



# 高考加油 为梦而战



6月6日,拉萨中学大门回考生们正等待着考场。

## 智能安检门/携带手机进考场自动报警

“考生请不要将手机、背包带进考场,只能携带身份证、准考证……”拉萨中学门口负责人手拿着喇叭,在人群中一遍遍地广播着。听到广播后,同学们有的将手机留给家长、有的直接将手机交给老师,然后进入考点看考场。刚看完考场的考生古仔轩说,有个同学偷偷将手机装进兜里,结果过智能安检门时,安检门自动报警,电脑显示手机放在人体的某个部位,特别清楚。

在拉萨中学考点大门,记者看到距离

大门口不远处排列着智能安检门,上面有“安检通道”几个大字。记者从自治区教育考试院获悉,2023年西藏高考首次使用智能安检门,通过“技防、物防、人防”筑牢“立体防线”,实现“智能安检门”全配备、无线电信号(含5G)屏蔽全覆盖、手机不得带入考点全落实、考务工作人员培训考核全覆盖、全达标,各地积极推行考试期间降低考点内手机信号频率和限制手机网络自动优化等措施。确保手机“带不进”“用不了”,手机信号“传不出”。

## 看完考场/考生为自己买了一束花

在拉萨中学大门外,记者看到一位穿着朴素的大男孩高高兴兴地走出考点大门。随后,他在旁边花店自己买了一束鲜花。“我觉得这是人生中的一次重大考试,需要有仪式感。因为喜欢满天星,所以给自己买了一束鲜花,希望自己能够考上211重点大学。”考生孙承运说,他就在拉萨中学就读,考点也在拉萨中学,所以自己一点也不紧张。

考生李硕的妈妈胡志娟、考生孙浩然的妈妈郭海燕、考生文煊宸的妈妈葛红亚

一同站在拉萨中学大门口附近,等待着自己的孩子看完考场出来。为了给自己孩子高考加油助威,她们说:“寒窗十年只看今朝,希望孩子们能够以平常心应考,金榜题名。”

拉萨八一学校老师伍帅说,自己带毕业班好几年了,这次带的毕业班共46个学生。在高考的战场上,希望学生们能够以平常心迎接考试,发挥出自己最好的水平,交出一份满意的答卷。

文/记者 张雪芳 图/记者 贡曲罗杰

## @考生和家长 这份高考饮食指南请收好

商报讯(记者 张雪芳)6月6日,记者从西藏阜康医院获悉,高考是高强度的脑力活动,也是学生生活中的非常时期。考试期间,学生用脑、用眼强度增大,体力活动减少,能量、蛋白质和各种营养素消耗多,可能会引发机体抵抗力降低等状况,如果不注意合理安排饮食和作息,会使学生的身体健康和考试成绩受到影响。

据西藏阜康医院营养科主任但泽霞介绍,在考试期间,建议考生家长注意以下几点:烹调食物要注意食物总量和膳食结构,不要盲目迷信保健品、补品。食物必须烧熟煮透,最好现吃现做。尽量在家或在校就餐,少吃生冷食物,订餐

要谨慎。要吃新鲜、卫生的食物,不吃凉拌菜、冷饮以及街边小摊食品,防止肠道传染病发生;不吃从没有吃过的食品、营养保健品、茶、咖啡,以免出现异常身体反应。主食和副食都不能少,早餐随意对付,正餐不吃主食均不可取,因为大脑以碳水化合物为主要的能量来源。其次要充分保证蛋白质、维生素A和能量的供给,注意选用鱼类、动物肝脏、豆类、核桃、花生、深色蔬菜和水果。避免大鱼大肉,过度食用高蛋白、高脂肪的食物,可能会造成肠胃疲劳,出现腹泻、食欲不振等;过饱也易致血液积聚消化系统,大脑供血相对不足,影响思维的发挥,容易出现疲劳、

易犯困。

高考正值夏天,要注意补足水分,一旦缺水会出现头昏、头疼等不适症状,影响学习效率,要督促考生养成定时、定量饮水的好习惯,不要等口渴了再喝水,少喝饮料。最好喝绿叶蔬菜汤、绿豆汤、酸梅汤等优质解暑饮品。每天保证1500毫升以上饮水量。

温馨提示:考试当天早上要适当控制饮水。建议考生调整自己的心态,以更加积极的态度迎接考试,同时注重生活规律,不熬夜,保证足够的睡眠,适当参加各种体育锻炼,这样有助于考生更好地参加考试。



# 食品安全 人人有责 人人参与 人人受益

