

离高考14天,这份指南送给考生

新华社记者 郑天虹

距离2022年高考还有14天。在这两周时间里,如何做好考前疫情防控?考前心态、饮食、健康等方面如何调整?最后的备考该注意什么?记者采访了相关专家,给考生梳理一份备考指南。



5月23日,焦作市温县一中高三学生在操场上做减压游戏。新华社发

【做好14天监测】全国多地高考将于6月7日-8日举行。根据教育部此前要求,考生应做好考前连续14天本地健康监测,减少不必要的聚集和跨区域流动、不到人群流动性较大场所、不前往中高风险等级地区等。

“疫情下的高考备考,要按照指引,做好措施,科学防疫。备考期间,考生要保持学校与家两点一线的生活状态,戴好口罩,保持社交距离,勤洗手;配合学校做好核酸检测,及时申报14天个人健康情况和行动轨迹;与家人一起减少社交,管理好自己的健康码和行程码。外地考生须及时赶回高考报名所在地市。”华南师范大学附属中学校长姚训琪说。

【科学作息】除了注意个人防护之外,科学合理的作息是健康的保证。广州市第五中学高三年级组长程焱建议,考生要保持充足的睡眠,不开“夜车”。考生日常复习的内容安排,可考虑跟高考考试科目时间保持一致,尽量把最佳生物钟调整到上午9点至11点30分,下午3点至5点的时间段。

【饮食均衡】饮食常态化,兼顾营养,切忌大补。多位备考专家提示,考前的饮食不需要额外吃补品或保健品,保持日常的均衡营养即可;可清淡饮食,尽量少吃一些含脂肪高的油炸类食品或者是辛辣食品,以免上火或腹泻;多喝水,少喝饮料,避免肠胃不适带来身体负担。

具体到一日三餐,考生早餐可选择谷类、面食、蛋奶、水果等,午晚餐的食

物可以多样化,包括富含优质蛋白质的鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐等,适当搭配蔬菜水果,夜晚可以少量加餐,切忌量太大增加肠胃负担而影响睡眠。

【备考回归基础】到了最后的备考阶段,考生该复习些什么呢?姚训琪建议,题量要减下来,回归基础,回归课本。

“最后两周到了收官阶段,考生要把备考状态调整到‘巅峰’状态。从题海中抬头,自主地有针对性地进行一个知识盲区的扫描,切忌眉毛胡子一把抓,各科试卷满天飞。到这个阶段一定要从基础开始,梳理核心知识体系,再回归基础。”程焱说。

【平常心应考】最后两周是学生容易出现心理波动的时候,心理调整非常重要。要怀着“平常心”去应对高考。

要尝试着跳出高考来看高考,高考只是人生道路上的一个经历,而不是终点,要有合理的期望值。

学习之余,可以适当通过运动、音乐和阅读来调节心情。广东实验中学越秀学校老师李小明说,运动可以稳定心率,释放压力,更有助于睡眠,让人头脑更清醒,建议考生傍晚晚跑步出汗即可,不要太过激烈;一首和你产生共鸣的轻音乐,能帮助你放松,帮助你更有信心;在每天的头脑风暴、题海遨游后,一本散文集或诗词集会是你脑海中的世外桃源,会帮助你改善你的大脑,也会提高写作的灵感。

当高考遇上生理期,有些家长会让孩子服用药物来人为避免。相关专家表示,一个身体的状态波动并不足以影响考场上的能力发挥,因为考生的应考

水平、能力经过长年累月大量的训练和知识的储备,已经具备了非常稳定的输出。相反,心理的调整超越生理的应对。如果额外用药物等强行干预,反而会适得其反,甚至会增大考生的心理压力。

“高考的价值在于我们用青春真正投入的过程,重在过程,不是结果。全力以赴,问心无愧,把努力留给自己,用努力求得最好的结果。”程焱说。

【应对极端天气】气象部门预测,高考时间,北方高温、南方降雨的可能性较大。考生要注意防暑降温,对极端天气做好充足准备,选择适当的出行路线和交通工具,带齐雨具,预留足够的路上时间,出现任何问题,及时向有关部门求助。

(新华社广州5月24日电)

减少“水孔”!
中国科学家发现
让水稻更抗旱的新基因

新华社上海5月24日电(记者董雪)水稻是我国主要的粮食作物之一,其生长过程需水量大,优化其节水抗旱性事关百姓“饭碗”。近日,上海市农业生物基因中心首席科学家罗利军团队最新发现了一个能让水稻更抗旱的基因OsRINGzf1,该基因通过减少细胞上的水分通道来减少细胞失水,提高植株在干旱条件下的保水能力。成果在线发表于植物学国际知名期刊《植物生物技术杂志》。

“我们做了长期的抗旱性遗传研究,用大量干旱条件和正常条件对比寻找调控抗旱性的基因,通过精细定位在水稻第四染色体上发现了OsRINGzf1。”文章通讯作者、上海市农业生物基因中心副研究员刘鸿艳介绍说。

第一作者、上海市农业生物基因中心与华中农业大学联合培养博士陈守俊介绍,超表达该基因(即增加该基因)增强了水稻对干旱胁迫及盐胁迫的抗性,相反,敲除该基因使水稻对干旱更为敏感。在干旱条件下,超表

达该基因的水稻产量比对照组高10%以上,从而减少干旱带来的产量损失。

研究人员进一步分析揭示其调节抗旱机制——可以与OsPIP2;1等6个水通道蛋白结合,在OsPIP2;1的降解过程中发挥重要作用。刘鸿艳解释说:“该基因会给水通道蛋白打标记,被打上标记的水通道蛋白将被带到蛋白酶体那里去降解掉。”

水通道蛋白就是细胞膜上的“水孔”,为水分跨细胞运输提供通道。水分会通过水通道蛋白进入到细胞间隙,再从间隙来到叶表皮下的气孔处,进而在蒸腾作用下蒸发到空气中。因此,当OsRINGzf1基因增加,水稻的“水孔”减少,水分的流失自然减少。

罗利军团队自20世纪末在全世界范围内收集水稻种质资源,在我国建成水稻功能基因资源库,建立节水抗旱理论育种体系,以“早优73”为代表的节水抗旱新品种在生产中大面积推广。

我国医疗卫生机构
实现县乡村全覆盖

新华社北京5月24日电(记者董瑞丰、顾天成)党的十八大以来,我国全面实现农村贫困人口基本医疗有保障。截至2021年底,全国已有县级医疗卫生机构2.3万个,乡镇卫生院3.5万个,村卫生室59.9万个,实现县乡村全覆盖。

在24日举行的国家卫生健康委新闻发布会上,国家卫生健康委乡村振兴办主任、财务司司长何锦国介绍,党的十八大以来,从消除乡村医疗卫生机构和人员“空白点”、提升基层医疗服务能力、因户因人因病精准施策、重点地区重点疾病防控四个方面着手,我国深入实施健康扶贫工程,农村医疗卫生服务网络更加健全,群众就近看病就医更加方便。

健康扶贫是打赢脱贫攻坚战的关键战役。何锦国介绍,脱贫攻坚期间,中央财政累计投入资金1.4万亿元,支持脱贫任务重的25个省份卫生健康事业发展。

十年来,我国历史性解决了部分地区基层缺机构、缺医生问题。国家卫生健康委公布信息显示,我国已实现每个脱贫县至少1家公立医院、消除了6903个村卫生室无村医“空白点”、累计帮助近1000万个因病致贫家庭摆脱贫困。

增强医疗卫生服务供给的同时,预防因病致贫返贫、实施大病集中救治十分关键。全国健康扶贫动态管理系统数据显示,近年来,我国已对290余万患大病家庭进行专项救治,对1216万因患慢病致贫的贫困家庭进行慢病管理。

“帮扶措施落实到人、精准到病,对贫困患者实行精准分类救治。”何锦国说,截至2020年底,健康扶贫工程已累计救治2000多万人,曾经被病魔困扰的许多家庭挺起了生活的脊梁。

行百里者半九十,人民健康是社会主义现代化的重要标志。按照《关于巩固拓展健康扶贫成果同乡村振兴有效衔接的实施意见》,我国将进一步巩固拓展健康扶贫成果,为乡村振兴提供更加坚实的健康保障,包括守住防止规模性因病返贫的底线、守住保持乡村医疗卫生服务全覆盖的底线、全面提升农村医疗卫生服务水平等。

我国全球重要农业文化遗产
增至18项
数量居世界首位

据新华社北京5月24日电(记者于文静)近日,联合国粮农组织通过线上方式完成考察,正式认定我国3个传统农业系统为全球重要农业文化遗产,分别是福建安溪铁观音茶文化系统、内蒙古阿鲁科尔沁草原游牧文化系统和河北涉县旱作石堰梯田系统。

记者24日从农业农村部了解到,截至目前,我国全球重要

农业文化遗产增至18项,数量居世界首位。

据了解,福建安溪铁观音茶文化系统位于福建省东南部。宋元时期,安溪茶叶经海上丝绸之路走向世界,如今已经成为海上丝绸之路的重要文化符号。该系统同时还具备显著的涵养水源、保持水土、调节小气候等生态功能。

假借投资养老公寓
非法集资1.29亿余元
内蒙古6人被判刑

新华社呼和浩特5月24日电(记者连振)记者从内蒙古自治区包头市青山区人民法院获悉,该院日前对一起集资诈骗案进行宣判,被告人于某甲以投资养老公寓为名,累计骗取2723名集资参与人共计1.29亿余元。于某甲被判处有期徒刑14年,其余5名被告人被判处7年至3年2个月不等有期徒刑。

法院经审理查明,被告人于某甲在2013年成立某农贸合作社,在取得土地承包手续后,于某甲决定在该土地上建设蔬菜大棚及养老公寓。在建设过程中由于资金缺乏,2013年9月,于某甲以该合作社名义,面向社会非法吸收公众存款。合作社雇佣于某乙、张某等6人,形成宣传团队,到公园、菜市场等老年人聚集地采用口头宣传、发传单、组织实地参观等方式对外预订养老公寓床位,宣称投资本金可用于公寓床位使用费予以抵扣,也可以

在投资期限届满后予以返还,并按投资本金的12%-16%给予返利。2016年6月,于某甲又成立内蒙古某健康养老有限责任公司,并以该公司的名义对外继续融资。2013年至2016年期间,于某甲未按照相关政策规定向所在地政府申请养老公寓项目立项,也未办理登记注册手续,不明真相的老年人与其签订了大量的合同及服务协议。

法官介绍,被告人于某甲等人骗取钱财后并未建设养老公寓,只是用后期集资参与人投入的资金归还前期集资本息,后期资金链断裂,导致众多老年人财产损失。

最终,法院以非法吸收公众存款罪、合同诈骗罪,数罪并罚,判处于某甲有期徒刑14年,并处罚金50万元;被告人于某乙、丁某、王某、王某、王某犯非法吸收公众存款罪,判处7年至3年2个月不等有期徒刑,并处罚金。

聚焦疫情防控

北京新增本土新冠肺炎病毒感染者23例

新华社北京5月24日电(记者倪元锦)北京市疾病预防控制中心副主任刘晓峰24日在北京市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作新闻发布会上介绍,5月24日0时至15时,新增本土新冠肺炎病毒感染者23例。

刘晓峰介绍,上述23例病例中,海淀区8例,丰台区、房山区各5例,昌平区2例,东城区、西城区、石景山

区各1例;普通型2例,轻型18例,无症状感染者3例;管控人员21例,社会面筛查2例(西城区、丰台区各1例)。均已转至定点医院隔离治疗,相关风险点位及人员已管控落位。

截至5月23日24时,经北京市疾控中心评估,按照《北京市新冠肺炎疫情风险分级标准》,北京全市共有高风险地区9个,中风险地区23个。

刘晓峰介绍,即日起,通州区台湖镇胡家堡村由低风险地区升级为中风险地区。此外,即日起,海淀区清河街道安宁北路社区安宁佳园小区由高风险地区降为中风险地区。朝阳区劲松街道大郊亭社区、朝阳区十八里店乡十里河村、十八里店乡小武基村以及房山区长阳镇金域公园社区由中风险地区降为低风险地区。

4月22日至5月24日15时,北京市累计报告1591例新冠肺炎病毒感染者,涉及15个区和经开区,其中,朝阳区416例,房山区410例,丰台区320例,海淀区201例,通州区78例,顺义区44例,西城区35例,东城区24例,昌平区21例,石景山区16例,大兴区15例,门头沟区5例,密云区、延庆区各2例,怀柔区、经开区各1例。

上海购物中心、百货商场
6月1日之后全面恢复线下营业

据新华社上海5月24日电(记者周蕊)上海正在加快复商复市的步伐。上海市商务委介绍,6月1日之后购物中心、百货商场将全面恢复线下营业。

根据上海持续巩固疫情防控成果推动商贸企业有序复市的实施方案,购物中心、百货商场、专业专卖店等网点目前应做好恢复线下营业的各项准备,落实人员闭环管理,做好开业前预防性消毒,设置“场所码”或

“数字哨兵”等,可通过“线上订、线下送”形式提供服务。无疫情风险的区域可分批有序恢复线下营业,5月31日之前,客流总量不超过最大承载量的50%;6月1日之后,全面恢复线下营业,客流总量不超过最大承载量的75%。

与此同时,上海有序推动餐饮、理发和洗染等生活服务恢复线下营业。5月31日之前,餐饮服务实行线上、线下外卖。理发、洗染服务实行

线上预约、线下错峰限流等措施,客流总量不超过最大承载量的50%。家政、家电维修服务,5月22日之后逐步恢复经营。

上述实施方案明确,商贸企业实施全程闭环管理,对新返岗员工设置2天静默期,尽可能落实独立住宿。5月22日至5月31日,无疫情风险的工作地与居住地点间,员工可实施“两点一线”通行。6月1日之后,按全市复工复产复市统一要求执行。

目前,上海的不少购物中心正在加速筹备复商复市。南京西路商圈的兴业太古汇正积极协调包括商超、餐饮等业态的首批复工租户,第一阶段开启线上运营,之后根据政策调整情况,积极推动店铺线下开门营业。与此同时,美妆、零售等业态也将逐步复工。

而在浦东新区的兴业太古汇已经开启线下营业模式,部分零售门店已经重新开业。

援沪医疗队
陆续离沪

5月24日,浙江援沪医疗队的队员们在位于上海市浦东新区的驻地外与骑警合影。

当日,浙江省援沪医疗队圆满完成援沪任务启程返浙。随着上海疫情防控取得阶段性成果,多家方舱医院休舱,各地援沪医疗队陆续离沪。

新华社发