



专家支招考生：

志愿选择避免全热门

□本报记者 任洁

6月23日，北京教育考试院向社会发布了考生一分一段分数分布表，如何看懂这个表，让志愿填报更加有利呢？业内专家进行了支招。

今年是本市高考实行考后知分填报志愿和大平行投档录取的第一年，为了让考生和家长准确了解考生在全市的成绩排序，考试院发布一分一段分数分布表，从730分到0分，每一分数段都列出本段考生的人数和累计人数，累计人数即为考生在文或理科考生中的位次。从722分到450为“一分一段”顺序排列，722分以上只有730一个分数段，从450分以下则是10分一个分数段。那么，考生和家长应该怎样根据这张表正确填报志愿呢？

要结合兴趣和职业规划来填报志愿

北京教育考试院高招办主任袁槐莲表示，分数分布表可以帮助考生实现“知分”、“知线”、“知排位”。她建议考生首先要结合自己的兴趣、爱好和职业规划来填报志愿；其次，在看到自己成绩的同时，还要对自己有一个准确定位，避免在某些高校出现大量考生“扎堆”的现象；第三，还要了解大平行志愿的投档规则，大平行志愿虽然降低了上线考生退档的几率，但也并非像中考录取那样按照成绩顺序反复投档；第四，考生要了解意向高校的招生章程和特殊要求，比如说对身体条件、报考语种等的限制；最后，要填写服从调剂。她说，今年高招只要考生成绩达到高校提档线，没有身体条件的限制，且填写了“服从调剂”，北京教育考试院和招生高校会作出承诺：“提档不退档”。

北京教育考试院副院长臧铁军也给出了建议：填报志愿时，考生知道了自己的考分，知道了自己进入到本科的哪一个批次，知道了自己分数所处的整体名次

和排名情况，如果考生分数在二本线以下，二本线以上，就没必要再填报一本志愿了。若总分距离一本线较近，可以填报有“竞争力”的二本学校，此时将“一分一段”的排名作为参考，考生可以估算一下自己要上什么样的学校，自己这个分数报考这所学校被录取的几率大不大。在知分知线知排位的情况下，合理设置志愿梯度，再来填报志愿心里就会更有底。

要关注自己所处的分数段有多少考生

东城区招生考试中心高招办主任刘景艳表示，从已经实行知分、知线、知位次填报志愿的省份录取情况看，特别容易出现同分数段考生扎堆填报部分院校的情况。“如果大家都报同一所高校，而高校的招生计划有限，从高分到低分排序，自然会有很多考生无法被投档。因此考生在填报志愿时，一定要关注自己所处的分数段有多少考生，自己是否处在人数较集中的位置，在6个志愿的选择上尽量避免报成都是热门学校。”

此外，针对今年北京考生成绩呈现的新变化，臧铁军认为命题没有偏、难、怪的题目，加大了考试内容和形式改革的力度，考查的均为课程标准要求的基础知识和主干知识，注重考察能力，突出灵活性和创新性。试题通过背景材料的“宽”、呈现方式的“活”适度开放，引导考生突破程式化的束缚，去分析、思考和解决问题，实现个性化的表达，既为不同基础与能力的考生搭建了思维的平台，同时也为高水平大学选拔创新潜质的新生提供了依据。

北京周边游

3000年前北京城啥样？快到琉璃河一探究竟

□本报记者 博雅

“北京是一座有着悠久历史的城市，建城至今已有一千多年的历史，最早的城址遗迹在房山区的琉璃河镇……”6月24日，在首都博物馆“鼎天鬲地·北京从这里开始——纪念北京建城3060年”主题展览上，身着古典服装的讲解员带领现场观众穿越到了3000多年前的北京城。

北京是发展中的国际都市，又是古老的历史名城。经考古论证，公元前1045年，周武王灭商，即封召公于北燕，建立了最北方的诸侯国——燕，其所在地就是北京市房山区琉璃河的燕都遗址。

今天，作为都城的北京是经过精心规划的，平面布局的特点十分明显，中轴线纵贯全城。而3000多年前的北京城是什么样子呢？小伙伴们快快走进首都博物馆地下M展厅，从“鼎天鬲地·北京从这里开始——纪念北京建城3060年”主题展览中，一睹

3000多年前北京城的风采吧。如果您还觉得不过瘾，还可以到位于琉璃河遗址的西周燕都遗址博物馆去看看，这里埋藏着这座城市的文明起源。在6月24日至7月19日为期近一个月的展期内，“鼎天鬲地·北京从这里开始”主题展览正盛情期待着所有钟情北京建城史的朋友们造访。而且，这里还是免费的哦。

西周燕都遗址博物馆服务指南

公交线路：
在天桥乘公交车834、835路商周遗址站下车，沿路标进入董家林村步行1.5公里即到。
自驾车线路：
京港澳高速（G4）窦店出口下高速进入107国道，向西5公里见“商周遗址”路标，南行进入董家林村1.5公里即到。
咨询电话：61393049

生活资讯

夏天吃这6样菜 抗菌又营养

□藺新英

夏季是消化道疾病的高发季，有些人吃的稍有不对，就会很容易出现拉肚子等情况。其实，在夏天多吃些具有抗菌作用的食物能起到一定的预防作用。

洋葱：最好生吃或清炒

有机硫化物是洋葱的主要辣味来源，研究表明，这种活性物质对于金黄色葡萄球菌、白喉杆菌等具有较强的抑制作用，并且还有降血压、防癌等保健功效。

韭菜：富含膳食纤维

韭菜中的蒜素能抑制痢疾杆菌和金黄色葡萄球菌等致病菌的生长。韭菜还富含膳食纤维，可促进肠道蠕动。韭菜炒鸡蛋，或者韭菜炒瘦肉都是不错的选择。

茴香：茴香醚有抗菌功效

茴香当中的茴香醚有抗菌功效，对大肠杆菌、痢疾杆菌等都有很好的抑制作用，可以预防多

种感染性腹泻，促进炎症痊愈。

马齿苋：鲜食、干食均可

研究表明，马齿苋对大肠杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌和金黄色葡萄球菌等均有较强的抑制功效，特别是对痢疾杆菌的作用很强，民间常用来治疗肠炎、痢疾等多种疾病。

鱼腥草：鱼腥草素抗菌消炎

鱼腥草中富含具有抗菌消炎作用的鱼腥草素（癸酰乙醛），这种物质也是其腥味的来源。鱼腥草素可以有效抑制大肠杆菌、肺炎链球菌等病菌生长。

紫苏：可以用来煮粥

紫苏中紫苏醛等活性物质对金黄色葡萄球菌、伤寒杆菌、大肠杆菌等具有一定的抑制作用。在日本，人们常将紫苏叶作为生鱼片的配菜，用于预防吃生冷食物中毒。

为什么下雨天睡觉特别香？

□王檬

人们经常一到下雨天就喜欢倒头睡觉，如果周围有流水声、鸟鸣声伴你入眠，也会睡得香甜。这其中有什么科学道理呢？

声学上，这些声音有一个共同的术语名称：白噪音。它是指一段声音中的频率分量的功率在整个可听范围（0~20KHZ）内都是均匀的。当然，绝对理想的白噪音是不存在的，但雨声、流水声、鸟鸣声等声音是现实世界中最接近白噪音的声音。

我们的听觉系统像是一个随时待机的警报系统。如果我们睡觉时出现噪音，突然间的变化会

吸引注意力，使人惊醒。而白噪音会制造一个遮蔽效应，使人忽略嘈杂的环境，相当于屏蔽了很多细小、你没有意识到的声音。

那么生活中哪些声音属于白噪音呢？下雨声就是最棒的“类白噪音”，此外，森林虫鸣、山间鸟鸣、流水声也都是不错的类白噪音。换句话说，远离都市的大自然就是类白噪音的最佳来源，如果想要放松身心、酣享睡眠，建议每周到大自然中走一走。当然，还可以下载一些虫鸣鸟鸣、雨声流水声，在睡觉时播放。

【健康红绿灯】

绿灯

薏米红豆祛暑湿



夏季湿热会让人疲倦乏力、浑身沉重，平素体弱的人容易出现眼皮胀、腿脚肿、小便少。薏米、红豆是清除体内湿气的好食材，来一碗薏米红豆汤，能起到健脾、祛湿、养血的作用。

肝硬化多吃香蕉



香蕉具有润肠、通便作用，这是众所周知的。特别是肝硬化患者，更要多吃香蕉，因为香蕉中的膳食纤维可增强肝硬化患者的肠道动力，预防其肠道出血。

红灯

键盘钥匙细菌多



从你的电脑键盘到口袋里的房屋钥匙，它们的表面都存在大量微生物。如果你像大多数人一样从不清洁它们，那你可要注意了。一份英国的研究报告发现，键盘、钥匙上存在的致病细菌比公厕马桶座圈平均多4倍。

挑食容易致肠癌



肠癌和便秘有着密切关系，经常便秘的人由于肠内垃圾无法及时排出、长期堆积，就会迫使肠道反复吸收其中的有害物质，久而久之诱发肠癌。现代人之所以容易出现便秘和膳食不平衡有很大关系，最典型的就是吃饭太挑，吃肉太多，而吃菜太少。