

“后高考时代”可放松不可放纵

教育界人士建议：节制吃喝玩乐，多陪伴家人，做有意义的事情

■本报记者 李佳飞

高考结束，考生们都在安排丰富的“放松计划”，但也有部分考生选择彻夜飙歌狂欢、通宵达旦上网等方式放松自己。专家认为，高考结束后可以适度放松，但是不可以放纵，一定要合理安排。如果过分颠倒平日的生活规律和习惯，对健康的损害非常大。家长们要适度引导孩子，鼓励孩子多做一些有益身心健康的事情，旅游、看书、勤工俭学等都是不错的选择。

学生 高考结束开始狂欢

2015年全中国最受关注的考试昨

日终于落下帷幕，无论考试成绩好坏，许多考生最想做的，便是彻底放松一下。那么考试结束后都有哪些事儿是高三毕业生最想做的呢？对此，记者采访了部分学生。

海南华侨中学的李同学说：“一走出高考的考场，我脑子里的第一个画面就是终于可以痛快玩游戏了。”三五好友相约，或是在家联机，或是去网吧包夜，没有家长的训斥声，痛痛快快地玩几把，这是许多喜欢玩游戏的学生梦寐以求的放松方式。

除了包夜玩游戏，另一个深受广大学生们热衷的放松方式就是KTV唱歌。同窗多年的朋友们即将分别，同学聚会或是朋友party，KTV等夜场都是

不少同学们在高考结束后会经常光顾的场所。

医生 放纵致健康受损

“复习迎考时，考生们都像是一根根绷得紧紧的弦，但毕竟生活是规律的；考试一结束，绷紧的弦一下子松了，这时如果选择一些不恰当的娱乐方式，比如彻夜狂欢、打游戏、刷手机等，又或者大鱼大肉、暴饮暴食，从一个极端走向另一个极端，不但不利于身体舒缓，健康还会受到影响。最有可能的就是出现头昏、无力、颈部酸痛、视力减退、精神恍惚等考后综合征。”海口市人民医院急诊科副主任刘

玉仁表示。

“睡觉是高考后减压最简单，也是最有效的方法。不少学生在密集的高考生冲刺阶段熬夜学习，身体迫切需要得到充足的休息。当然睡觉也要注意掌握睡眠规律，每天8小时左右，或适当增加午睡时间即可，过多的睡眠反而容易导致精神萎靡不振等生理紊乱现象。吃饭、唱歌、打牌等方式，也不是说不可以，只是建议适度适量，这样才能达到科学放松的目的。”刘玉仁说。

老师 勿忘填报志愿时间

海口市第一中学办公室主任黄老师提醒，“千万不要以为高考结束了就

万事大吉了”，往年曾出现过一些学生由于放松过度，忘了查考试成绩或者是没有留意填报志愿信息的情况。希望学生们在狂欢的时候，一定要注意考试成绩公布的时间和填报志愿的时间。

那么，关于如何放松，老师有何建议呢？黄老师建议，学生们可做一些有益身心健康的体育锻炼，或者趁上大学前多多陪伴父母，参加一些有益社会经验增长的社会实践或者做一些帮助他人的公益活动。“很多往届的学生都跟我反映，觉得其实吃吃喝喝的狂欢方式并不一定开心，反倒是做能够对自己的未来或者是能为身边人带来一些积极影响的活动更有意义。”黄老师说。

(本报海口6月10日讯)

海口举行农民趣味运动会
快乐赶椰子



农民趣味运动会上，选手在参加赶椰子比赛。
本报记者 王黎刚 摄

本报海口6月10日讯 (记者王黎刚)2015年第6届海口市农民趣味运动会今天在海口琼山区红旗镇岭门村结束。海口市4个区160多名农民选手参加了6个项目的激烈角逐，比赛充满挑战和乐趣。最终，获得团体前三名的分别是琼山区凤翔办红星村、美兰区演丰镇苏民村和龙华区遵潭镇新潭村。

本届运动会共有海口市4个区的32支队伍参加比赛，参赛队伍以行政村为单位，每支队伍由运动员5人(3男2女)、领队兼教练1人组成，均是农民朋友。比赛项目分为五绳拔河、鱼塘抓鱼、齐心协力奔小康、赶猪赛跑、骑着马儿送公粮和猪八戒背媳妇6个项目。

本次运动会是由海口市文体局主办，海口市琼山区文化体育和旅游发展局协办，海口市自行车协会承办。

**上演“生死时速”
十天5少年命丧摩托**

本报海口6月10日讯 (记者李关平 特约记者周平虎)记者从海南交警总队获悉，6月以来，5名少年因为非法驾驶摩托车丧命，海南交警表示在乡镇农村地区，未成年人驾驶摩托车现象较为普遍，呼吁家长及社会关注未成年人交通安全。

据了解，6月6日中午1时20分许，海榆中线屯昌县境内，3名男生驾驶一辆摩托车迎面撞上一辆客运中巴车，当场身亡。6月4日中午11时50分左右，万宁市牛漏镇发生一起惨痛悲剧。一辆摩托车与一辆大货车在万宁市牛漏镇G223国道海口往三亚方向199公里处相撞，摩托车上的2名初三男生随摩托车一起卷入车底当场死亡。

海南交警总队相关负责人介绍，未成年人驾驶摩托车发生交通事故的三大原因是：一、超速，骑摩托车喜欢飙车，是大多数学生的习惯。二、安全意识淡薄；驾驶摩托车不戴头盔，缺少安全措施，而且多数存在超员情况。三、法律意识淡薄；绝大多数学生无证驾驶没有牌照的摩托车。

据海南交警总队呼吁：家长应教育未成年人不要骑摩托车。此外，学校应把安全教育纳入学校常规教学计划中，让安全自护意识深入人心。同时，交警部门也将加大对未成年人违法骑摩托车的查处力度。

**海南交警将升级网上服务功能
驾驶人手机号变动
要尽快去更新信息**

本报海口6月10日讯 (记者李关平 特约记者周平虎)记者今天从省交警总队获悉，预计今年10月份前，海南省公安厅交警总队网将陆续升级网上车管所等服务功能，提供网上处理交通违法、缴纳相关费用、预约考试、查询违法记录、车辆和驾驶证状况等便民服务。

省交警总队特别提醒：所有的服务功能基于车主和驾驶人的信息必须准确关联，其中驾驶证和机动车登记注明的手机号码必须是准确的，才可以实现手机号与机动车和驾驶证绑定。

目前，全省的车辆及驾驶人管理信息数据库中，机动车注册登记和驾驶证申领的手机号码信息相当不全，许多登记的手机号码已变动，这种情况下车主和驾驶人就不能顺利地使用网上各种便民服务。为此，请车主和驾驶人尽快到属地车管业务受理窗口更新自己的机动车或驾驶证手机号码，新车注册或新申领驾驶证时要准确登记手机号码，确保能享受到这项服务。

98岁琼海老南侨机工圆了住房梦

本报嘉积6月10日电 (记者蔡倩 通讯员吴惠)近日，琼海老南侨机工吴惠民，在国家、省、市侨务部门及当地政府的关心和帮助下，领到申请建房困难补助款，并圆了住房梦。

6月4日，琼海市外事侨务办公室负责人来到中原镇南侨机工吴惠民家中，将省外事侨务部门支持其修建的2万元侨工工程补助款送到他手中。

现年98岁的吴惠民，曾于17岁时在新加坡参加了著名侨领陈嘉庚先生领导的“南洋华侨机工回国服务团”回国抗战，在千里滇缅公路上冒着生命危险运送抗日物资，为支援祖国的抗战事业做出了特殊的贡献。抗战胜利后，他回乡务农至今，全家9口人过去长期居住在一间不足100平方米的平房里。今年初，吴惠民决定在旧宅上改建住房，但建房所需资金缺口较大，让他心有余而力不足。

了解到这一情况后，琼海市外事侨务办把帮助解决南侨机工吴惠民住房问题当作践行“三严三实”的一项重要工作来抓，主动向上级部门反映南侨机工吴惠民建房及家庭困难的实际情况，最终争取到资金，促成南侨机工吴惠民领到建房困难补助金，圆了住房梦。



**海瑞墓扩建
大门建好**

6月8日，在海口市海瑞墓，该墓核心区的大门已经建好，矗立在墓区的中轴线上。海瑞墓位于海口市丘海大道，明万历17年(公元1589年)修建，现占地面积15亩，扩建后面积为76.22亩，属于全国重点文物保护单位，省、市爱国主义教育、未成年人教育和廉政教育基地。海瑞墓文物景区扩建改造将与滨涯村片区旧城改造相结合，改扩建后的海瑞墓将打造成为国家4A级景区。

本报记者 陈元才 摄

6个月前，面对熊熊燃烧的汽车挺身而出救伤者 3天前，又救助因车祸困于车内的伤者

好人隋耀达，低调的见义勇为者



■本报记者 宗兆宣

6个月前，面对熊熊燃烧随时可能爆炸的汽车，他挺身而出排除险情，救助伤者，被授予“见义勇为”称号。但他却把2万元奖金捐给村民安装路灯，自己没留下一分钱。

两天前，面对司机撞车后被困车内生死不明的车祸现场，他果断冲上前救人，并及时将伤者送到医院抢救，让伤者家属感动万分。

这位连续多次出手救人的中年男子却非常低调，每次救人后自己所在单位和家人都不知情，面对记者采访，他表示自己仅是做了一点微不足道的好事。

车祸伤者被困车内

6月8日下午，在海口新埠岛西湾别墅附近发生一起交通事故，一辆商用车与公交车迎面相撞。商务车损坏严重，车主头部撞烂挡风玻璃被夹在方向盘和左侧车门之间，双臂下垂，鼻子、下巴血肉模糊，鲜血不停地往下滴。

商务车司机的惨状吓坏了公交车司机和路过的群众，围观群众误认为司机可能没救了，等警方前来处理。此时海南省妇联驻保亭黎族苗族自治县加茂镇界水村委会扶贫干部隋耀达驾车经过此地，当即拨打120急救电话。

挺身而出全力救人

在救护车到来前，隋耀达凭借经验展开救人行动。他发现车门车窗紧闭，而此时正是一天中气温最高的时段，必须马上打开车门救治伤者。

隋耀达试图打开左侧驾驶员的车门和左后门，但由于撞击严重，车门打不开。他从车右侧挤进车内，想从车里打开左后门，但车门拉手都被拽掉了，车门仍没法打开。

隋耀达看到司机流血严重，他赶紧大声呼喊鼓励伤者坚持。

急救车赶到后，隋耀达与医护人员配合将伤者从事故车里转移到救护车上。隋耀达跟随急救车赶到海口市人民医院，帮伤者垫付了医疗费。随后隋耀达一直陪护伤者做各种检查，直到下午4时才离开医院。在抢救伤者过程中，隋耀达左手食指磨出水泡、鼻子被挡风玻璃碎片划伤。

目前医院正在全力救治伤者，伤者生命体征平稳。

奖金捐出装路灯

“太感谢他了，如果没有他的及时抢救，后果不堪设想。后来隋耀达还几次赶来医院看望，令我们感动万分。本

来想给他钱表示谢意，却被婉言拒绝了。”伤者韩博春的外甥媳妇王灵慧说。

车祸现场挺身而出抢救伤者的事在隋耀达身上已不是第一次。2014年12月26日，在保城发生一起交通事故，面对熊熊燃烧随时可能爆炸的汽车，他挺身而出排除险情，救助伤者。

救人后隋耀达并没有告诉家人和同事。直到2015年2月2日，保亭什岭镇被救妇女，委托保亭县妇联将锦旗转送给省妇联扶贫工作干部隋耀达时，这件事才被大家知晓。2015年5月底，保亭县综治委调查核实后，决定确认隋耀达为见义勇为人员，并给予2万元现金奖励。

但令大家万万没想到的是，隋耀达把2万元现金全额捐给了自己驻村的村民，用来帮助村民们安装太阳能路灯，在当地传为佳话。

赠人玫瑰，手留余香。隋耀达告诉记者，“自己救人时都没想太多，只想挽救一条生命。”(本报海口6月10日讯)

**海南爱国主义国防兵器展开展
高精尖武器让群众深受爱国主义熏陶**

本报海口6月10日讯 (记者张中宝)由中共海口市委宣传部主办，保利地产承办的“中国保利，献礼海南65载荣光路——2015海南爱国主义国防兵器展”今天上午在保利·中央海岸正式开幕，多项高精尖重型武器以及武器模型在海口展出。

兵器展不仅展示了国家现代尖端武器装备，而且还对群众进行了一次社会主义国防教育。

当天，在展出现场，群众排长队等待入场观看这些现代化的尖端武器装备，认真地倾听讲解员讲解，了解这些武器和军事知识。

此次展出的各种兵器，包含歼-10战斗机、武直10武装直升机等在内的15件高精尖重型武器；室内模型展出包含歼-20重型隐形歼击机、“辽宁号”航母等在内的17件武器模型。

保利地产海南区域公司总经理

李勇

介绍，保利地产借助中国保利集团的国防武装资源承办此次兵器展，是一次集爱国教育、军事科普于一体的公益活动，通过现代化先进武器的展示来搭建一个民众与强大国防力量交流的桥梁，打造出一个有效的爱国主义教育平台，为提高广大青少年的爱国意识和强化人民群众的爱国热情而努力，为巩固中国的国防事业作出贡献。

李勇

当天，记者在兵器展现场看到，众多群众在各种武器模型前驻足观看，纷纷拿出手机拍照留念。不少市民表示，通过这次展览，深刻感受到了国家的强大和国防的力量，激发了强烈的爱国情怀。

试行过程中，海口交警会每天观测和监控该路口情况，以便继续做出调整。市民如有好的建议和意见，也可及时通过交警指挥中心电话(0898-66796624)或关注海口交警官方微信平台“椰城交警”进行反映。

本报海口6月10日讯 (记者李关平 特约记者陈世清 通讯员李盛兰)今天下午，海口市国兴大道与美苑路交叉口放行方式优化调整试运行，海口市公安局交警支队就该交叉口放行方式优化调整方案向市民征求意见。

国兴大道与美苑路交叉口放行方式优化具体调整内容如下：维持该路口南北方向单放；优先放行东西方向的双直行车辆；在东往西车流的情况下，结束东往西方向的车流，放

行西往东和西往北方向的车流；在西往北车流减少的情况下结束该方向的放行，放行东往西和东往南方向的车流(详见附图)。

试行过程中，海口交警会每天观

测和监控该路口情况，以便继续做出

调整。市民如有好的建议和意见，也

可及时通过交警指挥中心电话(0898-

66796624)或关注海口交警官方微信

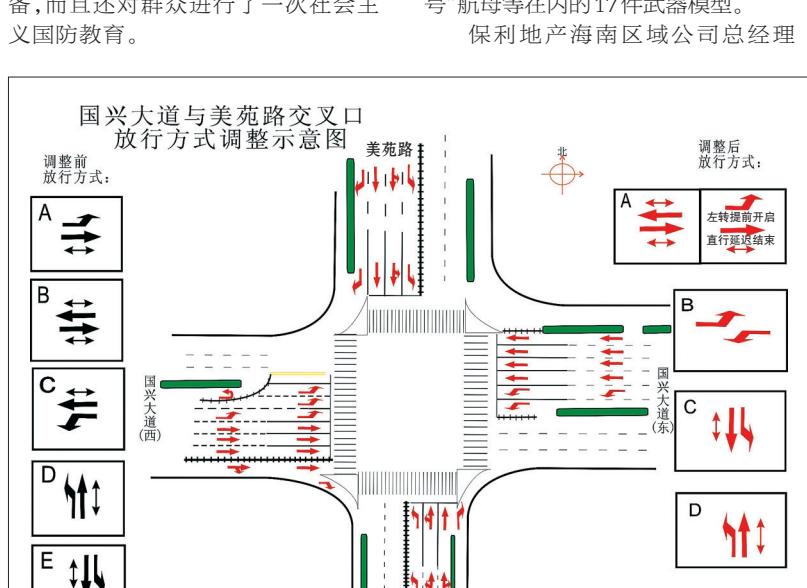
平台“椰城交警”进行反映。

本报海口6月10日电 (记者蔡倩 通讯员吴惠)近日，定安县公安局接到报警称，龙湖镇陈村有人因小孩产生纠纷打架，龙湖派出所立即出警。警方赶到案发地时，见伤者躺在血泊中，立即拨打120，保护案发现场。

民警经过现场排查和调查走访，22时38分左右在伤者家后面发现嫌疑人陈某龙。陈某龙身旁放着一罐煤气瓶，情绪激动，抗拒抓捕，手握打火机，准备引爆煤气瓶。民警沉着应对，试图与嫌疑人对话周旋，稳定其情绪。22时40分，民警果断出击，一举将其擒获。

经查，陈某龙当晚与李某贵发生纠纷，后李某贵找到陈某伟等人，手持木棒到陈某伟家，并发生冲突。打斗过程中，陈某龙将陈某伟刺死、李某贵刺伤。犯罪嫌疑人陈某龙对其犯罪事实供认不讳。

目前，此案正在进一步侦查中。



**海口国兴大道与美苑路交叉口
放行方式优化调整**

本报海口6月10日讯 (记者李关平 特约记者陈世清 通讯员李盛兰)今天下午，海口市国兴大道与美苑路交叉口放行方式优化调整试运行，海口市公安局交警支队就该交叉口放行方式优化调整方案向市民征求意见。

国兴大道与美苑路交叉口放行方式优化具体调整内容如下：维持该路口南北方向单放；优先放行东西方向的双直行车辆；在东往西车流的情况下，结束东往西方向的车流，放

行西往东和西往北方向的车流；在西往北车流减少的情况下结束该方向的放行，放行东往西和东往南方向的车流(详见附图)。

试行过程中，海口交警会每天观

测和监控该路口情况，以便继续做出

调整。市民如有好的建议和意见，也

可及时通过交警指挥中心电话(0898-

66796624)或关注海口交警官方微信

平台“椰城交警”进行反映。