



中考即将来临 这份考前温馨提示请细读

做好心理准备

中考是高度紧张的思维活动，保持良好的心理状态上考场，是考试正常发挥的必要前提。从现在开始，借助一些方法对心态进行调整：

1. 可有意识地转移注意力，如放学后先洗个温水澡，学习间隙与家人、朋友聊聊天，也可以在学校操场等空旷的地方大喊，发泄压抑的情绪。
2. 有些食物有减轻人的心理压力作用，比如猕猴桃、橙子、西红柿、洋葱等富含维生素C的食物。
3. 给自己正面的心理暗示，比如“我现在精力充足，思路清晰”“对所学知识我掌握得相当不错”……这样会大大增强自信心。

做好状态准备

1. 精神状态：考前作息要规律。要做到早睡早起，还要保证充足的午休睡眠。另外考前的作息要与中考做好衔接，这样能够保证进入考场有良好的精神状态。
2. 身体状态：考前要做到膳食合理，保证充分的营养。要做到饮食规律，按时就餐，保持饭量，忌暴饮暴食。要做到清淡饮食，忌辛辣、油腻食品，避免引起肠胃不适。适当运动，切记不做激烈运动，如打球、踢球等以免受伤影响中考。避免扎堆聚集，做好传染疾病的预防。

做好知识准备

1. 可以把错题集、笔记集中翻阅，如果还有余力可以把书上细节记一下。剩下的时间首要任务是保证状态，其次才是提高水平。因此，即使是自己非常拿手的科目，每天也应抽出一定时间做题，这样才能保持做题的状态。
2. 注意分析方法，不盯着难题做，把前一段做过的题进行整理，如果现在还不会做，最好请老师辅导，有助于上考场时保持一个轻松的心态。对于做错的题目，一定要回归课本，重新掌握基础知识，不然考试中还可能错。
3. 把近期的统测试卷和参考答案进行认真对照，根据评分标准掌握采分点，规范做题，不造成无谓的丢分。

注重膳食平衡

中考期间，考生们体内的热量和营养素消耗很大，除了尽量保持原有饮食习惯，还要特别注重膳食平衡，以保证多种营养素供给，满足紧张学习所需的多种营养素与热能。可以注意以下几个方面：

1. 一日三餐合理安排
要按照食物多样、荤素搭配、粗细兼顾、蛋奶兼并、谷豆混吃、果蔬充足的要求，保证蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和维生素等营养的充足供给。平衡膳食有助于增进健康和精神饱满。在考试期间，切忌暴饮暴食，食物摄入量超出身体的消化能力。
2. 谨慎选择食物品种
考试期间，食品安全时刻记心上。科学选择食物品种，尽量不买不明来源的食用菌，不吃发芽土豆，四季豆要炒熟炒透；警惕米酵菌酸中毒，泡发木耳、银耳要及时烹饪食用发现，河粉、米粉要留意产品保质期，特别是散装销售产品，要低温保存，超过保

质期的坚决予以废弃处理；自制豆浆要注意假沸现象，加热豆浆一定要确保温度达到要求，加热充分。

3. 注意食品卫生安全
考生应尽可能在家或学校食堂用餐，不随意到无证和食品安全状况差的餐饮服务单位就餐。选择食用新鲜食物，不吃剩菜剩饭。熟食须彻底加热后食用，避免吃生冷食物。切勿随意尝试新奇食材或者不经常吃的食物，避免造成肠胃不适或过敏等。
4. 清淡饮食解暑降燥
目前株洲天气已进入暑期高温时节，有些考生会感到食欲不振或者焦虑不安。因此，饮食宜清淡。烹调方式应多用蒸、煮、炖、清炒等，少食用油炸炸食物。此外，由于夏季易出汗，要注意补充水分，最好定时、少量、多次饮水，不要等口渴了才喝水。考试期间尽量少食或不食冷饮，以免引起肠胃不适。

(据澎湃新闻)

高考结束 这些诈骗要防

高考结束后，考生和家长终于能放松放松。这时，一些骗子开始盯上考生和家长。本刊整理了近年来关于高考常见的部分谣言，以及藏在后面的骗术，提醒广大考生和家长明辨谣言，谨防上当受骗。

1 进入内部系统更改高考分数

自称收取费用后可通过“特殊途径”更改高考分数的信息纯属骗局。考生成绩在发布前做了多份原始数据存档和数据异地备份，发布网站也设立了严密的防入侵系统，以确保考试数据绝对安全，请广大考生家长切勿轻信，以防上当受骗。

2 提前查询高考分数

高考结束后，一些诈骗分子利用考生和家长急于查询成绩的心理，通过微信群、手机短信等渠道发送“提前查询分数”的虚假广告链接实施诈骗。

链接中会要求填写身份证、准考证等相关信息，并交纳一定的查询费用，一旦上当不但会有财产损失，还会泄露个人信息。

省级教育考试机构会在规定时间节点统一公布考生分数，不存在提前查询高考分数情况。

3 利用“内部数据”分析高考志愿

高考报志愿阶段，有不法中介或网站宣称掌握内部数据，能够“精准定位院校”。并假冒所谓志愿填报专家身份，声称“百分百保上”“一分不浪费”，以此收取高额费用。

考生在填报志愿时，应综合参考教育考试机构和所在中学、有关高校提供的官方信息，不要相信不法机构或个人声称的“内部消息”，自主合理填报志愿。

4 掌握高校招生“内部指标”

高校招生录取有严格的工作流程，高校招生计划由省级招生考试机构统一向社会公布。

考生、家长应从官方正规渠道了解、确认考试招生政策和信息，切勿轻信蛊惑。

5 某院校能购买补录名额低分录取

一些不法分子常以“计划外补招”“降分补录”为幌子实施诈骗。

实际上，高校招生具有严格规范的录取程序和监督机制，在招生省份未完成的招生计划，须通过公开征集志愿录取，并不存在所谓的“花钱补录”。

正规的招生录取不会产生任何附加费用，凡是需要收取保证金、录取费、指标费的，一律不能相信。

6 “知名大学”招收低分考生

所谓“知名大学”有可能是“野鸡大学”，这些学校通常采用容易与知名大学混淆的名称，以虚假的方式招收学生，有的甚至涉嫌伪造售卖虚假学历文凭证书。

7 申领“助学金”需先交押金

一些不法分子通过非法途径获取考生身份信息后，假冒教育部门工作人员的身份，以符合“奖学金”或“高考助学金”资格为由，骗取押金或手续费。

考生及家长如果接到自称高校、教育、财政等部门工作人员电话，声称要发放“国家助学金”“助学扶助款”时，切勿抱有侥幸心理，应及时与当地教育部门或学校联系。

(据南方+客户端)

捐了造血干细胞又捐淋巴细胞 大四女生再次“出手” 救同一患者

05

和美乡村我来拍



“原来自己的家乡这么美！”6月11日，渌口区龙船镇樟头村茶园，村民在采摘茶叶。渌口区紧紧围绕扎实推进乡村建设、乡村治理和农村精神文明建设开展“和美乡村我来拍”系列活动，许多村民在参与活动时感慨生活处处皆美丽。

通讯员/殷红 文亚婷 摄影报道

株洲新奥总经理沈韧 明天接听12345热线

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/廖智勇 通讯员/黎丹)记者从市长热线服务中心获悉，根据有关单位主要负责人接听“12345”政务服务便民热线工作安排，6月14日(星期三)上午9:00至11:00，由株洲新奥燃气有限公司总经理沈韧接听“12345”政务服务便民热线。欢迎广大群众拨打热线反映株洲

市燃气开通、燃气报装、燃气施工、老旧小区改造、燃气隐患整改、自闭阀安装、燃气费用、维修置换等方面的意见建议，咨询相关政策。特别提示：“12345”政务服务便民热线受理方式仅限于来电咨询，不接待来人来访。株洲市市区范围内请拨打12345，其余地区请拨打0731-22712345。

热浪不退 谨防中暑

市气象台预测，未来三天，整个城市都是多云或雨晴天气，午后有阵雨或雷阵雨的天气，最高气温30~34℃，最低气温23~25℃。

热浪一时半会儿还没有要退却的意思，我们不用苦苦熬着，可以注意一些生活细节，有技巧地坚持，这样酷暑就不会太难熬。中国天气网提示，此轮高温天气，公众须及时补水，尽量避开午后气温较高时段出行，减少户外停留时间，谨防中暑。如出现中暑症状，降温是首要任务，需及时将患者转移至通风阴凉处休息，喷凉水降温。(王娜)

今天
多云，午后有阵雨或雷阵雨
25~30℃

明天
多云，有阵雨或雷阵雨
23~33℃

后天
多云间晴，有分散性阵雨或雷阵雨
24~34℃
风力：2~3级 风向：东风
(市气象台6月12日16时发布)

株洲中房 美好生活服务商

5字头^起

95-145m²实景现房

拥神农城芯 邻白鹤名校

本土实力房企
得房率高
贴心物业服务

2206 2222 / 2260 2222
地址：株洲·神农西·泰山西路1895号

