

全市3.1万学子今日赴考

各考点配备“智能安检门”，实行三次安检

本报讯(记者 熊大平 通讯员 张京彪)2023年普通高校招生全国统一考试，今日起正式开考，3.1万名学子将迎来人生的首场大考。

全市设17个考点1014个考场，温泉城区4个考点，赤壁3个考点，其他5个县区各设2个考点。其中，市直温泉考区设4个考点，具体安排为：鄂南高中是物理方向考点、咸宁东方外国语学校是历史方向考点，温泉中学和咸宁实验外国语学校是技能高考考点。

具体考试时间为6月7日至9日。具体考试时间为：6月7日9:00—11:30语文，15:00—17:00数学；6月8日9:00—10:15历史/物理，15:00—17:00外语；6月9日8:30—9:45化学，11:00—12:15地理，14:30—15:45思想政治，17:00—18:15生物学。技能高考文化类综合考试具体安排为：6月7日上午9:00—11:30文化综合。考生交卷出场时间不得早于该科目考试结束前30分钟。交卷出场后不得再进场续考，也不

得在考场附近逗留或交谈。3天考试期间，考生的考场号、座位号前两天相对固定，第3天会发生一定变化。

今年全省各考点配备“智能安检门”，实行三次安检：一是考点入口处通过人脸识别等身份核验系统，确认考生身份；二是在考点入口处通过安检门检查考生是否携带各种无线通讯工具（如手机及其他无线接收、传送设备等）、电子存储记忆录放设备、手表、涂改液、修正带、不透明的文具盒（袋、套）等禁带物品。三是在考场门口，监考员在视频监控下利用金属探测仪对考生再次进行禁带物品检查。考试中途考生经允许离开考场后返回时，须再次安检。考试过程中若发现手机，无论是否开机或使用，均按作弊论处。

市教育招生考试院提醒考生，要记牢考试时间，遇到身份证或准考证遗失或忘带，不要慌张，及时报告考点大门口爱心服务站。赴考路上遇到突发情况和困难，请及时向警察求助。

咸宁城管为莘莘学子按下“静音键”

让考点周边“静”且“净”

本报讯(记者 周阳 通讯员 耿瀚涢)今日高考，连日来，市城管执法委按下“静音键”，通过严控噪音扬尘、整治市容秩序、开展安全隐患排查、加强服务保障等系列措施，确保咸宁城区考点周边“静且净”，为考生提供安静、整洁、有序的环境。

高考备考以及考试期间，市城管部门实行延时管理，督促咸宁城区考点周边300米范围内产生噪音的建设施工

项目暂停施工，暂停土方挖掘、房屋破拆、板材切割等扬尘作业。对考点及考生入住的宾馆酒店、居民区周边的建筑工地、夜市摊点、广场舞噪音等严格管控，严禁考点周边商业门店使用高音喇叭招揽顾客。

同时，市城管部门开展高考考点周边环境综合整治，重点抓好出店经营、车辆乱停乱放、共享单车调度、乱泼乱倒等市容秩序管理。加强对考点周边市政设

施排查，及时消除安全隐患，确保考生出行安全。严格落实24小时值班制，安排人员在考点设置临时“城管便民服务点”，热情为考生和家长提供纯净水、纸巾、防暑用品、应急药物等服务。

为确保考点周边清爽干净，环卫部门开启“洁净”模式，适当增加保洁人员，调整保洁时间，错开重点考试时段，防止环卫作业噪声干扰考试，全力做好考点周边保洁工作。

咸宁交警
夜查整治不放松

本报讯(记者 方达星 通讯员 蒋敦文)高考前后，各种形式的聚会骤然增多，交通安全不容忽视。为巩固前期酒驾整治成效，严防“酒驾”反弹，给考生出行创造良好的交通环境。咸安公安分局交警大队于6月2日、6日、9日晚，组织警力开展考前考后夜查专项行动，严肃查处涉牌涉证、酒驾、醉驾、毒驾等严重交通违法行为。

据悉，咸安交警白天集中警力布警校园周边护航高考，晚上抽调精干警力在咸安城区白马、武商、青龙路等多处重点路段分别设立临时检查点，始终保持高压严管态势。截至6日，共查获酒驾10起，醉驾5起，无证驾驶10起，准驾车型不符6起，无牌车辆3起，注销套牌车6起，其他交通违法行为21起，拆除雨棚47顶，暂扣车辆34台。

为给广大学子创造一个安静良好的考试环境，高考期间，咸安交警将对考场周边影响考生考试的场所和道路进行管制，严禁机动车鸣笛，必要路段实行交通禁行。同时，倡导社会各界车辆从关注孩子、关心学子的角度出发，少鸣喇叭，为考生们创造良好的考试环境。

咸安交警提醒家长及同学们，如遇到紧急情况，堵车了、快迟到了、忘记带准考证了……可向交警求助，高考过后放松但不能放纵，请大家自觉遵守交通法规，文明出行。

17个高考保电小组严阵以待

“鄂电红马甲”24小时全程护航

本报讯(通讯员 许丽霞 夏韵星 汪依)6月6日9点10分，咸宁供电公司高新区供电中心配抢班班长孙刚带领青年突击队成员组成高考保电小组，到达咸宁东方外国语学校高考考点，调试应急电源车，并对用电设备进行检查。

临近高考，咸宁供电公司将高考保电作为重要政治任务，扎实开展保供电准备工作，做细保供电方案，落实保供电特巡工作，确保突发事件快速行动，保障高考期间安全可靠供电。

制定高考考点“一点一案”。主动对接招生考试委员会，明确高考保供电的范围、时间、地点，掌握用电需求。针



摄影 丁小波 成冰心

对全市17个考点用电情况，逐一明确主要和备用供电线路、供电变电站及上级供电电源，差异化制定高考考点“一

点一案”保电方案，确保安全可靠供电。

全覆盖式开展用电安全检查。针对涉及高考的26条10千伏线路进行特巡，对全市17个考点逐一进行用电安全检查。协助用户开展UPS、发电机等备用电源自投校验、老旧设备红外测温，为全市考点提供备用应急发电机，确保紧急情况下万无一失。

编制应急抢修专项方案。要求保电相关班组、部门加强联系沟通，做好协调配合，加强对高考保电线路的监督管控。

据悉，咸宁供电公司成立了17个高考保电小组，落实24小时应急值班制，强化线路特巡，全程护航高考用电。

高考季来临，补脑两大营养要素要知道！

高考很“费脑”，但“补脑”有技巧。有些食物可以为大脑助攻，如果孩子不过敏，一定要给安排上！

●DHA丰富的食物

DHA是大家都很熟悉的营养，属于n-3多不饱和脂肪酸的一种，对大脑和视神经的健康很重要，它会参与脑细胞的形成和发育，维持神经细胞的正常生理活动，参与大脑思维和记忆形成过程。饮食中充足的DHA摄入对大脑思维和记忆力的形成有很大帮助。这种成分人体不能直接合成，

必须得从食物摄取。

怎么补？那就是吃鱼，吃鱼是补充DHA最直接有效又安全的方式。富含DHA的海产品常见的有：青花鱼、三文鱼、鳕鱼、鲈鱼、带鱼、黄花鱼、石斑鱼等。

需要注意的是：不要选择汞含量高的鱼类，避免危害大脑和神经系统的健康，比如大耳马鲛鱼、大目金枪鱼、马林鱼、剑鱼、新西兰红鱼等。

根据《中国居民膳食指南》的推荐，每周要至少吃2次水产品，吃够300~500克/周。

●卵磷脂含量高的食物

卵磷脂是大脑细胞最重要的基础结构物质，可提供胆碱，和大脑健康息息相关。脑神经细胞中卵磷脂的含量约占其质量的17%~20%，卵磷脂的充分摄入能促进大脑神经递质的合成，从而促进神经突触间的交流，提高记忆与智力水平。缺乏卵磷脂会让人记忆力下降，影响认知功能。

日常可以补充卵磷脂的食物还是挺多的，只要平时食物多样化一般不会缺。蛋黄、瘦肉、动物内脏、大豆等都含

有丰富的卵磷脂。其中蛋黄含量高达9.4%，大豆含量为1.5~3%。

所以，饮食中尽量要保证每天1个蛋，天天有豆类。《中国居民膳食指南》建议每天最好吃够25克大豆对应的豆制品。

高考饮食需谨慎，无需大补特补，家常便饭即可，注意食物多样化，不吃生冷刺激性食物。保持好心态，不要过于紧张。

祝愿莘莘学子梦想成真，考入理想的大学。 (科普中国)

科普在身边

咸宁市科协主办