



## 今日天气

今天晴间多云,偏南风2到3级,25℃到37℃。

**特别提醒**  
天气预报早知道  
请拨打12121



许昌移动用户  
编写11发送到10658121即可订购

许昌联通用户  
编写121发送到10620121即可订购



# 高考首日遇“高烤”

平常心对待,祝每一位考生都能取得好成绩

本报讯(记者 王婵)一年一度的高考,今天“轰轰烈烈”地开始了。不管家里有没有考生,这几天,高考还是牵动了许多人的心。但愿所有的努力都有丰厚的回报,考生们都能取得好成绩。

### 高温重现“江湖”

由于疫情,今年的高考推迟了。这几天,高考无疑是最热门的话题。

说起来很奇妙,在人的记忆里,高考除了考试本身之外,若干年后回想起来,那几天的天气状况也总是历历在目,是高考记忆里永远留存的一部分。

那么,今年高考的天气如何呢?

许昌市气象台预报,今年的天气也想蹭高考的热度,高考期间,我市以晴好天气为主,阳光“火力全开”,高温重现“江湖”。今天,晴间多云,25℃到

37℃;明天多云间晴,26℃到35℃。

这两天最高气温将超过高温线,而且加上空气湿度较高,体感温度会超过36℃。

还想提醒一下,每年都有学生因为堵车而迟到,送考的家长要充分考虑到早高峰因素,尽早出行。从往年经验来看,堵车总是防不胜防,建议大家的高考期间尽量骑车或坐公交车出行,减轻交通压力。开车的话在路上注意避让考生车辆,行至考点周边时不要鸣笛。

市区很多考点地处交通主干道,学校门口的空间非常有限,希望接送考生的车辆除了选择合适的车位停靠外,做到即送即走,不要滞留、聚集在考点周围。

每年都有考生忘带准考证,大家千万要注意。另外,不要把手机带进考场,否则算作弊。

### 气温较高,注意防暑

这几天,我市天气热,考生一定要注意防暑。

首先,预防中暑的关键在于补充水分。有条件的同学还可以带一些淡盐水。

其次,休息不足、疲劳的情况下也容易中暑。考生要注意休息,调整睡眠时间,适当做一些运动缓解紧张情绪,以饱满的精神状态走上考场。

除此之外,考生也要注意饮食。考前和考试期间,多补充蔬菜、水果,同时注意丰富食物的种类。每顿饭不宜过饱,也不宜过少,更不能不吃。做到均衡营养,以健康的体魄应对炎炎暑气。

若在考试过程中,出现中暑症状时,考生应立即举手示意监考员。



### 绽放

中央公园内,绿草如茵,夏花尽情展现着美妙的身姿。

晨报摄友 杨望祥 摄



历史上的今天  
TODAY IN HISTORY

1937年7月7日  
卢沟桥事变

日本侵略者自1931年九一八事变侵吞中国东北后,为进一步挑起全面侵华战争,陆续运兵入关。1936年,日军已从东、西、北三面包围了北平(今北京)。1937年7月7日夜,卢沟桥的日本驻军在未通知中国地方当局的情况下,径自在中国驻军阵地附近举行所谓的军事演习,并诡称有一名日军士兵失踪,要求进入北平西南的宛平县城(今卢沟桥镇)搜查,遭到中国守军的拒绝。日军随即进攻宛平和卢沟桥。日军开炮猛轰卢沟桥,向城内的中国守军进攻。中国守军第29军37师219团奋起还击,掀开了全民族抗日的序幕。

(晨综)

## 高考期间,饮食有哪些注意事项?

转眼又到了高考季,比以往来得晚一些的2020年高考正值7月,天气格外炎热。除了全力备考之外,考生的饮食受到广泛关注。饮食不当易导致身体不适,饮食方面有哪些注意事项?

### 饮食注意“五不要”

第一,不要到卫生条件差的路边摊点和大排档等场所就餐,尽量在家或学校食堂用餐。

第二,不要吃剩菜、剩饭,要食用新鲜食物。

第三,不要迷信“大补”而改变日常饮食习惯和规律。

第四,不要尝试新奇食材,以免造成肠胃功能紊乱。

第五,不要吃生冷等刺激性食物,

以免引起肠胃不适。

### 营养均衡“三要点”

考试期间,应在保持原有饮食习惯的基础上,注重食物多样化,以保证各种营养素供给平衡。

一是饮食以谷类为主。谷类食物富含碳水化合物,是人体最主要、最经济的能量来源。

二是每天都吃蔬菜、水果。新鲜的蔬果不仅含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,还有助于消化,增进食欲。

三是适量摄入鱼、禽、蛋、瘦肉等。这些都是优质蛋白质的来源。

### 一日三餐巧安排

考试不仅测验考生的知识积累,

也考验考生的体力。充足的能量可以保证考试期间体力充沛。所以,早餐和午餐要吃饱、吃好,适当增加主食和肉类摄入;晚餐不要食用过量,以清淡为主,多吃蔬菜、水果,并保证充足睡眠。

### 相信自己

考试没有捷径,没有短时间提高智力和学习成绩的“灵丹妙药”。依靠平时刻苦学习和知识积累才是正道,不要迷信所谓的“补脑”产品。

最后提醒所有考生:充足睡眠和适量运动也很重要,劳逸结合才能提高效率。

祝愿所有考生都能够取得理想的成绩!

(晨综)