

高考期间 天气稍微有点闷热

保持充足睡眠,喝些温开水解暑

备受关注的高考即将拉开大幕,天气是否给力?

市气象台在6月3日发布的预报中提到,高考期间(6月7日到6月10日,下同),我市多阵雨或雷雨天气。降雨天气会给出行带来一定不利影响,广大考生和家长要密切关注天气变化,一方面要注意出行安全,另一方面要在路上留够充足的时间。

高考期间,我市最低气温将维持在22℃-24℃,最高气温则呈现先高后低的走势。其中,6

月7日到6月8日,我市最高气温在“3”字头;6月9日到6月10日,我市最高气温略有回落,预计在26℃-28℃。

雨水出没频繁,空气湿度大,再加上气温不算低,体感的闷热、潮湿或将若隐若现,人的心情也容易跟着变得烦躁不安。

广大考生和家长还是要努力放平心态,保持清淡饮食和充足睡眠。

特别要提醒大家的是,天气闷热的时候,很多人尤其是

孩子,会选择吃一些冷饮来解暑。其实,在不影响睡眠的前提下,喝一些温热的茶,效果会更好。

一方面,温热的茶进入人体后,会促使皮肤毛孔张大,加快血液循环,有助散热。另一方面,茶汤中含有氨基酸、茶多酚等物质,会刺激口腔,达到绵绵生津的效果,化解焦躁之气。现在的孩子可能较少喝茶,那么,喝温开水也是很好的选择。

记者 石承承

高考前怎么吃?

在高考这样一场“脑力马拉松”中,饮食不只是填饱肚子,更是维稳情绪、保护肠胃、保障脑力的关键“作战补给”。以下几个饮食建议,助你吃得安心。

清淡饮食,少点刺激

高考备考及应考阶段应以清淡、均衡、易消化的饮食为主,避免过咸和过辣的刺激。过咸的食物不仅会加重肾脏负担,还会导致口干舌燥,频繁喝水、上厕所,影响学生的专注力。此外,辛辣食物也容易刺激肠胃,甚至诱发炎症,对本就紧张的考生来说无疑是“火上浇油”。

当心食物中的“暗器”误伤

像螃蟹、鸡爪、淡水鱼类等刺多或带壳的食物,虽然美味,但吃的时候往往需要“分心操作”,一不小心还可能划伤口腔或食道。高考临近,这类食物可以先缓一缓,安全与效率更重要。

女生“那几天”吃点红肉

女生经期碰上考试,提前3天可适当增加红肉、动物肝脏等富含铁的食物,帮助改善疲劳,让状态更稳定。

家中常备健康零食“应急能量包”

如无盐坚果、香蕉、小包装蓝莓、全麦饼干、酸奶等,既能及时补充能量,又不会造成肠胃负担,关键时刻补充一点,不慌不乱。

合理安排

无需过度“特殊对待”

科学合理地安排饮食,有助于在备考和高考期间为脑力消耗提供持续能量,保障身体健康和脑力充沛。家长不需过度强调特殊对待,减少考生心理负担。首先,应坚持规律进餐,保证三餐营养均衡,避免因错过餐次导致血糖波动和注意力下降。其次,应做到主食充足,如孩子胃肠耐受可酌情增加富含膳食纤维的全谷物,如糙米、燕麦等。蛋白质摄入需多样化,推荐优质动物蛋白和植物蛋白结合,如瘦肉、鱼类、鸡蛋、奶制品及大豆制品多样化安排。多吃新鲜蔬菜水果,尤其是深色蔬果,如菠菜、胡萝卜、蓝莓等,有助于补充丰富的维生素、矿物质和抗氧化物质,改善神经紧张度。零食、饮料摄入须有节制,鼓励摄入白开水、矿泉水,晚上可饮用温牛奶助眠。

据人民日报客户端

考生及家长 谨防这些诈骗套路

高考临近,不法分子借高考热点实施的新型电信诈骗案件呈多发态势。宁波警方昨天通报多起典型案例,提醒考生及家长警惕以“AI预测考题”“高校内部指标”等为噱头的诈骗套路。

典型案例

据宁波反诈民警介绍,传统“卖高考试题”“代考作弊”等骗局因持续反诈宣传已逐渐失去市场,但新型骗局通过“热点引流+涉诈软件”组合套路,更具迷惑性。

“骗子会群发含‘高考AI预测题,准确率99%’等话术的短信、邮件,甚至冒充‘大学事务办公室’发送通知,利用家长焦虑心理诱骗点击链接。”民警指出,此类信息与近期“618快递”诈骗手法相似,均通过嫁接热点来降低受害人戒心,以达到诈骗的目的。

海曙区曾发生一起典型案例:市民王女士收到标注为“某某大学事务办公室”的邮件,称涉及孩子高考事宜。她按提示扫描二维码,输入手机号及密码后,被引导下载陌生软件。次日凌晨,其银行卡被“隔空”提现数千元,消费记录显示交易集中在凌晨1时至5时。“涉诈软件含木马程序,一旦下载,手机可能被远程操控,甚至出现黑屏后自动转账。”民警解释,骗子后续还通过“客服”诱导刷单、索要屏幕共享权限等实施连环诈骗。

“三不原则”

针对高考前后诈骗高发期,警方梳理出分阶段防范重点:考前需警惕“卖题卖设备”及“捡到准考证”类的网络谣言,前者直接骗取钱财,后者多为引流吸粉。查分及录取阶段,要严防附带陌生链接的“查分短信”,切勿轻信“低分补录”“内部关系”之类的谎言,此类承诺均属骗局。

警方强调,防范核心在于坚守“三不原则”:不点击陌生链接、不扫描不明二维码、不下载非官方渠道APP。遇到要求开启“屏幕共享”功能的情况需立即拒绝。目前,宁波多地公安已通过社区宣讲、校园广播等渠道开展反诈提醒。考生及家长遇到可疑情况,可拨打96110反诈专线咨询。

记者 邹鑫