两名准大学生在海口一家数码城里选购电脑。海南日报全媒体记者 黄婷 摄

H话题

『后高考消费』的理性刻度

■海南日报全媒体记者 黄婷

随着2025年高招录取工作有序推进，我省考生陆续收到高校录取通知书，“后高考经济”随之升温。

近期，海南日报全媒体记者采访发现，购买电子产品、考驾照增技能、毕业旅行、医疗美容等构成许多准大学生的“暑期消费图鉴”。以考生为主角的“后高考经济”账单背后，既有“犒赏十年寒窗”的消费释放、“精打细算”的理性选择，也有勤工俭学的实践经历。专家提醒，准大学生消费应量力而行，避免盲目跟风。

商家促销忙 暑期消费热

近日，在海口一家商场的数码专柜前，准大学生们正扎堆选购电子产品，众多商家纷纷推出“学生专享优惠”，掀起一波暑期消费热潮。

海口中学高三毕业生小张花费9000多元购置了新款智能手机和轻薄笔记本电脑。据了解，手机、笔记本电脑、平板电脑是众多准大学生的“开学标配”。

除了电子产品外，毕业旅行也是许多准大学生高考后的“必选项”。海南华侨中学高三毕业生小单日前刚刚结束日本之旅，“高中三年，我很少出门。这个暑假出去走走，增长见识，开阔眼界”。

提升个人技能也是准大学生暑期消费的重要内容。海南华侨中学高三毕业生邓博修告诉记者，高考后的第二天，父亲就为他在驾校报名，目前已顺利通过科目一考试，“驾照迟早都要考，我想在暑假拿到手”。

此外，个性化消费趋势也比较明显。暑期，有些女生购买化妆品、护肤品或进行“轻医美”项目（如割双眼皮、光子嫩肤等）。

“很多同学高考后都在学习化妆技巧，还有人去医美机构进行‘轻医美’。”海口实验中学高三毕业生小李告诉记者，她最近网购了一些化妆品，目前正在学习化妆。

和女生相比，许多男生更倾向于购买运动装备。“我想参加大学校队，装备不能太差。”准大学生王宇说。

据了解，参加毕业旅行，考驾照，以及购买电子产品、化妆品、新衣物等消费叠加，导致部分准大学生的暑期账单很快就突破万元。

面对“后高考经济”的消费需求，考生家长反应不同。有家长表示，大学是新的人生起点，只要在合理范围内，愿意支持孩子“升级装备”。

而海口市民莫女士表示，“孩子觉得高考后应该‘犒劳’一下自己，但我们收入有限，必须精打细算。”

精打细算 刚需消费

在“后高考经济”的消费浪潮中，不少准大学生坚持“刚需消费”。

近日，海口市第一中学高三毕业生徐嘉蔓收到武汉大学录取通知书。面对即将到来的大学生活，和一些同学相比，她的消费选择更加理性务实。她的手机是舅舅送的礼物，电脑是姐姐淘汰的旧款，近日只购买了两套新衣服。前段时间，她在杭州、烟台旅行时，除了交通、食宿费外，基本没有其他花销。她表示更愿意把钱花在“体验”而非“物质”上。

近日，小单被安徽大学电气工程专业录取。他计划购买一台5000元左右的电脑，用于专业学习，“电脑不需要买太高配置的，但也不要买太便宜的，能满足大学4年的学习需求就可以了”。

小单告诉记者，他身边有些同学选择高端机型，还有人配齐了“苹果三件套”，但他更看重实用性。除了电子产品外，他对衣物的要求也不高，“夏天衣服无须再买，秋冬季的衣服到了学校再买也不迟”。

暑假开启后，我省部分准大学生通过暑期打工获取报酬，购买入学用品，增加社会实践经验。

结束高考后，小单每周抽出两三个晚上，骑着电动车穿梭在海口的街头巷尾送外卖。“最高纪录一晚上送了15单，赚了90多元。”小单向记者展示了手机里的接单记录。

“自己打工赚钱后，才更深刻地体会到父母的不容易。”小单说，暑期打工，除了能获得一些收入外，更重要的是锻炼自己的社交能力，提升社会实践经验。

值得注意的是，我省准大学生打工方式越来越多元化。除了传统的餐饮、零售、家教行业外，不少学生尝试在新媒体运营、会展礼仪等行业打工。

目前，海口市琼山中学高三毕业生小吴正在一家新媒体机构打暑期工，“我的主要工作是帮博主剪辑视频，半个月就掌握了基础操作技能，现在赚了2000多元，打算用来买一些入学用品”。

理性消费 量入为出

针对准大学生的消费热潮，海南师范大学经济与管理学院党委副书记、副教授陆娜提醒，准大学生消费应量力而行，避免盲目跟风。

首先，应按需消费，拒绝“面子消费”。购买电子产品时，不应盲目追求高端配置，电脑、手机等能够满足日常学习需求即可。建议准大学生可以根据自己的专业特点，合理选择电子设备的配置，例如，设计专业更侧重笔记本电脑的显卡性能，文科专业更侧重便携性等；购买化妆品和衣物，以实用、舒适为主，不必盲目跟风追求“大牌”。

其次，量入为出，树立预算意识。准大学生应根据家庭经济状况设定消费上限，按照学费、住宿费、生活费、应急储备等分类进行管理。日常生活中，使用记账App记录支出，定期复盘支出情况，及时调整自身消费行为，避免过度消费。

此外，警惕消费陷阱。网购时应选择正规平台，不轻信或点击陌生链接；警惕非法“校园贷”陷阱，保护个人信息和财产安全。

陆娜建议，准大学生应结合大学所在地的气候条件和学校通知要求，区分必需品和非必需品。有些学校会统一发放被褥，无须重复购买。同时，应树立绿色消费的观念，例如购买二手教辅书籍等，既能保护环境，又能节约开支，减少物品闲置。

“大学是许多学生独立生活的起点，理性消费是成长的重要一课。学生应合理规划支出，确保既能满足个人日常需求，又能培养自律与责任意识。”陆娜说。

H热点

一绳在手，舞动青春节拍

从校园运动到世界竞技

■海南日报全媒体记者 党朝峰

日前，省教育厅起草了《海南省初中学业水平体育科目考试调整实施方案（2025年修订征求意见稿）》（以下简称《方案》），并面向社会征求意见和建议。其中，4分钟跳绳首次被纳入必考类项目，成为学生和家长热议的焦点。

与此同时，我省跳绳小将在国际赛场上捷报频传。日前，文昌市锦山中学跳绳队、文昌市第五小学跳绳队在2025年世界跳绳锦标赛上斩获金牌。

一根简单的跳绳，可以玩出很多花样。日常生活中，如何科学练习跳绳？海南日报全媒体记者近日对此进行采访。

一根跳绳 风采无限

海口市海景学校九年级学生陈星飞告诉记者，“我很喜欢跳绳，和同学们比花样、拼速度，特别有意思。”

海口市海景学校初中部体育备课组组长潘彬认为，在《方案》中，4分钟跳绳项目被列为中考体育必考类项目之一，运动优势明显。

首先是运动门槛低、容易普及。只要手里有一根跳绳就能开展运动，场地要求宽松，学校操场、乡村空地、自家庭院等都能成为日常练习的场所，确保城乡学生都能便捷参与，保障了体育考试的公平性。

其次，跳绳运动锻炼效率高。在短时间内，快速跳跃能提升心肺功能等，有助于提升个人基础体能，契合中考对考生体质的考查目标。

此外，多样跳绳运动形式能激发学生的运动兴趣，单人跳、双人配合、分组竞赛等玩法，为体育锻炼增添更多趣味，让学生更易坚持。

潘彬表示，跳绳能在两个方面促进学生健康成长：一是身体层面，跳绳的跳跃动作能刺激骨骼生长；提升心肺功能与体能，增强耐力和爆发力。跳绳这种需要手脚协调的运动，能提升肢体协调性、平衡感与节奏感，还能纠正含胸驼背等不良体态，增强核心肌群力量，让身体更挺拔。

二是精神层面，跳绳时需集中注意力控制节奏和动作，有助于提升学生的专注度；跳绳成绩的提升需要反复练习，在此过程中，学生需不断克服困难，有助于培养坚持运动的毅力；达成阶段性目标时获得的成就感，能增强学生自信心。

据介绍，我省中小学跳绳运动有多种形式，除了常见的双脚交替跳外，还有单脚跳、开合跳、交叉跳等单人玩法，以及同步跳、一人带一人跳等考验默契程度的双人玩法。集体长绳运动则需要多人根据节奏依次跳跃，充满团队协作的欢乐。

日前，文昌市锦山中学跳绳队在世界跳绳锦标赛上的精彩表现，正是花样跳绳竞技运动魅力的生动体现。

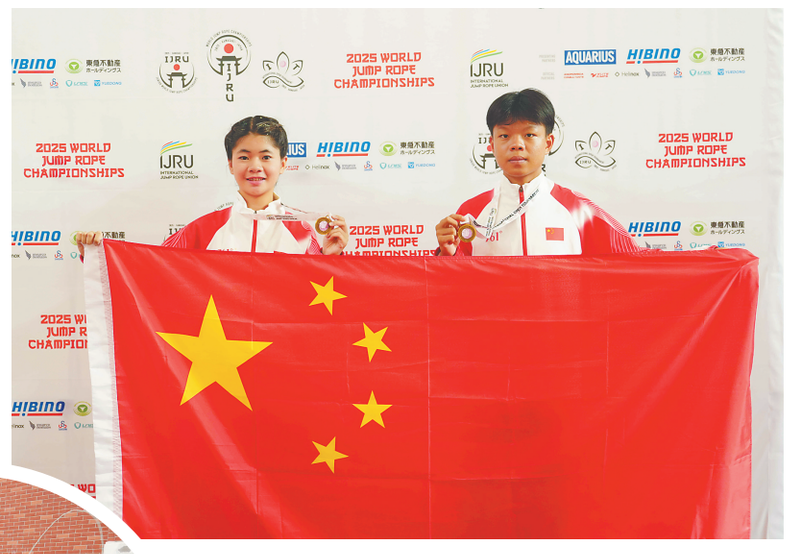
由慢到快科学训练

跳绳运动好处多，平时练习应该注意哪些事项呢？

此次在日本参加2025年世界跳绳锦标赛4×30秒交互接力比赛的文昌市锦山中学学生韩仙宝说，初学跳绳时，容易腿酸、被绳子绊到或跳一会儿就喘气，这些都是学习的必经之路，坚持练习几天就会慢慢适应。

“初学者可以先在短时间内分组练习，比如每次跳30秒歇30秒，慢慢加量。记得要用手腕发力，别甩胳膊，落地时轻点缓冲，这样练习不容易累。”韩仙宝建议，跳绳时可以穿一双软底鞋保护膝盖。在音乐伴奏下，与同学组队练习，互相给对方数数、纠正动作，这样就不会感到枯燥。每天练20—30分钟，坚持1个月，速度和耐力会明显提升。

“从校园运动到世界赛场竞技，跳绳以简单易行、趣味十足的特点，成为助力学生成长的一项重要运动。随着校园实践的不断深入，相信这项运动将为更多学生的健康成长注入新的活力，让他们在跳跃中收获健康、自信与快乐。”潘彬说。



文昌市锦山中学跳绳队蒋忠雄、陈紫菡在2025年世界跳绳锦标赛上夺得金牌。 受访者供图

海南日报全媒体记者 党朝峰 摄

今年二月，海口市长彤学校学生在跳绳。

跳绳运动小贴士

H相关链接

海口市滨海第九小学体卫艺副主任符晓白提醒，学生在参加跳绳运动时，应注意以下内容：

绳长

跳绳前，单脚踩在绳中央，确定握绳的位置，手柄末端位于胸口与肚脐之间，过长易打结，过短易绊脚。

地面

首选平整的木地板、塑胶场地或铺软垫的室内场地，不建议在水泥地或松土上跳绳。

热身运动

重点活动肩、腕、踝等部位，“从慢到快”渐进跳，避免扭伤。

运动姿势

脚尖起落3—5厘米，膝盖微屈缓冲；身体挺直、眼看前方，用手腕而不是手臂发力。

运动时间

初学时，每天大概运动10—15分钟。水平提高后，逐渐增至30分钟，分3—5组练习。

（党朝峰）

地址：海口市金盘路30号 邮编：570216 总值班：66810666 广告许可证：琼工商广字015号 广告部：66810888 发行部：66810505 海报集团新闻热线：966123 邮发代号：83—1 报费：每月45元 零售每份1.5元 昨天开印时间：1时55分 印完：4时40分 海南日报印刷厂印刷