

以爱之名 护航高考

与努力同频共振。
些什么？本报聚焦考前服务，以专业指引与暖心故事，助高考学子以从容之姿跨越人生转折点，让关爱
高考在即，考生们如何科学规划作息？父母在后勤服务方面需注意哪些问题？老师想跟考生们说
学途砺剑成器，高考之耐展俊才。千万考生背后，是千万家庭倾注的期待与守护。

全新模式 首次迎考



山西省是第五批高考综合改革省份，于2022年启动高考综合改革，今年将迎来新高考首考。5月30日，省招考中心公布山西省2025年普通高校招生工作规定。记者了解到，今年高考时间与往年相比多了一天，即6月7日、8日、9日。

今年我省普通高考实行“3+1+2”模式，包括3门普通高等学校招生全国统一

考试科目(以下简称全国统考科目)和3门普通高中学业水平选择性考试科目(以下简称选考科目)，其中，全国统考科目为语文、外语、英语、俄语、日语、德语、法语、西班牙语任选1门(3)门，外语科目考试含笔试和听力两个部分；选考科目由考生从物理和历史2门首选科目中任选1门，从思想政治、地理、化学、生物学4门再选科目中任选2门。

考生文化总成绩由3门全国统考科目成绩和3门选考科目成绩构成，满分750分。其中，全国统考科目语文、数学、外语使用原始成绩计入考生文化总成绩，每门满分150分(外语听力成绩不计入文化总成绩，录取时提供给高校作参考)；选考首选科目(物理、历史2选1)使用原始成绩计入考生文化总成绩，每门满分100分；选考再选科目(思想政治、地理、化学、生

物4选2)按照《山西省普通高中学业水平选考科目赋分办法(试行)》，以等级转换分数呈现计入考生文化总成绩，每门满分100分。再选科目不公布原始成绩。考试成绩仅限当年有效。

普通高校艺术类的音乐类、舞蹈类、表(导)演类、播音与主持类、美术与设计类、书法类等6个科类，由我省统一组织实施(简称省级统考)；戏曲类专业实行省际联考，由组考高校牵头，会同相关招生高校共同组织实施(简称省际联考)；校考是由经批准的院校自行组织的专业考试。体育类专业考试，由省招生考试管理中心统一组织实施；报考外语专业及对外语口语能力有要求专业的考生，须参加外语口语，外语口语在高考后进行，实行机考的方式。

(张凯鹏)

老师寄语 稳扎稳打

亲爱的同学们：

此刻的你们，或许伏案疾书与最后的知识点“较劲”，或许因压力辗转难眠，又或许在憧憬高考后的轻松时光……无论何种状态，请先停下笔，听老师说几句心里话……

这是高考前一周，榆次一中高三2202班班主任成芳燕送给即将参加高考的学子们的一封信。

关于学习，要稳扎稳打、化繁为简。成芳燕告诉学子们，“贪多求全”反而容易自乱阵脚，要像农夫收割庄稼一样，先绷紧已握在手中的麦穗，反复复习高频考点、整理错题本上的“顽疾”、保持手感即可。若遇到难题，不妨默念：“高考70%是基础题，我的目标是颗粒归仓。”还可以每天给自己制作一个小任务清单，如“今日攻克3道立体几

何+复习必修一道政治提纲”，完成后进行打勾，这种“确定的完成感”能有效缓解焦虑。

关于心态，要有与压力共舞的智慧。成芳燕给学生提出以下建议，在紧张、疲惫甚至偶尔想放弃时，可以尝试深呼吸，或用力握紧拳头再缓缓松开，多重复几次这些小动作，能快速唤醒身体的平静。

关于生活，要有守护身心的“稳态”。成芳燕提醒学生，最后一周要早些入睡，若失眠也不必焦虑，闭目养神也是休息。饮食上坚持“家常原则”，妈妈炖的排骨汤胜过任何补品；考试当天记得备上温热的小米粥，让肠胃在熟悉的味



道里保持最佳状态。每天留20分钟做让你放松的事，听歌、散步、逗宠物，这不是浪费时间，是在给大脑“留白”。

心有所期，步履不停。成芳燕寄语学生们：“人生是旷野，不是轨道。6月7日那天的朝阳会照常升起，而你们走进考场的背影就已经赢了，因为坚持到最后的你，比任何分数都珍贵。愿你们笔下生花，前程似锦。”

(王爱媛)

考前准备 全面细致

高考是人生中一次重要的考试，充分的考前准备对于取得理想成绩至关重要。今年18岁的小宋是一位即将参加高考的高三学生。为了能考入心仪的大学，小宋不仅为高考做了充足的准备，他的父母还给予了他各方面的支持。

“这段时间，为了让孩子吃好、睡

好、学习好，我做了充足准备。”小宋的母亲告诉记者，在饮食上，她制定了营养菜单，每天精心为小宋准备营养均衡的饭菜，保证他有充足的体力应对紧张的学习和考试。

为了营造一个安静、舒适的学习环境，小宋的父母减少在家中的娱乐活动，避免发出噪音。当小宋在学习上遇到困难和挫折时，父母耐心倾听他的烦恼，给予他鼓励和安慰，让他有一个良好的心态迎接考试。“高考是孩子人生中的一个重要转折点，我们作为父母，能做的就是在他身后默默支持他、鼓励他。”小宋的母亲说。

每年高考都有部分考生因准备不充分而影响考试发挥。为了避免这一

情况的发生，小宋提前做了各种准备。除了各科目的复习准备，小宋提前将考试所需的文具、证件都准备好，并列清单，以便出发前进行核对。“考试前，我还会提前了解考场位置和交通路线，确保考试当天能够准时到达。”小宋说，考场规则也要仔细阅读，了解考试期间的注意事项，以避免因违规行为而影响考试成绩。

针对可能在考试中出现的突发情况，如交通堵塞、文具丢失等，小宋也想好了应对策略。他说，考前要保持通讯设备畅通，以确保在遇到突发状况时能及时联系到家人或老师，迅速寻求帮助，解决问题，确保不影响考试。

(张颖)



科学备考 护航身心



生可遵循“20-20-20”法则，每近距离用眼20分钟，抬头眺望20英尺(约6米)外的物体20秒以上。白天学习利用自然光，夜间使用色温4000K左右的护眼灯，

健康是应试的基石，记者从市疾控中心获悉，为保障高考考生以最佳状态迎接挑战，除了有安全、健康、规律的饮食外，该中心还提出以下健康管理要点，学校、考生和家长可重点关注。

在严防疾病传播方面，要筑牢健康防线。学校要严格落实晨午检制度，需严格执行师生健康监测，考生若出现发热、咽痛等症状应立即就医，避免带病参考。环境卫生上要进一步强化，教室、宿舍每日通风2到3次，每次20到30分钟。

在户外活动时，考生要尽量穿浅色长袖衣物，适当使用驱蚊剂，家庭和学需定期清理积水以防蚊虫滋生。考生要严守个人卫生，考前避免聚集性活动，外出时要规范佩戴口罩，餐具要定期消毒，咳嗽、打喷嚏时用纸巾遮掩口鼻。

高考期间要特别注意科学护眼。考

同时避免直射眼睛。当视物不清时立即热敷双眼(40℃毛巾)5分钟，症状持续需及时就诊。

稳定备考状态也要做好心理调试。在情绪管理上，如有心慌时，可采用“4-4-6呼吸法”(深吸4秒→屏息4秒→慢呼6秒，循环3次)快速平复心境。同时可采取适度运动的方法进行减压，如快走、瑜伽等低强度运动，要避免剧烈对抗性活动，运动后及时更换干爽衣物。

规律作息、保障优质睡眠是恢复考生能量的必要方式，要确保每日8小时睡眠，午休控制在30分钟内，避免熬夜突击复习。优化睡眠环境，睡前1小时远离手机、电脑，可阅读纸质书籍或听轻音乐助眠，室温控制在20℃至23℃为宜。睡前可通过泡脚、冥想或深呼吸等放松身心，避免过度思考。

(史俊杰)

“稳”字当头 均衡适度

“深夜复习要不要加餐?”“补脑保健品能否提升成绩?”……随着高考临近，如何安排好孩子的饮食，成了许多家长的头等大事。面对这些常见的焦虑，晋中市第一人民医院营养科大夫郭丽娜提醒家长：考试季饮食方案的核心，唯有一个“稳”字，食品安全、科学搭配远比盲目进补更重要。

“每年都有家长出于关心，给孩子尝试未吃过的‘高级食材’或药膳，结果适得其反。”郭丽娜解释，陌生的食物与突然改变的饮食结构，不仅暗藏过敏风险，更会无形中加剧孩子的紧张情绪。“紧张状态下胃肠功能本就脆弱，贸然

尝试新食物，极易引发腹痛、腹泻等不耐受反应。”

此外，夏季食品安全尤需警惕：蔬菜、水果务必充分浸泡，清洗干净；凉菜、烧烤及隔夜饭菜风险较高，应规避；在外吃饭应选择熟悉且卫生达标的餐馆；烹饪好的饭菜室温放置超过两小时切勿再食用。

考前具体怎么吃?郭丽娜建议，“均衡适度”是关键。“每餐需兼顾蔬菜、主食与适量优质蛋白，科学营养搭配。”针对部分家长“考前多吃肉”的想法，她表示：“晚餐尤其忌大鱼大肉。蛋白质消化缓慢，夜间加重肠胃负担，影响休息进而损害次日状态。此外，肉类脂肪含量高，在紧张情

绪下易诱发腹胀甚至腹泻。”

郭丽娜特别强调考前饮食三大误区需规避：一是盲目依赖保健品，深海鱼油、健脑口服液、人参、燕窝等可能适得其反，天然食材才是最优选择；二是大量摄入饮料，奶茶、咖啡、碳酸饮料扰乱作息，白开水与蜂蜜柠檬水方为“黄金搭档”；三是食谱突然变更，考前尝试新菜品易致肠胃不适，熟悉的家庭风味最安心。

“高考不仅是知识的比拼，更是体力与心态的比拼。”郭丽娜表示，“吃得科学，方能稳住状态，助力学子以最佳身心状态迎接‘人生大考’。”

(李娟)

记者手记

静默守护 静待花开

□闫淑娟

“台上一分钟，台下十年功”，高考亦是如此。眼下，无论是学校、教师精心规划的备考节奏，还是考生们伏案疾书的身影，抑或是家长屏息凝神的关切，乃至社会各界悄然启动的保障机制，都已进入“备考”状态。大家各司其职，共同为即将奔赴考场的学子们筑起一道坚实而温暖的后盾。

千万考生背后，是千万家庭的默默托举。高考前夕，父母那份深沉的关切，往往化作对考生衣食住行的过度聚焦。其实，这份爱意无需刻意放大。日常的饭菜温度、晨起的轻声叮咛、晚归时的留灯守候，一句朴实的“尽力就好”、一个无声却有力的拥抱，这些浸润在岁月里的点滴关怀，远比刻意的嘘寒问暖更能传递笃定的力量。毕竟，十几年的成长陪伴中，家早已是孩子最坚实的港湾，日常流淌的爱与信任，便是

最深沉、最强大的支持源泉。

这份守护的力量，也无声地汇聚于社会的各个角落。教育部门细致入微，从考场的精心布置、设备的反复调试到安全预案的周密演练；卫健、公安、市场监管等部门联动，展开“高考护航”行动，保障道路畅通有序，守护舌尖上的安全……这些看似平凡的点滴付出，如同涓涓细流，悄然汇聚成一股磅礴而温润的力量，传递着无声的关爱与支持。

服务高考，更像是一场静默而温暖的守望。考生们只需带着日常积累的知识、老师和家人的鼓励，以及社会的关爱，勇敢地走进考场。请相信，那些熬过的夜、刷过的题、读过的书，早已沉淀为你们最坚硬的铠甲。只要尽全力去考，无论结果如何，都已是最好的自己!



本版策划:路丽华
本版统筹:闫淑娟
本版照片:程婧
报眉设计:胡启龙
制图:胡启龙