

银川天气



6月5日(星期五)
14℃~30℃
多云
西北风2级
空气质量良



6月6日(星期六)
11℃~26℃
多云
东北风4级
空气质量良



6月7日(星期日)
11℃~26℃
多云
东北风2级
空气质量良

660辆爱心送考车
护航高考学子

本报讯(记者 刘淼 刘勇)6月4日上午,银川市2026年出租车、网约车爱心送考公益活动正式启动。活动由银川市交通运输局、银川市公安局交通管理局主办,银川市道路运输事务中心、银川市出租汽车行业协会承办,660辆爱心车辆整齐列队、整装待发,这也是我市交通运输行业连续第23年坚守爱心送考公益之约。

现场,贴着“击掌青春,自信登场”专属爱心车标的出租车、网约车一字排开,昂扬热闹的氛围扑面而来。从早年司机们的自发热心行为到如今全行业踊跃报名、代代传承,爱心送考早已跳出简单公益帮扶的范畴,化作银川这座城市一张温暖亮眼的城市名片。今年的爱心送考车队规模进一步扩大,共集结了531辆出租车和129辆网约车,近700名“的哥的姐”与网约车驾驶员化身考生专属护航员,高考期间持证考生和家长如有需要,招手即可搭乘免费爱心送考车辆。

在此也向全体市民发出倡议:考试时段优先选择公交、骑行、步行等绿色出行,途经考点周边减速慢行、杜绝鸣笛,共同为学子保驾护航。

掌握心理小妙招 轻装上阵从容迎考

据《扬子晚报》

高考冲刺阶段,不少考生遭遇各类身心困扰:作息虽规律却浑身乏力、学不进去;考场突发思维空白、记忆卡顿;考完试仍深陷焦虑、难以放松。东南大学附属中大医院心身医学科李英辉副主任医师表示,这些问题是高压下典型的心身应激反应,掌握心理小妙招,可帮助考生舒缓压力、轻松应考。

考前高发「假性疲惫」

没熬夜也透支
焦虑藏进身体里

冲刺阶段,部分考生并未熬夜刷题、或过度脑力体力消耗,却持续浑身发沉、精力枯竭、学习效率大幅下滑。对此,李英辉表示,这是高考前夕高发的“假性疲惫”,与普通真性疲劳截然不同。

真疲劳与具体的体力与脑力消耗有关,比如加班、运动过量等,经过充分的休息和充足的睡眠可以很快恢复。而焦虑引发的心身反应,感觉是“心累”,伴有心慌、胸闷、头痛等多种躯体不适,即使什么没做还会感觉筋疲力尽,睡再久的觉,也无法有效恢复精力体力,所以会出现考前明明没熬夜,也精力不足,学不进去。

李英辉表示,当情绪无法被很好表达或处理,它不会凭空消失,而是“躲”进身体里,用各种躯体不适来发出信号。当人体处于高压状态时,大脑会启动应激模式,释放皮质醇、肾上腺素等激素,身体出现肌肉紧绷、浑身酸痛、心跳加速、呼吸不畅、胃痛、腹胀等反应。

针对“假性疲惫”,李英辉给出三类快速调节方法:说出自己内心的感受,本身就是一种压力释放;放松身体,尝试深呼吸,轻轻拉伸身体,按摩紧绷或不适的部位,或通过渐进式肌肉放松练习舒缓身体;寻找压力出口,把感受写下来,找信任的人聊天,或者找适合自己的减压方式,如运动、画画、唱歌,把压力释放出来。

考场突发大脑空白

并非发挥失常,是正常应激反应

有些考生在考场会遇到突发状况,比如熟悉的知识点瞬间遗忘,大脑一片空白,越着急越无法梳理思路,最终影响答题发挥。

对此,李英辉指出,考试时感到紧张,大脑会在高压时启动应激“战斗”模式,身体释放大量的压力激素,心跳加快、肌肉紧张,大量的血液输送到肌肉,会暂时抑制大脑负责逻辑、记忆和思考的前额叶皮层功能,导致“瞬间大脑空白”,明明会的东西也想不起来。这是典型的考场情绪应激反应,属于正常生理心理现象。

为此专家分享三组实用

考场急救技巧,适配临场快速自救。

首先是4-7-8呼吸法,身体坐直,用鼻子缓慢吸气4秒,屏住呼吸7秒,然后用嘴巴慢慢吐气8秒。重复3次,心跳会明显慢下来。

其次是身体落地感训练,双脚用力踩实地面,想象双脚像树根一样扎进地里,感受脚底的触感,保持10秒;双手紧握5秒感受手部的紧绷感,再瞬间松开,体会血液回流的放松感,重复3~4次。

最后是遇到卡壳的题目暂时跳过,去做后面的题目,降低焦虑感,换个思路再回来。

考后应激惯性

身心难退场,循序渐进回归常态

高考落幕之后,不少考生并未迎来轻松,反而陷入失眠烦躁、空虚迷茫的状态,反复复盘考试细节、纠结对错,情绪起伏剧烈。李英辉解释,这是长期高强度备考形成的应激惯性,如同行驶的公交车紧急刹车,身体和大脑仍会保持惯性前行,是正常的身心滞后反应。

考生的身心长期处于紧绷的“战斗模式”,考试结束后外部压力骤然消失,但身心状态无法即时切换,大脑依旧处于警觉状态,容易引发失眠、心慌、莫名烦躁。同时,备考目标突然消失带来的失重感,叠加对答案、担忧成绩的心理,极易诱发焦虑、恐慌情绪。

针对考后身心调适,专家给出系统化调整方案:

1. 减少刺激源,少刷高考成绩、分数线等相关内容,避免反复触发应激反应;
2. 适度放松,可以进行一些自己喜欢的活动,如看电影、旅行、听音乐、运动等,帮助自己放松;
3. 循序渐进调整作息,不强行熬夜或补觉,避免作息颠倒,保证充足的睡眠,合理安排娱乐、休息时间,让生活保持一定节奏;
4. 与家人、朋友、同学保持良好沟通,彼此理解、支持与鼓励。

宁夏高考戴眼镜考生须接受专项检查

本报讯(记者 李姝)6月3日,宁夏教育考试院发布温馨提示,今年高考,所有佩戴或携带框架眼镜的考生,需配合监考员接受专项检查。

今年宁夏高考考点全面实行“2+1”安检模式,考试院建议考生考前尽量不穿戴带有金属配饰的衣物、鞋帽,不佩戴金属发卡等饰品。考生进入考场安检时,所有佩戴(携带)眼镜的考生须在视频监控下自行摘下眼镜放在台面,由监考员实施专项检查。

考生入场,仅可携带2B铅笔、0.5毫米黑色中性签字笔、直尺、圆规、三角板、无封套橡皮等必备答题用具,严禁携带涂改液、修正带等修改工具。手机、智能眼镜、智能手表及手环、各类计时工具、耳机、相机、摄像机等通讯电子设备,还有箱包等非考试用品,一律禁止带入考点封闭管理区域。日常佩戴智能眼镜的考生,需提前更换为普通光学眼镜应考。相关纪律明确,无论电子设备是否开机,只要带入考场,均将依规按违纪

或作弊处理。

在考试时间上,所有科目需等待开考信号发出后方可动笔答题。全区高考统一规定,各科开考15分钟后,迟到考生不得进入考点参加当次科目考试,其中6月8日下午外语科目特殊性要求,14时45分后禁止迟到考生入场。考试全程严禁提前交卷离场。考试结束信号响起后,考生须立即停笔、双手离开桌面,若继续答题将被认定为考试违纪,直接取消当科考试成绩。

发行投诉:6010188 6021170
新闻投诉:6015303
广告热线:6031733 6036433
全年定价258元/份

邮箱:wb96111@163.com
地址:银川市解放东路143号
邮编:750004
印刷:宁夏银报智能印刷科技有限公司(银川市宝湖中路450号)

新闻热线:4012020



微信公众号



视频号



抖音号