

# 今天,5.6万人参加上海春考

## 招生计划总数比去年增加,部属院校首次加入

2024年上海市普通高校春季考试今天上午开考,1月份外语科目考试明天举行。今年参考人数约5.6万,比去年略有增加。

“如果有认准的大学、认准的专业,那就坚定目标,努力冲吧!”这是今天一早在五十四中学考点外,中国中学高三年级组长蒋凌霄在送考时对同学们说的话。“现在很多孩子都挺有想法、有个性的。”蒋老师说,随着上海春考报考学校和专业数量的提升,不少学生不再仅仅把春考当作秋考前的一次练兵,而是作为一种对未来的选择。

### 通过春考提前“上岸”

华东政法大学、上海理工大学、上海海事大学等高校拿出的不少专业特色明显,对一部分学生来说很有吸引力。比如,中国中学以中华优秀传统文化教育为特色正在创建市特色普通高中,有个女孩就在学校一次次活动中,对传统中医产生了兴趣,今年准备通过春考报考上海中医药大学。也曾有男生在春考专业中发现了上海应用技术大学的“宝藏专业”香料香精技术与工程,并被录取。回母校看望老师的时候,男生坦言虽然化学等专业课学起来很辛苦,但是自己感兴趣并选择的专业,怎么也要啃下来。

蒋老师分析,有三类学生会特别看重春考。一类是上述对专业有明确想法,且在招生目录中已经找到自己心仪院校的学生。一类是“大三门”或“小三门”偏科的学生。2024届学生将首次面临“3+3”学科等级考全部在高三第二学期举行的挑战,对学生的时



考场 今天上午,金山区华东师大三附中考点,学生走进春考考场 本报记者 陶磊 摄

间分配甚至体力、精力的分配都带来考验。春考只要主攻语文、数学、英语“大三门”,相对压力较小,让一些学生可以更加游刃有余,减少劣势学科带来的消极影响。此外,还有一类学生觉得,自己无论从学习能力还是情绪状态,学习后劲已经不足,因此也希望通过春考提前“上岸”。

### 给考生更多选择和尝试

“每年,难免都会有学生在春考‘上岸’后发现,经过一个学期的努力,有些原本不如自己的同学在秋考中被更好的学校录取,会质疑

自己当初的选择是否正确。也有一些同学情况相反,拼完了秋考结果发现,录取结果并没有质的飞跃。”看着同学们陆续走进考场,蒋老师感叹,一年两考给予了考生更多选择和尝试的机会,面对选择带来的不确定性,请家长和考生们务必学会想清楚、向前看——想清楚自己适合的专业,向前看下一步该怎么走。

无论是春考还是秋考,对于人生来说,都只是人生经历的一站。历届学生中,有的大学入学后通过参加的校际间插班考试,最终进入了“梦校”;有的不断提升学历,在专业上有所建树。在家长和考生产生迷茫的时候,

她总是会把这些师兄师姐的成长经历讲给他们听,希望缓解高三冲刺时刻的紧张和焦虑情绪。

### 不再限定候补录取比例

今年是上海春考的25个年头,当年有若干省份和上海一起启动春季高考,但目前真正意义上投放本科计划的春季高考仅上海一家。市教育考试院负责人表示,今年春考,在以往春考改革的基础上又有了些许变化。

● 第一次有部属院校加入招生队伍。上海春考自启动以来,始终只有本市市属院校参加招生,今年上海外国语大学作为部属院校加入春招队伍,这对广大考生来说是个利好消息,对春考改革来说也具有重要意义。

● 今年招生计划总数将比去年有所增加,在预测报考人数与往年基本持平的情况下,招生计划有增量对考生来说是第二个利好消息。

● 今年春考不再限定候补录取的比例,由各校自行确定候补录取考生数,给予了广大考生更多的录取机会。

记者从市教育考试院获悉,春考语文、数学、外语三门统一文化考试成绩,拟在1月下旬发布;相关春招政策和招生院校介绍的在线直播拟同步安排在1月下旬进行;网上咨询活动拟安排在春节后的2月中旬进行;志愿填报将于2月19日至20日进行。

相关具体安排请考生随时关注市教育考试院官网和官微的信息发布。

本报记者 陆梓华 王蔚

二十四节气



## 今天有雾又有霾 还有两波冷空气等着来



本报讯(记者 马丹)今天,我国进入小寒节气。俗话说“冷在三九”,小寒正值三九前后,此时,我国大部地区天寒地冻,一年之中的最冷时段就此开启。但是,今天早晨,虽然上海的气温不算太高,尤其西部和北部地区,个别站点还在冰点附近徘徊,但是,白天气温不算太低,上午10时多,全市气温普遍已经升到了5~10℃,最高气温有13℃,大雾散去后还有一些轻度霾。

“小寒,十二月节。月初寒尚小,故云。月半则大矣。”小寒节气,是冬季倒数

第二个节气。别看此节气中有个“小”字,但是,其实一年中最寒冷的日子到来了。通常,小寒节气中,上海雨雪天气略有增多,体感更为湿冷。民谚里也有“小寒大寒冻成一团”的说法。

虽然今天不算太冷,但是小寒节气里,冷空气绝不会彻底消解怠工。据上海中心气象台预报,明天受冷空气影响,本市气温下降,风力增大,全天气温只有4~8℃,体感会一下子冷很多。下周,天气以多云为主,10日前后将再次受冷空气影响,出现新一轮的大风降温天气,预计下

周三的最高气温仅为8℃。只不过,气温起伏起伏,冷空气影响过后,申城又会出现一波小幅回暖,下周后半周的最高气温又将回升至14~15℃。

作为二十四节气的倒数第二个节气,小寒的到来,意味着农历新年已经到来。传统新年越来越近,此时年味愈发浓厚,人们开始为中国传统节日——春节做准备。“冻成团”的民谚下一句是“熬过冬日天将渐暖”。小寒连着大寒,过后就是新的立春,到那时冬去春来,万物复苏,新的轮回又将开始。

## 防寒保暖是要务 饮食温补忌生冷

小寒是一年中的寒冷季节,该如何养生呢?上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院消化内科主任方盛泉主任医师告诉记者,小寒时节,市民穿衣以保暖为要。

在寒冷时节,许多患有高血压和心脏病的患者往往病情反复或加重,卒中患者的数量也会增加。在小寒时节,务必要做好保暖工作,尤其是头颈、手脚和背部等容易受凉的部位。另外由于天气寒冷,呼吸道疾病也容易高发,所以外出时要注意戴好口罩、帽子、围巾等,睡前如果有洗头的习惯记得吹干后再入睡。

冬令进补是一个亘古不变的话题,民谚素有“三九补一冬,来年无病痛”之说。方盛泉告诉记者,小寒节气的饮食应以食补为主,以温补为宜,市民可以适

当多吃些温热的食物,如韭菜、大枣、羊肉、猪肝、鸡肉等,而忌食生冷食物,以防寒冷天气寒性偏重的食物刺激肠胃,导致胃肠异常收缩,出现痉挛,轻则引起食欲不振,重则导致呕吐、腹泻等情况发生。

方盛泉提醒,注重温补的同时,要注意“食宜杂”,即食物多样化,粗细搭配,荤素兼吃,还要适当多吃苦味食物以助心阳,减少过亢的肾水,起到养肾的功效。

中医讲“冬不藏精,春必病瘟”,也就是说如果冬天没有养好肾精,使得阳气开泄于外,那么春天就容易生病。方盛泉建议市民小寒时节要适当早睡早起,并在冬夜睡前用热水或者中药泡脚,可以适当加一些当归、红花、鸡血藤等中药材放于热水中使用,并在泡脚之后揉搓足心涌泉穴,帮助肾中阳气开发,起到驱寒效果,还可以促进睡眠。此外,方盛泉也建议市民在平日可以多做一些叩齿的动作

用于补肾强骨。

民谚讲:“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗。”因此,善于养生的人,在冬季更要坚持体育锻炼,以达到补肾养肝、舒筋活络、畅通血脉、增强自身抵抗力的功效。太极拳、瑜伽、散步、慢跑、跳绳、打球等运动都是适合锻炼的项目。但锻炼时要注意以下几点:

- 不宜过早。最好在太阳出来、气温有所升高后再进行身体锻炼;
  - 在出现大风、雾霾、寒冷空气的时候,最好不要在室外进行锻炼,可以在室内做一些简单的身体活动;
  - 尽量减少夜间活动的次数,以免伤及阳气;
  - 在运动前,要做好充分的热身准备,运动时不要大汗淋漓,防止阳气外泄。
- 此外,在小寒时节,应注重调养心肾,以养精安神。 本报记者 左妍

## 新民随笔

### 可爱的方言

吴强

《繁花》最近大火,沪语版开播又添一把柴。剧中主人公的沪语让观众津津乐道,就是那个“味道”!

我以前很不喜欢粤语歌曲,觉得明明挺不错的曲调,配上那些“哑哑嗲嗲难为听”的发音,实在格格不入。再说,好好一个上海人,生活中会讲上海话,学校里学了普通话,何必去再学一套粤语,难道只为唱歌么?

后来才发现,粤语,原来是中国传统语言文化传承的一个缩影;粤语的很多发音和说法,都有来龙去脉。原来我们的某一代老祖宗,就是这样说话的。只不过,因为时代变迁、时光流转,发音有了改变。音韵学家自然可以详细讨论和争辩,粤语中哪个发音源自哪个时代,但有一点恐怕是无可争议的,那就是:粤语,和其他许多方言一样,是中国文化血脉的传承和体现。

沪语同样如此。

沪语在语言大概念上属于吴语地区。沪语的许多发音,有其区别于普通话和其他方言的自身特点和区别,但同样是中国语言文化传承的体现,代表了中国绵延悠久的历史传统的流传和变迁。比如,不少唐诗宋词,用普通话来读,可能未必押韵;用沪语,却可以合辙。这样的现象,也存在于粤语中。

因此,保护方言,比如说保护沪语,或者保护粤语,恐怕决不单单是为了一个地域特性,为了在方言博物馆中增加一个标签或者品类,更在于方言在体现变化的同时,还体现了不变,还体现了这片土地上深厚的文化传承和隐伏的文化脉络。从这个意义上说,“不变”甚至比“变”更有价值,因为它是民族的根和魂的载体之一,承载的既是这个城市、这块土地,更是这个国家、这个民族的时代回音、文化血脉、历史记忆。

我们看《繁花》沪语版,或其他沪语电视剧,再或其他方言剧、方言歌,如果能够把这一点记在心头,可能就会多一点由衷的欣赏赞叹,少一些单纯的猎奇围观,也会体会到,包括沪语在内的方言是多么可爱,因为,方言承载的是那么一部辉煌的中国文化。

