热量积累达到最高峰。南方地区大暑前后常受西太平洋副热带高压控制,盛行下沉气流,有利于地面增温,且不易形成云,也使得太阳辐射更容易到达地面,导致气温升高。

据上海中心气象台预报,一直到7月底,上海35℃的高温基本是标配,时不时气温还会飙高到38℃,晴热高温后会积聚大量的不稳定能量,25日前后要防范雷雨和短时强对流天气。下周后期,副热带高压开始北抬,在东南风的吹拂下,本市的高温强度会有所降低,但炎热依旧,最高气温在35℃上下浮动。

养生

## 适当运动 饮食调养

今天迎来大暑节气,意味着一年之中最炎热的日子就要到来。龙华医院中医预防保健科副主任医师李少滨指出,大暑节气,养生最主要的是清热解暑、清心养心、健脾除湿,此外还应注意运动和饮食调养。

李少滨提醒,这一节气天气闷热潮湿,体感很热,极易中暑,应尽量避免在阳光最强的时候在室外运动和剧烈运动,及时

补充水分和盐分,可随身备用人丹、十滴水等祛暑药物。有统计表明,人群中约16%的人在夏季会发生情绪中暑。李少滨认为,夏季养心应该“静”“清”“养”。所谓“静”,高温酷热易心烦意乱、急躁焦虑等,此时宜心态清静要避免不良刺激,可使用“冥想法”促使心平气和、心旷神怡;所谓“清”即清心降火,可选择一些常见的药物、食物,如:菊花、荷叶、金银花、麦冬、莲子、茯苓、百合、西瓜、冬瓜、苦瓜等食用;而“养”指起居规律,保证充足的睡眠,睡眠不足易急躁焦虑、心烦易怒。

大暑时节该如何运动呢?医生的建议

是,可以在清晨和傍晚天气凉爽时到户外打太极拳、游泳、慢跑、跳舞等,运动量要适度,切记不可过于疲劳,避免在烈日下或高温环境中运动锻炼。李少滨说,大暑节气的饮食调养,既要能清热解暑,又要能健脾除湿。“清暑的同时,不可过食生冷寒凉,否则会伤脾胃生湿;可吃些清热消暑、芳香化湿、健脾养胃的食物及药物,如薏仁、红豆、绿豆、银耳、白扁豆、粳米等,或辅以香砂养胃丸、六君子丸以健脾助消化,还可荷叶、藿香等。”

值得一提的是,大暑亦是“冬病夏治”的好时节。 本报记者 邵阳

## 7月沪牌最低成交价 91700元

**本报讯** (记者 张钰芸)7月沪牌拍卖结果在今天上午出炉:个人额度投放15400辆,个人在用车有效额度委托拍卖1794辆,合计拍卖总数17194辆,参加拍卖人数171009人,比上月减少2859人,中标率10.1%。

本月沪牌拍卖最低成交价91700元,平均成交价为91786元,比上个月的91926元减少了140元。最低成交价的截止时间是11:29:57第2340位。



## 与金山瓜果甜蜜“约会”

2022年金山区缤纷百果节暨“农情蜜意 湾区优选”金山夜市,昨晚在金山区海汇街举行。各类当季特色瓜果纷纷“甜蜜”登场,蟠桃、葡萄、蜜梨、西瓜和火龙果等琳琅满目,吸引市民驻足品尝选购。 特约通讯员 庄毅 摄

江苏银行 人才贷  
为人才安家、展业提供全方位金融服务  
授信额度最高3000万元