

杨凌今年1841人参加高考

记者从杨凌示范区考试中心了解到，2024年全国高考将于6月7日至8日举行。今年杨凌共有1841人参加高考，考点设在西北农林科技大学附属中学，共设65个考场。

据了解，西北农林科技大学附属中学前期已对考场的音频播放、电路、空调等设备进行了全面检测维护，抽调符合条件、素质过硬的监考教师落实工作责任，确保考试万无一失。

为了确保高考顺利进行，高考期间，杨凌公安、交警、消防、医护人员、爱心送考车队等全力为广大高考考生保驾护航。
(综合报道)



资料图



杨凌爱心送考活动温暖启程



记者 刘晓 仵佳伟 6月4日下午，2024年度杨凌示范区（杨陵区）“爱心送考”活动启动仪式在农高会C馆广场举行。

活动现场，爱心送考车辆整齐排列，车身上醒目的“爱心送考”标识构成了一道独特的风景线。这些爱心车辆将在高考期间为考生和家长们提供免费、贴心的志愿服务，成为他们通往考场的“绿色通道”。

本次爱心送考活动由示范区团工委、总工会、交巡警支队、大唐杨凌热电有限公司、杨凌西高驾校、杨凌乐驾车队联合主办，共组织70余辆爱心送考车，还将在考点外设立服务点，为考生和家长提供帮助。

中高考期间，杨凌考生凭准考证可以免费坐公交

近日，记者从杨凌公交服务有限责任公司获悉，中高考期间，杨凌考生凭准考证可以免费乘坐公交车。

据了解，为传递企业关爱、助力莘莘学子，担当社会责任、奉献拳拳爱心，全力以赴为广大考生保驾护航，杨凌公

交公司于高考、中考期间开展“爱心助考”活动。考生凭准考证免费乘坐区内公交车；各公交场站（示范区医院公交场站、火车站公交场站、高铁站公交场站）还将免费提供饮用纯净水及考生应急文具用品、防暑降温药品等。
(综合报道)

高考期间，杨凌这些路段实施临时交通管制

2024年全国高考将于6月7日至8日举行。为确保高考期间，来往考场的道路安全、有序、畅通，届时，杨凌示范区公安局交巡警支队将对考场周边部分道路实施临时交通管制。

交通管制的路段是：考点（西北农林科技大学附属中学）所在的神农路（西北农林科技大学水建学院-杨凌职业技术学院南校区南门段）。交通管制的时间为6月7日-8日，每日7:30-17:30。

考试期间，实行全封闭管理，管制时间段内仅允许考

务、安保、医疗、无线电等涉考车辆通行，严禁其他社会车辆通行。管制期间考点周边道路禁止任何车辆鸣笛。

高考期间，请广大群众提前了解交通管制措施，选择绕行路段；考场周边道路禁止所有车辆鸣笛，让我们一起为考生营造一个良好的考试环境。

温馨提示：请广大考生及家长，因天气、道路及各类不可预见的情况，请单独赴考的考主要预留足够的出行时间，并在出门前留意实时交通信息，选择合适的路线出行。
(综合报道)

高考在即 这份“健康锦囊”请考生收好

高考在即，广大考生家长生怕孩子身体不适影响了考试状态。为此，6月4日，记者采访了西安市红会医院多位不同学科的医生，针对高考期间考生可能出现的健康问题给出针对性的建议。

焦虑紧张：做深呼吸等放松训练

高考期间，不少考生会出现焦虑、紧张、心慌等情况，医生建议考生可通过冥想、深呼吸等放松训练帮助减轻自身焦虑。“可以尝试采用腹式呼吸法，有助于调节丘脑、脑干网状结构等脑区，来缓解焦虑、放松精神。”李甸演示说，要闭上嘴巴，然后通过鼻子来吸气，坚持4秒。尽量深、尽量慢，把肚子鼓起来，憋气7秒钟，然后再通过嘴巴把气呼出来，持续8秒钟时间。“这样是一个周期，连续做20到30次就能比较显著得降低焦虑。”还需要提醒的是，情绪是会传染的，所以考试期间家长不要有太多情绪波动，也不要将

负面情绪写在脸上，应该保持稳定平和，营造轻松舒适的家庭氛围。如果孩子确实太过紧张，可带着孩子及时就诊，找专业人士进行心理疏导。

失眠睡不着：创造适合睡眠的环境

高考期间，考生的大脑处于兴奋状态，会对睡眠产生影响。如果考生卧床半小时仍无法入睡，可以采用相关方式进行减压，比如使用耳塞、遮光窗帘等创造一个适合睡眠的环境；睡前温水泡脚，喝一杯温牛奶等，帮助改善睡前的紧张情绪；也可在睡前做一些放松运动，比如冥想等舒缓运动；对于有些人来说，听白噪音或轻柔音乐也可以帮助入睡。要避免在睡前饮用咖啡因和刺激性饮品，如碳酸饮料和能量饮料；在睡前两小时停止使用电子设备，避免蓝光对睡眠的干扰。有些考生失眠后会服用感冒药或拿家人的“安眠药”来吃，这是

存在安全隐患的，一不小心就会对身体造成损害影响到考试状态。

其他应急处置这样做

有的考生在高考期间忽然感冒，又担心吃感冒药会让脑袋昏昏沉沉影响发挥。医生建议，可以选择副作用小的中成药。要注意，复方阿司匹林含有兴奋成分，晚上不可服用；禁止服用含有抗过敏成分的复方感冒药，这些药物可引起考生第二天考试注意力不集中，影响发挥。此外，感冒后尤其要多喝水，可以适当喝点淡盐水补充水分，但不要喝冰水、冰饮料。

如果考生在烈日炎炎下赶往考场，可能出现中暑。当出现头晕、恶心、体温升高等轻度中暑症状时，可用冷水或冰袋置于考生的头、颈、腋下、腹股沟等处，还要及时补充液体和电解质，可选择运动饮料。

如突然流鼻血不要仰头，仰头非但止

为切实做好2024年高、中考期间声环境质量保障，为广大考生营造安静的复习、考试和休息环境，按照《中华人民共和国噪声污染防治法》《中华人民共和国治安管理处罚法》相关规定，杨陵区将在5月22日22时至6月24日18时期间加强噪声污染管控。现就有关事项公告如下：

一、除抢修、抢险、应急作业外，禁止城市建成区夜间（22时至次日6时）施工作业；

二、禁止在12时至14时、20时至次日7时之间及高考、中考日全天在噪声敏感建筑物集中区内进行产生噪声、振动的装饰装修作业；

三、在街道、广场、公园等公共场所组织或者开展娱乐、健身等活动，应当遵守公共场所管理者有关活动区域、时段、音量等规定，采取有效措施，防止噪声污染；

四、禁止在商业经营活动中使用高音广播喇叭或者采用其他持续反复发出高噪声的方法进行广告宣传；

五、文化娱乐、体育、餐饮等场所的经营者应当采取有效措施，防止、减轻噪声污染；

六、排放工业噪声的企业事业单位和其他生产经营者，应当采取有效措施，减少振动、降低噪声；

七、6月7日至8日、6月22日至24日，考点周围500米范围内，全天禁止施工作业，严禁机动车鸣笛和其他各类产生噪声扰民的行为；

八、对发现违反本公告的行为，可拨打12345市民服务热线进行举报。

望各单位和广大市民朋友严格遵守本公告规定，积极配合做好高考、中考期间的噪声污染防治工作。区教育局、公安、生态环境、住建、城管执法、交通、文化旅游、市场监管等部门要各司其职，密切配合，进一步强化噪声污染的执法监督管理，对违反本公告的行为，依法依规查处。

特此公告。

杨陵区生态环境保护委员会办公室

2024年5月21日

高考期间，杨凌以多云天气为主

6月5日，记者从杨凌气象局了解到，预计6月7-8日杨凌以多云天气为主，考场附近午后最高气温可达33℃左右，体感较为炎热，提醒考生及家长注意防暑降温。具体预报如下：

6月7日，多云，18~32℃；

6月8日，晴天转多云，19~33℃。

不住鼻血，反而会导致鼻血被吸入口腔和呼吸道。可以用手指捏住两侧鼻翼4至8分钟，或用浸了凉水的棉球填塞鼻腔压迫止血。如上述方法仍不能止血，应立即去医院就诊。

某些考生考前紧张、食欲不振，没有及时进餐，考试期间又过度用脑，会出现心慌、大汗、头昏等低血糖症状。此时应立即口服糖水或糖块。考生突然晕厥时，可以在阴凉通风处平卧，打开考生的领口及袖口使其降温、舒缓，此时可以求助120急救人员对考生进行吸氧、测量血压、口服或静脉注射葡萄糖，情况严重需及时送往医院处理。

如果出现突发性外伤，家长一定要先帮助考生稳定情绪，如果发生出血性外伤，要及时进行止血处理，关节性损伤时不要随意触碰受伤部位，情况不明时可向急救人员寻求帮助。

(据《西安晚报》)