



一年一度的高考大幕明天即将拉开，紧张、焦虑不可避免，考生在考试前的焦虑反应都有怎样的表现？如何化解？

# 高考临近切勿猛补

## 市食药监局提醒：高温天气注意食品安全

□本报记者 唐诗

### 考前适度放松有利于记忆的加强

高考前的紧张情绪主要表现为焦虑不安，看书时心烦意乱、没有耐心，做作业时紧张急切、极不沉稳，严重时可能出现自卑、高兴不起来等抑郁情绪；在运动方面，可能出现坐立不安、搓手顿脚、肢体颤抖、肌肉紧张性疼痛；躯体方面可表现头痛、背痛、食欲下降，伴有胸闷、心悸、口干、便秘、尿频等反应，有的还会出现睡眠紊乱。

心理专家表示，考前要适度的放松，过度紧张的学习未必有利于学习效果提高，安排短暂的时间缓解一下紧张的心情，则更有利于知识的掌握和记忆的加强；正确对待焦虑性情绪反应，当焦虑来临时，不要紧张与害怕，考前焦虑会随着时间而逐渐地加强，而进入考场开始答题后，这种焦虑又会自然地消失；正确认识应激对象，只有认识与掌握了应激对象，应激水平就可以得到提高，把考试看为检验自我实际的应激能力一种方式，可以提高自我的应激能力。

### “舌尖上的高考”：考前该吃啥？

高考即将举行，北京市食药监局提示广大考生和家长，由于考试期间正值夏季高温，较易发生微生物繁殖导致的食物腐败变质，从而引发食源性疾患。为了确保广大考生安心备考取得好成绩，一定要注意食品安全。消费场所宜精选。考生外出

就餐时，应选择持有《食品经营许可证》的餐饮单位就餐，餐后注意索要发票或收据，尽量避免在路边食品摊点用餐。

科学饮食很关键。饭前请洗手，就餐请注意荤素搭配、平衡膳食，多食富含膳食纤维、维生素的新鲜蔬菜、水果等清淡健康食品，不暴饮暴食。少食油腻和生、冷食品，慎食凉菜冷食、四季豆等高风险食品。提倡喝白开水，不喝生水，少喝散装冷饮。

家庭用餐防风险。家庭用餐，要注意采购的食品原料新鲜达标，烹饪过程要煮熟煮透，加工制作的餐饮具、砧板、容器要生熟分开。要及时清除变质变味食品，剩余蔬菜不要隔夜食用，发现异常食品，应立即停止进食。鉴于高温天气，家长送餐请尽量缩短送餐时间。

遇到问题快处理。在饮食消费过程中如发生恶心、呕吐、腹痛和腹泻等不适症状，要尽快到正规医疗机构就诊，留存就餐票据、就诊记录等证据，并及时报

告食品安全监管部门。

市食药监局再次提醒广大考生和家长，如遇食品安全问题，可拨打投诉举报电话12331。

### 不要迷信“健脑品”注意劳逸结合

智力受许多因素的影响，营养只是诸多因素之一，而各类天然食物中已经包含了人体所需的各种营养素，只要合理安排就能满足需要。营养专家表示，除了平常刻苦学习和积累，没有短时间提高智力和学习成绩的“灵丹妙药”。不可过分迷信和依赖营养品对智力和考试成绩的作用。

长时间读书学习会感到头昏脑胀，是由于脑血管极度扩张的缘故。另一方面，大脑的活动减缓，表现为思维迟钝，甚至强迫休息，表现为打瞌睡。不要搞疲劳战术，劳逸结合。每天抽出一段时间活动、锻炼，不仅可以缓解疲劳、提高学习效率，还有益于健康。



### 相关新闻：

## 北京教育考试院提醒：

# 出现考场违规行为 将计入国家教育考试诚信档案

2018年高考将于6月7日、8日举行。北京教育考试院提醒考生，除了必要文具外，其他任何物品不得带入考场；答题时一定要规范，考试结束信号发出后要立即停笔。

根据规定，考生进入考场，除了2B铅笔、黑色字迹签字笔（建议用0.5mm黑色字迹签字笔）、直尺、圆规、三角板、无封套橡皮、标准化考试模板外，其他任何物品不得带入考场。进入考场后，考生应按准考证对号入座，将身份证和准考证放在桌子右上角以便核验。考生领到答题卡后，按要求在规定时间内在指定位置准确、清楚地填写姓名、准考证号，并在监考员指导下正确粘贴个人信息条形码。

北京市高考评卷采取网上评阅方式，答题时，考生要将全部答案填涂或填写在答题卡指定区域内，在试卷、草稿纸上或答题卡上非答题区域内作答无效。选择题的答案用2B铅笔将答题卡上对应题目的答案选项涂满涂黑；非选择题答案用黑色字迹的签字笔按题号顺序作答，在黑色框答题区域相应位置内（作图时可以使用2B铅笔），未在对应的答题区域作答，或者超出答题区域作答的均不得分。

开考信号发出后，考生方可答题。要在答题卡上与题号相对应的答题区域内作答，不得在答题卡上规定答题区域外作答，也不得在答题卡上任何地方做任何标记。请保持卡面清洁，不要将答题卡折叠、弄

破，不得在答题卡任何区域内乱涂乱画。

考生在考场内要保持安静，不得交头接耳、左顾右盼、打手势、做暗号，不得夹带、旁窥、抄袭或有意让他人抄袭，不得传抄答案或交换试题册、答题卡、草稿纸。考试结束信号发出后，考生要立即停笔，待监考人员收齐检查无误发出指令后，方可依次离开考场。

如不遵守考场规则，不服从考试工作人员管理，有违规行为的，将按照《中华人民共和国教育法》《国家教育考试违规处理办法》等有关法规处理，并记入国家教育考试诚信档案。涉嫌违法的移送司法机关，依照《中华人民共和国刑法》等追究法律责任。



## 2018年高考网上咨询周 6月22日启动

教育部“2018年高考网上咨询周”活动将于6月22日在“阳光高考”信息平台正式启动。根据全国各省（区、市）高考志愿填报时间安排，今年网上咨询活动时间为6月22日至28日；每日咨询时间9点至17点。

据了解，“咨询周”期间，全国招生高校将在线回答问题，另外北京、上海、江苏、浙江、福建、河南、青海等部分省份将在平台举办咨询专场，具体安排届时将在平台发布。

教育部要求各高校积极主

动做好网上咨询，线上线下结合，为考生、家长提供周到细致的志愿填报指导服务；深入实施高校招生“阳光工程”，加大招生政策、招生章程、录取程序等信息公开力度，确保信息准确性和时效性。

活动主办单位提醒广大考生和家长，网上咨询前，请先浏览各招生单位发布的最新信息，了解更多相关情况，提高咨询效率。高考咨询周网址为<http://gaokao.chsi.com.cn> 和 <http://gaokao.chsi.cn>。本报记者 任洁

## 丰台工商以“三五”标准规范辖区商品交易市场

按照市委市政府提出的“坚持疏解与提升同步推进”要求，丰台工商分局推出“五严五限五强化”工作标准，规范商品交易市场经营管理，力促市场疏解整治提升向纵深推进。

“五严”指严控主体准入；严控商品准入；严控经营业态；严查违法经营；严格责任追究，通过层层把关，坚决杜绝场内违法经营行为。“五限”指限制主

体数量；限制经营模式；限制商品库存；限制仓储物流；限制经营时限，通过调整业态，全面适应区域新功能定位。“五强化”指强化主体责任落实；强化守法守规经营；强化进货检查验收；强化常态规范管理；强化营商环境建设，通过压实责任，全面提升市场自我管理水乎。

近期，丰台工商分局以大红门地区转型升级的市场为重点，

对市场“三五”标准落实情况进行了专项检查。

北京市东铁营社区服务中心分支企业：北京市东铁营社区服务中心第一家家电维修部注册号：1101061290469营业执照副本、组织机构代码证正本丢失，北京市东铁营社区服务中心金顺妮饭馆注册号：110003239212营业执照正本丢失，北京市东铁营社区服务中心博爱美容美发厅注册号1101061322926营业执照副本、组织机构代码证副本丢失，特此声明作废。

### 公告

岳茂功先生（身份证号：230105 197801250715）：因你严重违反中银保险有限公司（“公司”）的规章制度以及劳动者应遵守的基本职业道德与劳动纪律，公司经过慎重考虑，根据《中华人民共和国劳动合同法》第三十九条及《劳动法》第三条第二款的规定，决定于2018年5月15日与你解除劳动合同及劳动关系，并已通过当面送达、邮寄送达等形式向你送达了《解除劳动合同通知书》。请你于十个工作日内到公司办理相关离职手续。特此公告。中银保险有限公司 2017年5月21日

