

@高考生

考前考中要注意什么？  
教育部十问十答来了！

为更好地帮助广大考生了解考试的注意事项，教育部3月3日整理发布了考生常见的问题和相关建议，供考生和家长参考。

考生应如何规划赴考行程？

考前，请考生认真阅读、仔细核对考试时间、考点信息、考生须知等内容。特别是要牢记考试时间、考点位置、考场编号，同时结合考点考场位置、天气及交通等情况，合理安排交通工具，合理规划行程路线。

考试当天按要求提前到达考点，留足进入考点考场身份验证和安检的时间。出现紧急交通状况时，可就近向交通警察寻求帮助。

考生的衣着穿戴  
有什么需要注意的？

考生的衣着要符合当地招生考试机构的相关要求，建议不佩戴含有金属成分的手镯、项链、发夹等佩饰物品。同时，应根据当地的天气状况，注意增减衣物。

对于考生做好个人健康防护  
有哪些建议？

考生要做好个人防护，当好自身健康第一责任人。考前尽量减少聚集和流动，不去人员密集场所。同时，调整好心理状态，保证合理的饮食、充足的睡眠、适当的身体锻炼，如有不适，要及时就医治疗，谨防因身体不适而影响考试。对于发热或者突发急病等考生，也不必担心恐慌，各地考点都制定了相应的预案。

赴考前需要检查哪些物品？

赴考时要记得随身携带好《准考证》和省级招生考试机构规定的有效身份证件等必要入场证件。同时，还要注意检查是否带齐省级招生考试机构规定的考试用品。自行打印《准考证》的考生，还应检查是否有《准考证》内容以外的字迹。《准考证》正、反两面在使用期间均不得涂改或书写。

进入考点（学校）  
一般有哪些要求？

进入考点时，要听从工作人员的安排，有序排队，保持一定间隔，不要将手机等违规物品带入考点。手机最好在赴考前提前存放好，也可在进入考点前交给带队老师、家长，或按照考点规定要求存放。存放、领取手机时要听从工作人员安排，保持秩序。

进入考场（教室）  
一般有哪些要求？

进入考场时，将再次进行考生身份验证和违规物品检查，除省级招生考试机构规定的考试用品外，其他物品不要带入考场。进入考场后，要对号入座，将《准考证》和省级招生考试机构规定的有效身份证件放在桌上以便核验。

违反考场纪律会受到怎样的处罚？

考生要遵守考场规则和纪律，服从考试工作人员管理。考试过程中，考点除有监考员、巡考员等维护考试纪律、巡查考场外，考场内已实现视频监控系統全覆盖并全程录像，不仅在考试中专人实时监控巡查，考后也会对视频录像

进行必要的回放。一旦发现考生有违规或作弊行为，将按《中华人民共和国教育法》《国家教育考试违规处理办法》确定的程序和规定严肃处理，并将记入国家教育考试考生诚信档案；考试作弊将导致高考所有科目的成绩无效，并视情节轻重，给予暂停参加高考1至3年的处理，情节特别严重的，给予暂停参加各种国家教育考试1至3年的处理；涉嫌犯罪的，按照《中华人民共和国刑法》《最高人民法院 最高人民检察院关于办理组织考试作弊等刑事案件适用法律若干问题的解释》等法律规定，移送司法机关追究法律责任。在高考中组织作弊，属于《刑法》规定的“情节严重”的犯罪。

特别需要注意的是，考生如携带手机、智能手表、智能眼镜等具有发送或者接收信息功能的设备进入考场，无论使用与否，均将认定为考试作弊。考试过程中使用手机等设备拍摄试题、答题卡等，通过QQ、微信及其他网络平台发布信息、传播试题及答案，均涉嫌犯罪，将移送司法机关追究法律责任。

考生作答时要沉着冷静，规范书写，确保字迹清楚、卷面整洁。同时按照要求在指定位置正确填涂信息、在与题号相对应的答题区域内答题，写在草稿纸上或非题号对应的答题区域的答案将是无效的，不得用规定以外的笔和纸答题，不要在答卷（答题卡）上做任何标记。考试结束信号发出后，立即停笔并停止答题。切勿将试卷、答卷（答题卡）或草稿纸带出考场。

考试过程中有哪些注意事项？

考生作答时要沉着冷静，规范书写，确保字迹清楚、卷面整洁。同时按照要求在指定位置正确填涂信息、在与题号相对应的答题区域内答题，写在草稿纸上或非题号对应的答题区域的答案将是无效的，不得用规定以外的笔和纸答题，不要在答卷（答题卡）上做任何标记。考试结束信号发出后，立即停笔并停止答题。切勿将试卷、答卷（答题卡）或草稿纸带出考场。

网上关于高考的信息很多  
如何辨别真伪？

请考生和家长认准官方网站、官方账号，涉高考信息以官方发布的为准，不要相信各类非官方宣传及承诺，以免上当受骗。

同时，不要相信所谓的“命题专家”的言论，更不要把宝贵的时间和精力浪费在所谓的“猜题”和“押题”上，切勿相信涉及钱财的相关信息。请考生和家长弘扬正能量，不造谣、不信谣、不传谣，共同营造风清气正、温馨和谐的考试环境，共同维护高考的公平公正。

考后应如何查分及获取  
志愿填报服务？

考后，各省级招生考试机构均会公布高考成绩发布时间及官方查询的渠道，请考生和家长关注相关权威发布信息。

为进一步加强对学生的志愿填报服务，2025年，教育部“阳光高考”平台及“阳光志愿”信息服务系统将优化升级，各省也将建立完善本地志愿填报服务信息平台 and 系统，努力为学生提供更加优质、更加便捷、更加全面的信息服 务。同时，教育部将组织各地各高校举办“2025年全国普通高等学校招生云咨询周”活动，为考生和家长提供志愿填报咨询服务。各地各高校还将通过宣讲会、咨询会、短视频、网络直播、电视节目等多种方式组织开展系列志愿填报咨询服务活动，请考生和家长关注。

考生和家长如还有其他具体问题，可向当地的招生考试机构及学校咨询。

## 高考在即

### 这些释压方法要了解

专家提示

高考日益临近，考生出现紧张焦虑情绪属于正常现象

可以尝试通过科学的释压方法积极调节

#### 规律作息，合理饮食，适度运动

保证规律作息，不熬夜  
建议午休时长不超过1小时

合理饮食，均衡营养  
避免摄入垃圾食品，避免过度进补

进行适度的户外运动，保证大脑供血供氧充足，有效释放不良情绪

#### 适当放松，科学释压

听一些舒缓的音乐，做一些自己感兴趣的事。这有助于促进神经系统兴奋，提高学习效率

与同伴保持交流和沟通。同伴间的倾诉、分享与共情是对彼此很重要的心理支持

可以尝试4-7-8呼吸法，即吸气4秒一屏息7秒一呼气8秒，重复3至4次

#### 出现失眠状况，可以尝试这样做

用温热毛巾敷后颈或双手泡在45摄氏度的温水中

调整睡姿助眠，把枕头调低5厘米，侧卧蜷成婴儿睡姿

#### 家长要做“稳定的支持者” 不做“压力的放大器”

家长应保持熟悉的家庭氛围和日常节奏，为考生提供适度关心，不要谨小慎微或予以过分关注，避免特殊化对待

过度防晒可能导致骨质疏松

三招教你科学补充“阳光维生素”

天气越来越热，很多人出门都开始注意防晒了。

然而，最近一则新闻引发关注：一名26岁的女孩，因为长期“全副武装”地防晒，被确诊为骨质疏松。

防晒和骨质疏松，这两个看似无关的词，怎么就联系上了？今天我们就来聊聊：过度防晒为什么会致骨质疏松？

过度防晒的隐形代价：  
“丢掉”维生素D

防晒，在杜绝紫外线的同时，它最大的代价是会让人体丢掉维生素D。

为什么防晒会丢掉维生素D？因为维生素D的特殊之处就是，它从食物中获得的量很有限，大部分都靠晒太阳合成，所以素有“阳光维生素”的美名。

数据显示，人体约80%~90%的维生素D通过皮肤暴露在紫外线B（UVB）下合成。而且，只要每天能在阳光下暴露10~30分钟，就可以获得足够人体需求的维生素D。

但是，防晒霜会阻挡UVB，减少维生素D的合成。防晒衣、防晒帽等防晒产品，也有一样的效果。另外玻璃也会阻断紫外线，隔着玻璃晒基本上只能晒热晒黑，但不能合成维生素D。

我们需要多少维生素D？

我国存在一定的维生素D缺乏情况，0~18岁健康儿童中维生素D缺乏和不足较普遍，其中严重缺乏率为2.46%、缺乏率为21.57%、不足率为28.71%，而且，维生素D缺乏率随着年龄增加还会逐渐增高。

对于绝大部分普通人（0~65岁）来说，每天一共摄入400IU（10微克）

就可以了；对于65岁以上的老年人，每天摄入600IU（15微克）即可。

哪些途径可获得维生素D？

普通成人：每日推荐量400IU即可。

维生素D缺乏的高危人群建议在医生或者营养师指导下适当增加补充量。

首选户外活动、晒太阳。每天让自己裸露四肢晒15~30分钟（避开正午强光），注意不要涂防晒霜、不要隔着玻璃晒，但为降低皮肤晒伤及其他皮肤疾病的风险，应尽量避免在紫外线强度高或气温较高的时段日晒。

这是最经济最有效的办法，而且户外活动还能让自己动起来，减少久坐，增加能量消耗，促进健康体重管理，防止长胖，可谓是一举多得。

其次，饮食也不用完全忽视。虽然食物能获得的维生素D不多，但一些食物，比如深海鱼（三文鱼、沙丁鱼）、蛋黄、强化牛奶等也是有维生素D的，户外活动不足的话，不妨注意多吃点这类食物。

如果户外活动少，天天都待在教室、办公室等室内环境中，可以适当吃点维生素D补充剂，每天吃400IU通常都是很安全的。

（据新华网）

端午假期  
我国交通出行人数超6.5亿人次

新华社北京6月3日电 记者3日从交通运输部获悉，5月31日至6月2日(端午节假期)，全社会跨区域人员流动量为65370万人次，日均21790万人次，同比增长2.5%。

具体来看，铁路客运量为4803万人次，日均1601万人次；水路客运量为273万人次，日均91万人次；民航客运量为563万人次，日均188

万人次。

公路人员流动量(包括高速公路及普通国道省道非营业性小客车人员出行量、公路营业性客运量)为59732万人次，日均19911万人次。其中高速公路及普通国道省道非营业性小客车人员出行量为48689万人次，日均16230万人次；公路营业性客运量为11043万人次，日均3681万人次。

广告

衡阳市供销大厦招租信息

我公司位于蒸湘北路30号办公楼三楼（300平方米）适合办公，公开对外招租。  
报名截止日期：2025年6月9日  
联系人：廖先生 联系电话：13397345106  
衡阳市供销大厦股份有限公司  
2025年6月3日

下列证件 声明作废

衡阳市万福陵园开发有限公司发给冯载的墓位权益本原件，合同号为HA001684。

拍 卖 公 告

受委托，现定于2025年6月13日9时30分在大丰和拍卖公司会议室对以下房产依法进行公开拍卖。现公告如下：

一、拍卖标的简介

标的序号	坐落位置	建筑面积（m <sup>2</sup> ）	规划用途	起拍价（万元）	竞买保证金（万元）
1	衡阳市雁峰区雁城路首峰小区A、B栋116	62.14	商服	20	2
2	衡阳市雁峰区蒸湘南路57、59号华亿玉锦名城F栋102室	84.76	商服	41.2	4
3	衡阳市雁峰区蒸湘南路57、59号华亿玉锦名城F栋103室	63.33	商服	30.5	3
4	衡阳市雁峰区蒸湘南路57、59号华亿玉锦名城D栋109室	93.10	商服	49	5
5	衡阳市蒸湘区长湖街6号天下家园1栋101-1、101-4室	101-1室401.87 101-4室366.22	商服	435	45
6	衡阳市蒸湘区晓霞街33号银港小区9、10栋102室	141.27	商服	103	10
7	衡阳市蒸湘区晓霞街33号银港小区9、10栋104、201室	104室115.74 201室812.48	商服	330	35

二、拍卖标的自公告之日起至2025年6月12日17时止在房屋所在地进行展示。有意竞买者，请于展示时间内到报名处领取拍卖资料，查看标的详情，缴纳竞买保证金，携带交款凭证和身份证照到报名处办理竞买登记手续，取得竞买资格。  
联 系 电 话：（1号标的）13873407713、（2号标的）13875718388、（3-7号标的）15116876868  
报名地址：衡阳市高新区风顺西路珠江和院13栋  
衡阳德兴拍卖有限公司  
衡阳市正旺拍卖有限责任公司  
湖南省大丰和拍卖有限公司

相关新闻

高考冲刺期 这四类风险食物少吃

身体与大脑如同精密仪器，需要优质“燃料”才能高效运转。高考在即，科学膳食对考生维持良好认知与情绪稳定，改善体能储备具有重要意义。其中，有四类常见食物，过多摄入可能会影响考生的备考状态。快来跟营养师学习如何“避坑”吧。

避免大量摄入高糖饮食

如含糖饮料、蛋糕、曲奇、甜品等富含精制糖的食物，都可以视作高糖饮食。备考期间，应避免“糖瘾”加剧情绪波动与倦怠感循环，其不利于正在高强度使用大脑的备考学生提高认知效率。

血糖波动影响认知功能 高糖饮食，尤其是大量摄入高升糖指数（GI）的精制糖类或添加糖饮食，会迅速引起血糖升高，继而诱导胰岛素大量分泌，促使血糖迅速下降。这种“高-低”的血糖波动可能会导致：注意力下降、思维迟缓以及疲劳感增强。

这种现象被俗称为“晕碳”，在科学上可解释为低血糖反应性疲劳——即在高糖摄入后数小时内因胰岛素反应过度导致血糖过快下降，从而出现脑供能不足的症状。

加速维生素B族的消耗 高糖代谢会加速维生素B族的消耗，干扰神经递质代谢（如5-羟色胺、多巴胺），增加氧化应激负荷。这可能会让人更容易感到疲劳，还可能加重注意力不集中、情绪波动、记忆力下降等不适。

避免大量摄入高油高脂食物

高考冲刺期间，建议考生尽量少吃炸鸡、薯条等油炸食品、肥肉、烘焙点心等高饱和脂肪或反式脂肪食物。主要因其高脂、高热量和低营养密度的特点，会对学习效率 and 身体状态产生不利影响。

高油高脂食物会延缓胃排空，引发腹胀、暖气、困倦等不适感，影响学习期间的注意力与反应速度。长期过量摄入还可能导致血脂升高、体重增加，干扰代谢节律和激素水平，尤其不利于夜间睡眠和晨起清醒状态。

避免大量摄入刺激性饮品

浓茶、咖啡、功能饮料等大多含咖啡因，并不适合作为孩子们备考的“提神神器”。尤其对于青少年，尚处于神经系统发育阶段，对咖啡因更为敏感。

这类饮料虽能短暂提升注意力和警觉性，但过量摄入可能引发心悸、精神亢奋、焦虑、睡眠障碍等副作用，进而影响认知功能和第二天的备考效率。

避免摄入任何形式的生食

诸如溏心蛋、刺身、生腌海鲜等生食，建议就先别吃了。高考在即，食物应充分做熟，尽量减少病原微生物污染可能导致的急性胃肠炎风险，为保持学习节奏与考试发挥保驾护航。此外，对于外购熟食，如卤味、熟肉制品等，必须彻底复热至中心温度75℃以上，以有效杀灭潜在细菌和病毒。熟食在运输、存储过程中若温控不当，容易造成二次污染。复热不仅是提升口感，更是保障食品安全的关键环节。同时，在家庭和食堂备餐过程中，还应严格落实“生熟分开”原则，具体包括：切水果的刀具和案板不得与处理生肉的工具混用，防止交叉污染。肉类烹饪务必全熟，生食食材应完全避开学生餐桌。

（综合新华网消息）