

关注中高考

云南漾濞一中高三年级学生在帐篷下学习。
新华社记者 胡超 摄

中高考在即，考前怎么能睡好？ 听听医生来支招儿

新华社合肥6月4日电（记者徐海涛）今年的中高考就要来了，面临大考，有些考生会出现睡眠问题。考前怎么能睡好？不用紧张，听听中国科学技术大学附属第一医院神经内科副主任医师程昭昭的建议。

保持正常作息节奏。平时复习紧张，睡眠时间少，考前放假了就早睡早起，这是错误的。考前突然改变生活规律，反而容易失眠，应维持

平时生活睡眠习惯。平时睡眠少于7小时的孩子，可以适当延长半小时到1小时。

保持规律饮食。好的睡眠需要营养支持，膳食营养搭配要合理且丰富，清淡易消化为主，不要过于油腻。不能吃得过饱，千万不能盲目进补补品，有些补品会造成失眠。不要喝咖啡、茶等来提神，尤其是下午3点之后。

保持适量运动。白天适量运动

可增加夜间睡眠驱动力，运动方式以有氧运动为宜，如散步、快走、慢跑，不宜剧烈运动；运动时间应保持在每天半小时以上，晚上8点之后避免运动。

不必过度担心失眠。不少孩子面临中高考，睡眠时间减少，甚至失眠，这是正常的对应应激事件的生理反应。不要过分担心晚上不能入睡、睡不好，在正常生活习惯下，偶尔一个晚上睡不好也是正常的。

改善睡眠环境。睡眠环境包括光线、温度、声音、卧具。睡前光线要暗，避免蓝光，更不要睡前玩手机。周围环境保持安静，卧室温度以20摄氏度到30摄氏度为佳。枕头、被子要舒适，如果住宾馆，建议提前一两天适应宾馆睡眠环境。

试试睡眠小技巧。睡前1小时洗热水澡，听听轻松舒缓的音乐，看看自己觉得枯燥的纸质图

书，有困意了上床睡觉。睡前至少1小时不做容易引起兴奋的事。

慎重选择药物。不建议考生睡前服用助眠的保健品和药物。平时就间断服用安眠类药物的同学，可以在中高考期间失眠时继续服药，建议到正规医院睡眠专科就诊，在医生指导下用药。平时没吃过安眠类药物的考生失眠时慎重服药。

公安部交管局：送考车辆轻微交通违法教育警告后及时放行

新华社北京6月4日电（记者任沁沁）公安部交通管理局4日专题部署2021年高考交通安保工作，要求各地公安交管部门认真分析近年高考期间道路交通特点，提前了解考场分布情况，实地踏查考场周边道路交通情况，研究制定交通组织方案，全力以赴保安全防事故，千方百计保畅通防拥堵，努力为广大考生出行创造安全畅通的道路交通环境。

针对2021年全国高考的新形势新特点，公安部交通管理局要求各地公安交管部门优化考点出入口设置和周边道路交通组织，便利送考；开辟临时停车场地和停车泊位，便利停放。对送考车辆发生的轻微交通违法行为，教育警告后及时放行；对发生交通事故的，按照“先考试后处理”的原则取证后先予放行，事后妥善处理。

高考期间，公安交管部门将每日发布次日路况信息和出行提示，提示交通参与者在行经考场周边道路时遵交规、降车速、禁鸣笛，营造安全宁静的考试环境。同时，将派出铁骑护考小分队，为遇拥堵事故或忘带身份证、准考证的考生提供紧急救助服务。

公安部交通管理局在此提醒广大考生、送考人员和驾驶人朋友：一是合理出行。高考考点并非平日校园，送考人员和考生要提前安排好行程，合理规划路线，尽量避开易堵时段路段，非参考人员尽量乘坐公共交通，助力疏解交通拥堵。二是守法出行。送考驾驶人要自觉遵守交通法规，服从现场民警疏导指挥，不超员超速、不酒后驾驶。广大驾驶人朋友在考试期间，请尽可能避开考试路线和考点，切勿在考点周边鸣笛，为考生创造宁静舒心的考试环境。三是安全出行。安全永远是第一位的，开车送考务必谨慎驾驶，乘车赶考要自觉抵制超员车和黑包车，系好安全带、戴好安全头盔，始终绷紧安全这根弦，确保出行平安顺畅。

云南一高三年级学生在学习。
新华社发



集体释压迎高考

↑贵州省黔西市第一中学高三学生参加“勇闯地雷阵”游戏。
→河北省衡水市第二中学高三学生在操场上参加趣味减压活动。 新华社发



不让一名考生落下 ——高考前夕疫情防控下的安徽六安探访记

在经历了半个多月的疫情防控考验后，安徽本轮新冠肺炎疫情得到有效控制。高考临近，安徽省目前仅剩的一个中风险地区所在地六安市，高考准备工作如何？有无受疫情影响的特殊考生？带着这些社会关注的问题，记者前往六安进行了探访。

据六安市教育招生考试院介绍，今年六安市高考报名总计50228人，其中高职院校分类考试已录取7641人，实际参加6月份高考的考生42587人。户籍地在外市的学生，均返回户籍所在地参加考试。

六安市今年共设7个高考考区、25个考点、1443个标准化考场。与去年不同，今年六安市在每个考区还设置了备用隔离考点，并对可能出现的多种类型特殊考生——如考前健康筛查仍处于“居家观察”“居住小区（场所）封闭管理”

的，要求县区提前制定周密的考试方案，确保考试安全、考生安全。

安徽本轮疫情的多名确诊病例均与六安市金安区—影楼有关，金安区高考准备工作备受关注。记者走进六安市金安区考试中心，通过指挥中心的显示屏看到该考点的考场已经纳入监控，有的教室还有学生在上课，有的教室已经空出，等待着迎接即将到来的高考。

“5月13日六安市出现新增本土新冠肺炎确诊病例时，我们就已开始考虑各种预案。”六安市金安区考试中心主任苏守新说，该区专门设置了隔离考点备用，并额外准备了多套屏蔽设备、听力设备、金属探测仪等标准化考场所需设备，以备隔离考点使用。

翻开六安市金安区招生委员会编制的疫情防控期间考场操作指南，里面列举了定点救治场所、集中

隔离点、启用备用隔离考点等各种情况，还有考前、考中及考后出现发热及呼吸道等症状处置指南。

“我们的人员、硬件措施都已准备到位，一旦出现突发情况，马上就可以各自就位。”苏守新说。

疫情防控之下，六安市书写着特殊的高考备考“答卷”。据悉，六安市协调了9万支一剂型新冠疫苗，专门用于涉考人员，保障高考安全。

“我已经准备好了，5月29日就打了疫苗。考前3天所有涉考人员还要再进行核酸检测。”六安市清水河学校教师汪大四说，除日常工作外，近期学校还安排了相关的心理讲座，疏导学生的情绪。

自5月13日发现安徽本轮疫情首例本土新增新冠肺炎确诊病例后，六安市立即启动应急预案，疫情得到有效控制，目前确诊病例陆续出院，六个中风险地区已有五个调

整为低风险地区。

“截至6月2日，六安市没有处在救治场所和集中隔离场所的高考生，仅有一个封闭小区里还有11名，按规定会在6月7日凌晨解封，不影响正常参加高考。为慎重起见，我们还在判定这些考生是否须在备用隔离考点参加考试。”六安市教育招生考试院院长段勇说，已为这11名考生单独安排了老师代为提前熟悉考场，7日上午将由专人专车送这些考生前往所在考点参加考试。

段勇表示，目前六安市高考备考工作的目标是保障每个考生都能按时参加高考，不让一名考生落下。

在多名基层工作人员看来，不让一名考生落下，保障考生和工作人员健康，不仅是疫情防控下他们给六安高考考生的“答卷”，也是这座城市的“民生答卷”。

（新华社合肥6月4日电 记者周畅）

外交部起底美国德特里克堡基地与731部队交易内幕

新华社北京6月4日电（记者王宾 董雪）外交部发言人汪文斌4日在例行记者会上回答记者提问时，揭批了美国德特里克堡基地与侵华日军731部队交易的有关情况。

有记者问：有媒体报道称，美国以豁免侵华日军731部队战犯战争责任为条件，获取731部队进行人体实验、细菌实验、细菌战、毒气实验等方面数据进行生物武器研究。德特里克堡基地正是在此基础上快速发展成为美国生物武器研发基地。该基地目前仍保留着美国军方一个P4生物实验室。发言人对此有何评论？

汪文斌说，报道提及，在731部队《炭疽菌实验报告》《霉菌菌实验报告》《鼠疫菌实验报告》三份人体实验报告封面上，分别写有“马尼兰州德特里克堡基地生物战实验室化学部队研究与开发部，此函归还至战后总部档案部”的字样，并盖有“达格威实验基地技术图书馆”的黑色墨印。

他说，二战结束后，美国在几年时间内陆续派德特里克堡基地细菌战专家前往日本，向包括731部队头目石井四郎在内的731部队主要成员了解日本细菌战情况。美国为了得到731部队细菌战数据资料，支付了25万日元。美国甚至向世界隐瞒石井四郎以及731部队的滔天罪行，还让石井四郎成为德特里克堡的生物武器顾问。

汪文斌表示，美国媒体披露，德特里克堡存放着大量严重威胁人类安全的病毒，并且存在许多安全隐患和漏洞。据专家分析，美国遍布全球的200多个实验室分布与近年来一些危险疾病和病毒蔓延始发地分布情况非常相似。

“联系到上述美国军方与731部队互相勾连的历史，我们很想知道，美国在境内外开展生物军事化活动的重重疑云什么时候才能揭开？美国什么时候能够给国际社会一个负责任的交待？”汪文斌说。

陈薇院士：正在申请雾化吸入式新冠疫苗紧急使用

新华社上海6月4日电（记者周琳 彭韵佳）近日，在上海举行的2021浦江创新论坛上，中国工程院院士陈薇表示，正在申请雾化吸入式新冠疫苗紧急使用。

“药监局已批准了扩大临床的批件，我们正在申请紧急使用。”陈薇提到，团队正在研究“双非”疫苗，即非注射、非冷链疫苗。

“现在疫苗都是通过注射，但其实还可以通过别的方式接种的，比如雾化吸入，我们去年8月份最早发表了非注射疫苗的研究结果。去年9月29日在武汉开展临床实验，是吸的。”陈薇在论坛现场介绍。

“现在打的疫苗如果雾化吸入还有黏膜免疫。”陈薇说，雾化吸入式疫苗只需针剂疫苗的五分之一的剂量，且不用一瓶一瓶装，疫苗瓶子的“瓶颈”问题也可以解决。

“之所以能快速研发出新冠疫苗，与国家持续的科技投入分不开。”陈薇介绍，科技部从“863计划”起就投入大量经费支持疫苗研发。“我们现在做的腺病毒载体疫苗，2003年就获得了‘863’的资助，从埃博拉就开始做的。”

针对大众关心的病毒变异对疫苗的影响，陈薇表示，团队一直在进行生物信息学的分析，目前对5个变异株较为关注。“希望通过变异株增强疫苗的免疫能力，把变异毒株覆盖。”

兰新铁路列车撞人事故9人遇难 事发线路已恢复通行

新华社兰州6月4日电（记者李杰 陈斌 张睿）记者从中国铁路兰州局集团有限公司获悉，目前兰新铁路列车撞人事故确认9人遇难，无受伤人员，事发路线已恢复通行。

兰州铁路局介绍，4日，按照兰新线天窗施工计划，该路段封闭下行线，进行大机维修作业，天窗计划时间为4时06分至7时06分，此时上行线仍处于正常运行状态。

兰州铁路局介绍，事发线路弯较急，曲线半径为596.1米。5时18分，当时铁路部门施工作业人员正处于兰新线上行线K361+402米处，因此与正在运行通过的乌鲁木齐至杭州的K596次列车发生碰撞，导致9人遇难，无受伤人员。

接到事故报告后，兰州铁路局迅速启动突发事件应急预案，并赶赴事故现场，全力开展救援善后工作，迅速开展事故原因调查。目前该事发路线已经恢复通行。



6月4日，一列火车驶过恢复通行的兰新铁路事发路段。
新华社记者 陈斌 摄