本报记者上午提前“踩点”大同中学高考考场

安检提前摘表 防疫措施周全

2023高考加油

黄浦区南车站路353号,上海市大同中学所在地。马路对面的蓬莱公园门口摆出了告示牌,提醒周边居民6月7、8、9三天,暂停园内“带有伴奏、唱歌、乐器等有明显声响的活动”。习惯了在这儿晨练的阿姨爷叔们心领神会,一年一度的高考就要开始了。

明天起,在大同中学考点,将有来自向明中学本部、向明中学浦江校区和上音附属黄浦比乐中学的436名考生参加考试。根据教育部规定,今年高考将首次全面采用“智能安检门+手持金属探测仪”模式进行入场安检。开考在即,考场准备情况如何?记者今天上午提前替考生们“踩点”。

摘下手表 提高通过速度

大同中学门卫室旁,三个透明的带锁手机保管箱已经准备就绪,便于考生入场前统一寄放。指着校门前摆放的“入场线路图”,大同中学校长应华介绍,考生将经过“测温+身份验证”“智能安检”“人工安检”等三道关。和往年不同的是,从测温起,考生就将按照“男生通道”和“女生通道”分别入场,以便老师使用手持设备人工检查。

据悉,今年,大同中学增加了十余名老师作为考务人员,接受专业安检培训,学校也对安检设施进行了多次调试。据上海市教育考试院此前发布的提醒,为便于快速通过安检,考生应使用透明文具袋、透明资料袋来携带文具、收音机等考试用品及日常个人用品,并尽量穿着无金属配件(拉链、皮带扣、发卡、钢圈等)的服装。

上午9:30,高二年级的38名同学开始了模拟演练,从入场到通过安检顺利达到预期。记者在模拟演练现场看到,安检门的报警,大多来自于同学们佩戴的手表。“同学们可以提前摘下手表,如果带一些小饰品也请一起摘下,放入置物筐内,提高通过速度。”应华提醒。

区分通道 落实防疫要求

应华介绍,在大同中学,根据防疫要求,学校从教学楼2楼开始设有15个普通考场,并在教学楼1楼设立了2个“阳”性考生专用考场和2个发热考生备用考场。

利用隔离带,学校为不同身体情况的考生设置了不同通道——考场所在的“近取楼”位于校园中庭广场右侧,若测温正常,入校后考生可“向左走”,沿着中庭左侧的安检通道,去中庭后侧的礼堂或者户外广场休息,再从教学楼主入口进入考场;若测温异常,考生则“向右走”,来到临时留观区接受抗原检测,呈“阳”性则从教学楼侧门进入专用考场,否则进入备用考场;考试前已经检测出“阳”的考生,则从紧邻教学楼的学校边门进入。今天,各校将集中汇总学生的身体情况,便于考场做好安排。

蓝色色调 舒缓考生情绪

考试在即,正对校门的大屏幕被调成了深蓝的底色,用浅黄的字体打出“2023年上海市普通高校招生统一文化考试黄浦区大同中学考点”的字样。校门口,工作人员正在调整摆放各校考生集合点、入场线路图、考场须知等一系列指示标牌,每块标牌白底蓝边,以校园风景衬底——选择蓝色作为考场标识的主色调,饱含着老师们的巧心思,从环境上帮助考生舒缓情绪,从容应考。

供考生休息的大礼堂外,屏幕上同样传递着祝福,“祝考生们高考顺利,心想事成”。文字的一旁,热气球升空,就像梦想起航。

本报记者 **陆梓华**

新民随笔

按下『静音键』 静候中高考

厉苒苒

十年寒窗磨一剑,今朝出鞘试锋芒。明天,是2023高考开始的日子。

这些天,各地都有暖心的高考降噪举措新闻出现。在本市,一群广场舞大妈火上了热搜。为了不打扰学生们的复习,这群上海阿姨转移广场舞阵地,在夜店内跳起了欢快的广场舞。这一举动既为阿姨们提供了轻松快乐的活动场所,又保持了周围环境的安静,体现了关爱和理解,引发了广泛关注和赞赏。

为高考打造“静土”,网红城市淄博也加入守护方阵。有消息称,淄博烧烤店的生意红火,顾客不断,但同时也给周边居民带来了噪声污染和休息困扰。为了保证考生在中高考期间有一个舒适、宁静的学习和休息环境,淄博网红烧烤店发出倡议,为高考“停业三天”,让各商业经营场所采取有效措施,防止、减轻噪声污染。

为考生助力,降噪行动要得力。相关职能部门也应该加强对施工工地和其他各类噪声污染源的巡查执法,落实监管职责。同时,对可能影响考生学习、考试的各类举报,第一时间受理并安排执法力量进行处置。对无视“禁噪令”,违反规定的单位和个人,依法从严从重处罚。

宁静和谐的环境是人民群众心之所向,为考生按下“静音键”,这是整个社会给予考生们最贴心、最温暖的支持。但同时,众多降噪举措都是为了高考这一特殊时期,所采取的一些特殊措施。“静音模式”岂止高考时需要开启,作为城市文明的组成部分,所有居民都有不被噪声打扰的权利。事实上,除了中高考期间,噪声扰民问题由来已久。

据统计,2020年,噪声扰民问题数量在“全国生态环境信访投诉举报管理平台”高居第二位,仅次于大气污染。2022年6月5日,《中华人民共和国噪声污染防治法》施行,为解决噪声扰民、防治噪声污染提供了法治遵循。治理噪声扰民,诸如广场舞音乐开外放、工程施工、大货车加速造成的噪声,理应得到常态化的有效治理。期待相关职能部门常态化、有效开展噪声污染治理行动,为噪声污染念念“紧箍咒”。由此,社会才能形成良好的噪声污染防治氛围,共创和谐安宁的生活环境。

芒种

天气

芒种遇雨,梅雨季节何时来?

■ 沪郊金山枫泾镇开始了夏种夏耕热潮

本报记者 **陶磊** 通讯员 **唐杰峰** 摄影报道

二十四节气

本报讯(记者 马丹)今迎“芒种”,风吹麦成浪,鸟鸣夏始忙。和上一个节气相比,“芒种”节气里,上海此时已经入夏但未进入盛夏,此时气温略有上升,降水则有显著增加。这两天,申城就浸泡在雨水之中,有市民好奇:今年的梅雨何时会来?通常,“芒种”节气的降水显著增多与上海在6月中下旬进入梅雨季节有关,但这几天的雨并非是梅雨。

“芒种”是二十四节气中的第九个,也是夏季的第三个节气。芒种在小满和夏至之间,是处在转折期的一个节气。此时,太阳将逐日靠近它在北半球运行轨迹的最北端,北半球白昼时间最长的日子也就要到了。古人认为芒种时节,阳极必生阴,地面炎热时,地下就反而阴冷,螳螂、伯劳和乌鸫等都是“感阴而动”的生物。

一般来说,芒种时节雨量充沛,气温显著升高。古时候,“芒种”还与“忙种”互通,“忙着种”,是说芒种至夏至这半个月是秋熟作物播种、移栽、苗期管理的大忙时节。《月令七十二候集解》提到:“五月节,谓有芒之种谷可稼种矣。”指的正是有芒的作物(麦)应收,有芒的作物(稻)当种。也因此,“芒种”节气是人们常说的“三夏”大忙季节,与之相关的农谚多数也以描写农忙,或描写与夏至的反差天气为主,如“芒种忙种,样样要种”“芒种火烧天,夏至雨涟涟”“芒种有雨,夏至晴天”等。

地面上,人们忙着田间事,喜阴的伯劳鸟为芒种歌唱。地面下,昆虫也愈发活跃。芒种三候里,一候螳螂生,指的就是芒种时节,螳螂破茧而出。螳螂是自然界的拟态专家,可以貌如花,形如竹;可以翠如夏草,枯如秋叶。其实,在上海,螳螂并不少见,常见品种有中华大刀螳、狭翅大刀螳、棕静螳等。你如果在小区的绿化带里仔细观察,也能偶尔看到,只不过它们的颜色和形状能够起到伪装功能。

养生

晚睡早起 健脾清热利湿

芒种时节的到来,意味着长江中下游地区将进入多雨的黄梅时节,此时雨量较多,气温逐渐升高,空气也比较潮湿。中医认为,湿为阴邪,易困阻脾阳,阻遏气机,致脾阳不振,运化无权,从而容易产生食欲不振、口甘、腹胀、泄泻、大便黏滞不爽、舌苔厚腻等症状。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院内分泌科郑敏主任医师告诉记者:芒种时节,养生应注意健脾清热利湿。那么应该从哪些方面注意养生呢?

郑敏提醒市民,芒种养生要根据节气的气候特点,在精神调养上保持轻松、愉快的状态。随着太阳直射点越来越靠近北回归线,夏日昼长夜短,居民起居宜晚睡早起,以顺应阳气的充盛,这样有利于自身气血运行。由于芒种时节湿气较重,易困阻人体阳气,使人处于慵懒的状态,中午休息30分钟,可以帮助人们有效缓解疲惫感,保持良好的精神状态。郑敏提醒,患有关节疼痛及麻木病者,尤其要注意尽量保持居住环境湿度适中,减少疾病的复发。阴雨天气,家中如果过于潮湿,可在家中使用抽湿机或放置干燥剂以祛除湿气。外出游玩时不要坐在阴冷潮湿的地方,避免湿邪入侵。

芒种时节雨水增多,气候炎热,郑敏建议市民在饮食方面宜清补,注意清热祛湿、健脾益气。菠萝、苦瓜、西瓜、黄瓜、绿豆、赤豆等蔬果,是芒种时节的上佳选择。另外,可以多吃一些健脾化湿的食物,如扁豆、薏仁、冬瓜等,不宜过食生冷油腻,以免助湿伤脾。强调饮食清补的同时,饮食不宜过咸、过甜。饮食过咸,体内钠蓄积过多,会使血压升高。吃甜食油腻过多,易引起糖脂的堆积,导致高脂血症,诱发糖尿病。若湿困脾胃时,可经过医生辨证后服用健脾化湿药物,如藿香正气丸、保和丸等。

郑敏建议:芒种时节应注意劳逸结合,避免过度疲劳而致湿邪乘虚而入,要合理安排作息时间,并且记得注意加强身体锻炼,易筋经、太极拳等传统养生功法都是很好的选择。适度的运动能增强体质,助消化,促进血液流通。但需要注意的是,切不要声称“现在不减肥,夏天徒伤悲”而过度剧烈运动,尤其是血压不稳定的患者,要防止剧烈运动导致的血压波动过大,增加心脏负担。

本报记者 **左妍**