



高考冲刺阶段，专家全方位支招

家长当好最强后盾 考生拿出最佳状态

广东召开高考工作视频调度会： 牢牢守住高考安全底线

羊城晚报讯 记者孙唯报道：4日，广东召开普通高考工作视频调度会，对全省高考工作进行再督促、再推动、再落实。

会议指出，当前高考准备工作进入最关键的冲刺阶段。全省各有关部门务必充分认清今年高考工作面临的风险、挑战，始终保持高度警觉，坚决克服麻痹大意、盲目乐观的思想，切实增强做好高考工作的前瞻性、系统性、主动性，以强烈的责任感和使命感履行好职责，有力有效防范和化解各类风险隐患，把“平安高考”作为重要政治任务抓实抓好。

会议强调，要聚焦关键环节，持续精准发力，锚定“考前无试题试卷泄露、考中无大面积有组织舞弊、考后无评卷录取失误，社会舆论总体和谐稳定”的目标任务，牢牢守住高考安全底线。

综合治理要更高效，既要着眼长远、标本兼治，又要尽快解决当前

前的突出问题。安全保密要更细致，要针对“龙舟水”降雨天气，做好试卷运送、交接过程中的防水、防潮工作，确保试卷在运送、保管、分发整理等各环节全过程的绝对安全。作弊防范要更严密，要坚持问题导向、结果导向，认真总结高考考场实时智能巡查和保密室智能巡检模拟演练情况，打造好“六位一体”防护网。队伍建设管理要更扎实，切实提高考务工作管理水平和安全保障能力。

灾害风险防范处置要更精准，针对高考期间本地可能出现的强降雨、雷暴、冰雹、洪水、泥石流等恶劣天气和地质灾害，充分做好突发情况应对工作。服务保障要更到位，要用心用情做好考生赴考服务，做好宣传解读等。各地要加强领导，落实责任，推动相关单位协同作战配合，开展督查整改，做到检查一处、安全一处、放心一处。

高考期间预计广州雷雨仍活跃

羊城晚报讯 记者郭思琦、通讯员穗应宣报道：日前，广州市三防总指挥部办公室与市气象局、广东省水文局广州水文分局对广州市未来七天的气象水文情况进行了会商。会商指出，受季风影响，预计广州雷雨频繁。5日至9日，受季风脉动影响，广州雷雨仍然活跃，有中雷雨局部大雨或暴雨。

水文方面，根据当前天气预测形势，预计本周后半段广州市

珠江进入天文大潮期，高考期间中心城区可能出现达到或略超警戒的高潮位，高潮位出现在中午前后。

当前，广州市正处于“龙舟水”防御关键期，7日至9日又恰逢高考，市三防办提出，各级各部门要坚决克服麻痹思想，坚持底线思维，发扬连续作战精神，紧扣监测预警、巡查排查、隐患管控、应急处置等环节，持之以恒做好各项防范应对工作。



广雅高三学子环校园徒步中

科学搭配食谱，提升学子“食”力

羊城晚报记者 朱嘉乐 李可欣

随着高考的脚步日益临近，考生们进入了紧张的备考冲刺阶段。除了知识的储备，饮食营养同样成为考生和家长关注的焦点。

为此，营养科专家为广大考生和家长提供饮食建议：高考期间考生的饮食应遵循“安全、均衡、全面”的原则，确保食物的安全性，同时注重营养的均衡性和全面性。考生应尽量保持平时的饮食习惯，避免突然改变饮食导致胃肠道不适应。

一日三餐合理安排 营养平衡搭配

广州医科大学附属第五医院营养科主任冯惠平表示，一日三餐的安排对考生来说至关重要。早餐要吃好，可以选择五谷杂粮粥、水煮蛋、酸奶或牛奶等营养丰富的食物，同时搭配少量坚果和蔬菜。午餐要吃饱，主食可以选择“二米饭”或“三米饭”，搭配肉类、鱼类和蔬菜，确保摄入足够的蛋白质和膳食纤维。晚餐要适量，适量减少红肉，摄入足量豆类食物，增加蔬菜的摄入量，避免过饱导致胃肠道负担加重。

此外，冯惠平特别提醒，晚餐不宜过饱且摄入过多油脂，最好保持八成饱的状态。因为过饱会增加胃肠道负担，导致大脑供血减

少，可能引起疲劳并影响学习效率。如晚上学习较晚，可在睡前1小时饮一杯温牛奶补充消耗和助眠。

而在日常饮食搭配上，要注意主食、蛋白质、脂肪和蔬果的合理搭配。主食方面，推荐粗细搭配，如将粳米与粗粮、薯类等食物混合食用，以增加膳食纤维和微量元素的摄入。蛋白质食物方面，建议选择瘦肉、鱼类、蛋类和大豆等优质蛋白质来源，避免摄入过多肥腻食物。脂肪摄入方面，要控制烹调用油，避免过多摄入饱和脂肪和反式脂肪。蔬果方面，要保证摄入足够的维生素、矿物质和膳食纤维，增强身体免疫力。在烹调方式上，食物以清蒸、水煮、焯等清淡易消化的烹调方式为宜。

食之有道 有助缓解紧张疲劳

冯惠平强调，家长在高考期间应避免一些常见的误区。首先，不要盲目给孩子大补特补，因为突然改变饮食习惯可能导致胃肠道不适应。其次，不要让孩子吃过多油腻、辛辣的食物，以免刺激胃肠道影响消化。最后，不要让孩子喝过多浓茶、咖啡等刺激性饮料，以免影响睡眠质量。

吃“对”了东西，能帮考

生缓解考试带来的紧张和疲劳？冯惠平表示，对于容易紧张的考生，可以适当增加富含维生索B族的食物摄入，如全麦面包、燕麦、蛋黄等，有助于缓解紧张情绪。对于容易疲劳的考生，可以适当增加富含维生素C和铁的食物摄入，如柑橘类水果、瘦肉等，有助于增强体力和免疫力。

雨季重健脾祛湿 少吃生冷食物

在雨水多发季节，要特别注意通过饮食来增强身体的抵抗力，预防感冒和其他疾病。广州医科大学附属肿瘤医院临床营养科副主任黄瑜芳建议，多吃温热食物，例如用热牛奶、热豆浆、温茶、温汤水等代替冰镇水果和饮料；少吃生冷食物，如雪糕、凉菜、寒性蔬果（如苦瓜、芥菜、西瓜等），以免影响身体的恢复和抵抗力。

雨季体内容易积聚湿气，黄瑜芳建议，可以多选择山药、茯苓、薏米、红豆等健脾祛湿的食材来做菜或汤，健脾祛湿，例如五指毛桃土茯苓煲瘦肉、赤小豆薏米粥。同时注意补充水分，以促进新陈代谢，帮助身体排出毒素，其中温开水、姜茶、陈皮水、祛湿茶都是补水的不错选择。

保持平常心态，自我调适解压

羊城晚报记者 何宁

2. 临近考试应适当增加娱乐、锻炼、散步时间，多做挥拍运动，比如打乒乓球、羽毛球等。复习效率、复习质量与复习状态有着很大的相关性，疲劳战术的效率肯定是低的。因此，适当的休整非但不会影响复习效率，反而会提高效率 and 效益。

3. 保持愉悦的心情是克服心理压力和焦虑的最有效方法，多想自己成长经历中让自己备受鼓舞的人和事。

4. 听冥想音乐，尝试在自己内心深处寻找积极的力量，比如说想一想在过往成长中，有没有一件事或者一句话让你回想起来会感到特别温暖，特别有力量，去做这样的“巅峰体验”，有助于抵消和化解我们当下

面临的困难和挑战。

孩子高考期间，家长又该怎么做呢？东莞市中小家庭教育与心理健康教育指导中心主任张润林建议，家长应该做的事情主要有三个方面：第一，确保孩子的安全，做好各种生活保障；第二，给孩子足够的信心，相信孩子能够应对考试，并且会尽自己最大的努力发挥正常；第三，保持平常心，按照自己的生活习惯行事，不要“特意”，平时怎么做现在还怎么做。“家长在高考期间的最佳策略是保持平静、稳定的生活节奏，并通过积极的心理支持来鼓励孩子，这样不仅能够帮助孩子减轻压力，还能增强他们的自信心，为高考创造一个良好的家庭氛围。”

留足睡眠时间，运动放松身心

羊城晚报记者 张华 通讯员 魏星

也应小憩，快速消除疲乏，保持头脑清醒。其次，锻炼身体是保持松弛的好方法。每次锻炼至少30分钟，锻炼强度中等。锻炼时，头脑内会释放一种内啡肽，让人感到松弛、愉悦，暂时忘记临考带来的焦虑与不安，有助于大脑修复。需要提醒的是，锻炼后的一段时间内，往往情绪兴奋，不会很快入睡。因此，建议在睡前2-3个小时之内不要有剧烈的运动。

考前或考试中有些考生处于过度应激状态，会出现紧张、手抖、尿频尿急、头脑反应变慢等情况，张璐璐推荐考生们采用呼吸放松法来缓解身心压力。即考

生通过缓慢而深长的吸气，稍微停留几秒后再缓慢地将空气一次性地呼出，从而放松身心，每次练习3~5分钟即可。这种呼吸练习还有助于提升专注力，帮助考生在复习时更加集中精力。

为保证考试顺利，广州市第一人民医院营养科副主任医师沈峰提醒考生不要尝试从未接触过的食物和饮料，以防引起过敏或胃肠不适，从而影响考试状态。考试前最好不要喝咖啡来提神，尤其是平时不喝的考生，因为咖啡因的作用会使人产生尿频、促进肠道蠕动，可能会影响考生的临场发挥。

考前冲刺阶段，考生们难免产生心理压力和焦虑的情绪。这导致一部分孩子失眠，甚至出现肠应激性综合征，引发腹泻、腹痛等症状。对此，记者特别采访专家给出应急小妙招。

越是担忧紧张，越是难以入睡。根据《中国青少年心理健康调查报告》的数据，90%的考生在考前一周都会感到紧张焦虑，这是一个普遍现象而非个别现象。广州市第一人民医院心理科主任医师张璐璐提醒考生，要学会接纳这种焦虑情绪，不要过度抗拒或排斥。为消除焦虑紧张情绪，首先要为睡眠留出足够的时间，不要熬夜复习，中午

斗志昂扬！各学校花样送考温情满满

文/图 羊城晚报记者 何宁 王沐依

“奔跑吧，少年！”“超燃！高考前来一场沉浸式schoolwalk（校园徒步）”“‘舍我其谁’‘高考必胜’喊楼”……日前，不少学校为鼓舞高考生士气，举行各种送考活动，让考生们在放松和温情中激扬青春，燃起斗志。

高考前来一场 schoolwalk，重温美好时光

广东广雅中学今年首创“广雅冠冕行”schoolwalk游园活动，“冠冕行”取名于广雅中学的省级保护单位“冠冕楼”，“冠冕”也寓意着金榜题名。“‘冠冕行’活动的初衷是让学生在高考紧张的冲刺阶段，走出课堂，通过徒步的方式舒缓身心、调节状态。”广雅中学高三级长郑灿伟告诉记者，这次的“冠冕行”，从琼华楼（高三楼）开始环校园徒步，沿途按照高考科目顺序，设置了“语文”“数学”“英语”“物理/历史”“政治/生物”“化学/地理”六个学科之门，学生们每走过一扇门，都冀望着该科考试会取得优异成绩，会获得无限的信心和动力。

每位学生都带着专门定制的广雅明信片，在每个学科之门

处，老师会给学生盖上专属的印章，并送上诚挚的祝福：“考的都会，蒙的都对”“数学150分！”“发挥出最高水平”……

“据测算，整个环校园的路线大约有1888步，而1888是广雅中学创校的年份，非常有意义。我们希望学生们在毕业前再细致地逛一下我们美丽的校园，三年来肯定有很多美好的回忆遍布校园的每一个角落。”郑灿伟说。

没想到在高考前重游校园竟发现了这么多美好，沿途边走边回忆，我看到了自己在校园里追逐梦想的身影，三年来我真的很努力。我突然对高考充满了期待，我相信自己一定能行！”高三学生曾凡殷在校园徒步结束后感慨道。

传统的“喊楼”“最后一跑”，依然振奋人心

“喊楼”是广州市第二中学的传统，由于高二和高三的教学楼相隔不远，每年高考前夕，高二学生都会用这种方式为对面的学长学姐加油打气。

入夜，高二的教室已全部熄灯，两栋教学楼中间的小花园中特意摆起一面鼓，当鼓声响起，高二的班级依次亮起灯，喊出精心准备的口号，“击鼓传花”般地送上定制的祝福，“舍我其谁”“高考必胜”的声音回荡在校园内。

广州市铁一中学则在操场上竖起了“成功门”，高三以班级为单位在班班的带领下跑步冲向心中梦想的彼岸。其他年级的同学也准备好横幅与标语为高三学子打气，这一

刻，校园中的凝聚力感染了在场的所有人。

广州市第六中学这周一在主题为“挑战自我，驰骋高考考场；燃爆青春，谱写人生华章”的升旗仪式过后，举行了高三“最后一跑”活动。学校党委书记和校长带着全体高三师生一起在操场奋力奔跑，他们一边奔跑，一边喊着“高考必胜”的口号，场面振奋人心，高一高二学生也在在一旁为高三的学长学姐加油助威。

广州市第七中学的往届毕业生生发了精心录制的视频，来自中山大学、北京交通大学等高校的学长学姐，用温暖有力的话语鼓舞即将走上考场的学子们，并送上了属于“过来人”的宝贵经验。