



# “绿色护考” 泉州开启“静音模式”

## 6月3日至6月9日、6月15日至6月21日,严查考点周边噪声超标排放行为

海都讯(记者 吴日锦)记者从泉州市生态环境局了解到,2025年高考、中考即将来临,为给考生创造安静的学习、休息和考试环境,泉州市生态环境局启动“绿色护考”模式,在6月3日至6月9日、6月15日至6月21日,开展中、高考期间噪声扰民整治,严查考点周边噪声超标排放行为。

据介绍,中高考期间,

泉州各级生态环境部门将采用日常巡查与夜间突击检查相结合的方式,加大巡查和监测力度。一方面巩固“静夜守护”专项行动成果,健全常态化协作机制,全面摸排排查考点及周边噪声污染情况,筛查重点、敏感管控点位并强化监管,督促业主提前采取消声降噪措施,解决群众关心的噪声扰民问题。另一方面,在考试期间生

态环境部门还将落实巡查等措施,全力排除各类工业(企业)噪声污染隐患,随时做好应对周边环境噪声干扰考试等突发事件的准备。

同时,24小时值班制度将及时响应、快速处置和有效解决群众投诉的噪声污染问题。一旦发现巡查检查中可能影响考生备考、考场考试的噪声排放单位或个人,立即责令其

停止产噪作业,对涉嫌违法违规行为坚决制止并依法依规查处。

除此之外,公安、住建、城市管理、交通运输、市场监管、文旅、教育等相关职能部门也将协作联动,形成工作合力,推动社会生活噪声、建筑施工噪声和工业生产噪声达标排放,有效监督管理相关噪声污染源,为考生提供安静的备考应考环境。

## 缓解考前焦虑紧张 试试这些饮食良方

吴日锦 林良标

“中高考临近,孩子会不会焦虑紧张?”这是众多考生家长关注的话题。6月2日,海都记者邀请省中医药大学博士生导师、泉州中医院副院长阮传亮,从营养支持的角度为广大学子开饮食良方。

阮传亮说,合理的饮食搭配是缓解中高考考生焦虑紧张和疲劳的重要方式。他建议,要从食材选择到搭配科学地做一些调整,为孩子提供均衡的营养支持,助力保持良好身心状态。

### 这些可以缓解焦虑情绪

**维生素B族:**小米粥、红豆糙米饭、清炒空心菜、腰果等是不错的选择。每天保证摄入一份粗粮主食,搭配一到两种绿叶蔬菜,再加上一小把果仁,即可满足约100毫克的维生素B族需求,有助于稳定情绪、维持神经系统正常运作。

**钙质:**早餐一杯热牛奶搭配水煮蛋,午餐或晚餐选择清蒸鱼、白灼虾等富含优质蛋白和钙的肉类,再配上清炒菠菜、西兰花等深绿色蔬菜。一天中保证2~3种富含钙的食

物,就能保证约2000毫克的钙质摄入,帮助松弛神经,舒缓紧张情绪。

**卵磷脂:**早餐喝一杯现磨豆浆,午餐或晚餐食用麻婆豆腐,每周吃2~3次煮鸡蛋。通过大豆制品和蛋黄的搭配,让大脑及时获得营养补充,改善因紧张引起的不良情绪。

**维生素C:**每天吃一个猕猴桃或一个柠檬,午餐或晚餐时加一份凉拌西红柿,用新鲜果蔬为考生补充维生素C,缓解负面情绪。

### 对抗疲劳多吃它们

**蛋白质:**瘦肉、鱼类、蛋类、豆类都是优质蛋白质的良好来源。如番茄炖牛肉、清蒸鲈鱼、家常豆腐等菜肴,既能提供丰富的蛋白质,又美味可口,有助于提高神经递素水平,保持身体能量。

**锌:**紫菜蛋花汤、芝麻

拌菠菜、盐水虾等菜品,能让考生轻松摄入锌元素,促进食欲,增强机体免疫力。

**维生素B1:**多食用全麦面包、绿豆粥、烤花生等富含维生素B1的食物,帮助消除疲劳感,减轻肌肉酸痛,让考生保持良好的精神状态。

## 高考在即 警惕这些违法有害信息

新华网

2025年高考在即。为积极营造风清气正的全国高考网络环境,根据国家教育统一考试工作部署,教育部会同中央网信办、公安部联合开展查处涉高考违法有害信息等工作。

教育部、中央网信办、公安部郑重提醒,互联网不是法外之地,有关个人和机构要为自己的言论负责,对于编造、传播网络谣言,故意扰乱公共秩序,涉嫌构成编造、故意传播虚假信息罪和寻衅滋事罪等犯罪的,将依法受到严厉打击。相关网络平台要认真落实信息内容管理主体责任,持续加大监测处置力度,重点排查清理造谣考前泄题、贩卖所谓“试题答案”、组织

考试作弊、开展招生诈骗等涉考违法有害信息,重点整治炒作夸大涉考不实信息、借AI技术生成发布涉考虚假信息、干扰舆论和误导公众等行为,从严查处有关账号,营造更加健康安全的网络环境,共同维护良好的招生考试秩序。

同时,郑重提醒广大考生和家长提高辨别能力,从教育部门、招考机构和高校的官方渠道获取高考权威信息,切勿相信“售卖高考试题、答案”“内部渠道”“内部指标”等信息,切勿参与涉考违法犯罪活动,谨防上当受骗。如发现涉考涉招违法违规行为,可向考点所在地省级教育招生考试机构举报并提供有效线索。如遇诈骗,应及时向公安机关报案,维护自身合法权益。

### 涉高考违法有害信息

#### (一)“售卖高考试题、答案”

高考前,不法分子通过网络平台推送广告类信息等方式,推销所谓的“高考试题、答案”,接着就会以“预付订金”的名义要求用户付款,或是借传送“样题试卷”的名义向用户发送非法链接实施诈骗。

高考试题在启用前按绝密级管理,在命题、制卷、运送、保管、分发等全流程、各环节有着严格的管理标准和程序,严防泄题泄密事件发生,有效保证了试题试卷的绝对安全。切勿轻信售卖高考试题、答案等诈骗信息。

#### (二)“绝密资料”“命题组押题卷”

高考前,部分考试培训机构、自媒体通过网络平台发布所谓“绝密资料”“绝密级预测卷”,号称有高考命题组老师参与出题,年年押中高考试题,有的还以AI大模型押题为噱头。相关信息通过夸大宣传吸引流量,达到诱导考生和家长高价购买模拟试题、参考资料的目的。

#### (三)“2025高考大变革”“小道消息”

高考前,部分考试培训机构、自媒体通过网络平台编造、发布所谓“教育部临时通知”“考试改革动真格了”“各科出题新套路”等不实信息,为达商业变现目的无底线博流量,严重扰乱考试招生秩序。

“讲文明 树新风”公益广告



### 勿临水而毒鱼虾

公益广告印信篇

中共福建省委文明办  
海峡都市报社

# 宣