

考前睡不好吃不下咋办

专家支招助考生稳定发挥

随着中高考临近,医院里因考试压力而焦虑的考生增多。除了心理门诊、营养科、消化科,部分医院的高压氧治疗中心也出现了考生身影,希望缓解头昏、反应迟钝等情况。不少家长也直呼“睡不好、吃不下”。

浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)青少年心理专家江小英表示,备考期间有些家长过于小心翼翼,让家庭处于“静音”模式。其实这种过度“关照”会加重孩子心理负担,久而久之家长也会出现失眠多梦、心慌气短、情绪易怒等亚健康问题。

承受压力的考生和家面临的共性问题就是失眠。医学研究表明,偶尔少睡一点不会影响大脑发挥,真正影响状态的是对“睡不着”的焦虑。

浙江中医药大学附属第二医院精神卫生科副主任医师邹莹介绍,可以尝试建立“睡眠仪式”缓解压力。例如,尽量在晚上11点前

躺下,不强迫自己必须睡着;睡前1小时洗热水澡,调暗灯光,手机调至免打扰并放远;如果躺下20分钟仍清醒,果断起床做些轻松的事,有困意再回床。

浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科主任医师马鸣建议,可从调节神经递质、稳定血糖、补充助眠营养素三方面入手,睡前加餐选择温牛奶和半根小香蕉,或者温蜂蜜柠檬水、无咖啡因的洋甘菊茶等,有助于缩短入睡时间。

此外,专家还提到几个缓解紧张焦虑的小妙招。

邹莹表示,可以把“失控感”变成“掌控感”,将注意力拉回到“现在能做什么”上,是缓解紧张最有效的方法。做一份“可控清单”,写下三件现在能控制的小事,例如:今晚11点前关灯、明天早上吃一个水煮蛋、下午做10分钟深呼吸,完成一项划掉一项。

考前许多考生会对复习效果和考试结果反复焦虑。专家表示,

适度的紧张和焦虑有助于保持大脑的兴奋状态,提高注意力的集中程度。考生应允许自己有适度焦虑。

同时,可进行一些轻松的活动,通过听音乐或观看喜剧电影、散步走40分钟等来缓解压力。

专家提醒,对于高压氧治疗、“开挂饮食”突击补脑等方法需谨慎。“高压氧治疗,一般是对缺血缺氧疾病的康复性治疗方式,绝大考考生是不需要的,而且需要在完成多项检查、专业评估后使用。”江小英说。

受访专家表示,只有家长稳、孩子才能稳,越到冲刺阶段越需要家长帮助孩子一起稳饮食、稳作息、稳情绪。比如,不全程紧盯、不频繁干涉孩子的复习安排,做孩子的倾听者和后盾,而非监督者;和孩子一起减压,饭后和孩子散步聊天,睡前陪孩子做一组放松呼吸操,让孩子知道备考路上他不是孤军奋战。

新华社杭州6月4日电



山东晚播小麦的“逆袭”之路

芒种将至,麦浪滚滚。山东省嘉祥县的67.8万亩小麦,陆续进入集中收割期。嘉祥县卧龙山街道丹凤山村,3台大收割机率先开机,机器轰鸣,空气里弥漫着泥土和麦穗的清香。

“前两天刚测产,亩产1300多斤!”“00后”新农人杨存润跳下收割机驾驶室,拍了拍身上的麦秸碎屑。

对杨存润来说,这一季小麦种下来,可谓“过五关斩六将”。

受2025年秋汛影响,我国农业大省山东的小麦晚播面积大。杨存润的1000多亩小麦,有的拖到11月10日才种下,比常年晚了半个多月。

晚播,意味着生长期缩短,苗情偏弱。春节过后,杨存润看着地里的麦子直皱眉:叶片小、根系弱、分蘖少,大多是“二类苗”。

争春时,抢田管,成为小麦追回产量的关键一招。2月24日,马年春节后开工首日,山东省农业农村厅召开小麦春季生产“农技壮苗”行动工作部署会,成立省级专家组,分片帮包指导。

自此,省、市、县三级专家成了杨存润地里的常客:山东省农业科学院作物研究所所长曹新有来了,济宁市农业技术推广中心主任蔡文良来了,嘉祥县农业农村局农业技术推广科科长王桂丽也来了。

“平均每周来一批专家,越是关键节点,越是手把手地教。”杨存润记得,在小麦灌浆期,专家一握麦穗,感觉有点轻,提醒喷施叶面肥。无人机立刻施肥作业,麦穗变沉了,粒重追上来了。

一季下来,专家提醒的“关键小事”有七八件。照着科学方案干,苗情一天天好转,杨存润心里越来越有底。

山东省济宁市兖州区新兖镇东张庄村种粮大户张守礼的麦田遭遇晚播,又遇连阴雨,如今却穗大粒满。“预计今年亩产1450斤到1500斤,有‘鲁研951’这样的好种子,就是定心丸。”他说。

肥城市桃园镇组织专业技术

人员对全镇农机进行集中维护保养和检修测试,并创新推出定点送油、送修、送零配件一条龙服务,为大规模机收“保驾护航”;在齐河县,30万亩粮食绿色高质高效创建示范区内,每50亩一眼机井、每200亩一网格、每5000亩一支专家队伍、每50000亩一套(气象、墒情、虫情)综合服务站,筑牢丰产根基;在汶上县,履带式收割机保有量和烘干能力底数已经提前摸清,随时待命,应对突发天气……良田、良种、良机、良法齐发力,稳产增产有保障。

“人努力,天也帮忙。”山东省农业科学院作物研究所研究员李升东分析,越冬期偏暖,春季升温

平缓,关键节点雨水及时,为“农技壮苗”行动、“一喷三防”等措施落地提供了有利条件,也为山东小麦“逆袭”打好了基础。

目前,山东收获的夏粮主要以临沂、菏泽、济宁、枣庄等地的旱地小麦为主。5日芒种起,山东小麦将从南向北、由西向东开始大面积收获,17.2万台小麦联合收割机已陆续上阵作业。

“这几天预报有雨,得人歇机不歇,抢在雨前收获。”杨存润钻进驾驶室,合作社7台机器已全部出动。麦子收得适时,玉米种得及时,全年粮食丰收才有底气。

新华社

暴雨、冰雹和雷暴大风 强对流天气为何频繁

新华社北京6月4日电

连日来,我国中东部地区持续降雨,并频繁出现雷暴大风、冰雹和短时强降水天气。中央气象台预计,4日至5日,东北地区东部、云贵高原、江南、华南等地的部分地区仍将有大到暴雨,局地大暴雨,并伴有短时强降水等强对流天气。4日至6日,京津冀等地部分地区有小到中雨或雷阵雨,河北中部等地有10级以上雷暴大风或冰雹。

气象专家表示,东北、华北多地遭遇雷暴大风、冰雹,幕后推手是盘踞在中高纬度高空、逆时针旋转的大型冷涡——东北冷涡,它既可以让同一地区连续数天反复出现同一种天气,也可以在一天之内引发复杂多样的天气现象。

“近期我国北方地区受回涡后部不断有冷空气南下,导致华北、东北地区、黄淮等地出现强对流天气。”中央气象台首席预报员马学款说。

马学款分析,由于冷涡后部高空冷平流活跃,高低层温差和垂直风切变增大,大气不稳定能量快速积聚。虽然水汽条件整体一般,降水分布不均匀,但雷暴大风、冰雹较为显著。

南方地区强对流天气方面,主要表现为暴雨频发的同时伴有短时强降水。马学款表示,南方地区水汽条件充沛,不稳定能量高,短时雨强大,但天气系统移速快,主雨带位置不稳定,强降水中心较为分散。随着北方南下冷空气势力增强,副热带高压南退,预计6月4日至9日,主雨带将由长江中下游沿江一带逐渐南压至江南、华南。

同样是强对流天气,北方则是暴雨频发并伴有短时强降水。对此,马学款分析,东北冷涡具有强垂直风切变和上冷下暖的不稳定层结特征,中层大气较干,利于雨滴蒸发冷却形成雷暴大风,温度层结也适宜冰雹的生成。南方则有持续的暖湿气流输送,中低层大气饱和程度高,热力条件与动力辐合共同作用,更容易产生高效率的短时强降水。

专家提醒,近期中东部降雨频繁且多伴有强对流天气,相关地区需关注局地强降雨可能引发的山洪、地质灾害,以及降雨和强对流天气对城市运行、农业生产、交通运输等带来的影响。

此外,中央气象台预计,从6日夜开始,南方将有新一轮大范围降雨过程,需关注降雨叠加影响及暴雨灾害风险。

经合组织产业补贴相关报告结论片面武断

商务部: 发言人指出,报告中所谓的“补贴”缺乏统一衡量标准和统计口径,脱离世贸组织等多边框架共识。

新华社北京6月4日电 商务部新闻发言人4日就经合组织产业补贴相关报告答记者问时表示,中方的产业政策严格遵循世贸组织规则,切实履行透明度义务。中方认为,经合组织发布的报告概念界定不严谨,样本选取有偏差,结论片面武断。

有记者问,6月1日,经合组织发布产业补贴相关报告,表示中国企业获得的补贴最多,请问商务部对此有何评论? 发言人说,补贴是包括经合组织成员在内的各经济体普遍使用的政策工具。中方愿积极参与产业补贴国际规则讨论。

发言人指出,报告中所谓的“补贴”缺乏统一衡量标准和统计口径,脱离世贸组织等多边框架共识。报告将中国企业在全球市场份额的增加单纯归因于从政府获得补贴,完全忽视中国企业在规模经济、生产效率、技术迭代等方面真正的核心优势。

发言人表示,我们敦促经合组织以客观、中立的方式开展研究,广泛听取相关方意见,使用全面、准确、权威的数据和信息,反映产业发展和政策实践的实际情况,避免将研究报告政治化、工具化,损害自身的信誉。

6G创新发展部省协同 试点专项行动启动

新华社北京6月4日电

工业和信息化部4日发布通知,组织开展6G创新发展部省协同试点专项行动,提出到2029年,进一步激发地方和企业创新活力,形成一批自主创新创新的6G技术方案,培育一批前景可观的新型业务应用场景,涌现一批丰富多样的新型终端产品,为6G商用落地提供有力支撑。

通知围绕加强技术攻关协同、产业研发协同、应用培育协同、项目布局协同等制定了一系列举措,包括强化6G前沿技术布局,加强通信与人工智能、卫星互联网、无线感知等融合技术方案和系统架构研究,支撑6G标准研制和产业研发;加强6G基站、核心网等

通信设备产业研发;加强新型终端、芯片器件、操作系统、商业航天等6G关联产业培育。

举措还包括,面向沉浸式通信、工业制造、低空经济、具身智能、智慧海洋等6G潜在场景,因地制宜开展6G应用场景培育;组织实施移动信息网络国家科技重大专项,体系化布局6G技术攻关、标准研制等重点任务。

工业和信息化部将密切跟踪6G发展动态,适时组织试点地区优化调整工作方案。同时组织IMT-2030(6G)推进组有序开展6G技术试验;支持试点地区研发成果在相关产品中优先应用;支持6G发展大会等优先在试点地区举办。



6月4日在江苏靖江拍摄的盐宜高铁长江隧道“奋楫号”盾构机刀盘吊装作业现场。

6月4日,由中铁十四局承建的盐宜高铁长江隧道“奋楫号”盾构机刀盘顺利下井,开挖直径14.33米、总重约469吨的刀盘与盾体精准“合体”,为后续隧道盾构段始发掘进奠定坚实基础。盐宜高铁长江隧道是盐宜高铁全线控制性工程,北连江苏省靖江市,南接江阴市,全长8130米,采用单洞双线设计,设计时速250公里,是国内首条采用承插式管片的高速铁路盾构隧道。

盐宜高铁起自徐盐高铁盐城站,接入宁杭高铁宜兴站,新建正线全长约311公里。建成运营后,将极大便利沿线人民群众出行,对于完善长三角铁路网布局、助力长三角一体化高质量发展等具有重要意义。 新华社

芒种时节

6月5日是芒种节气。芒种,是二十四节气中的第九个节气,也是夏季的第三个节气。

右图:6月4日,在云南省文山壮族苗族自治州马关县马白镇,村民在田里插秧。

新华社 下图:6月3日,在河南省沁阳市紫陵镇赵寨村,农民驾驶联合收割机在田间收获小麦。

新华社



期待中国创新药跑出“加速度”

处在转型升级关键节点的中国创新药,持续获得全球药企青睐,近一个月里,多笔合作潜在交易总金额超百亿美元。创新药物研发国家科技重大专项纵深推进,药品审评审批改革持续增效,创新药出海热度不断高涨,中国创新药产业站上新起点。

新一轮技术浪潮下,全球药物研发迎来一场颠覆性变革,创新范式和效率路径正被重新定义。依托多组学大数据运算、智能分子生成等技术路径,人工智能赋能药物研发前端环节,助力靶点筛选从“地毯式搜索”转向“精准化挖掘”,促进新药研发降本增效。 这为中国创新药告别跟从式仿制老路、重铸自身创新逻辑提供了历史性机遇。当前我国在研创新药数量约占全球三分之一,新一代精准抗癌新药等前沿赛道接连产出原创成果,多款本土企业原创新药在全球同类领先,疗效与安全性表现亮眼。中国创新药在核心靶点发现、关键原

料药、高端制剂等领域陆续实现技术突破,正逐步扭转关键环节长期受制于人的被动局面。 中国创新药的“加速度”,不只在产业发展,更在于为应对全球健康挑战提供解决方案。今年一季度,中国创新药对外授权交易总额突破600亿美元,一批药企通过海外授权、联合开发等方式,深度融入全球创新网络,推动国产新药海外上市和商业化落地。 每一次国产新药的关键突破,都是高水平科技自立自强的生动实践。坚守原创初心,强化系统思维、赛道上跑马,中国创新药定能在全球创新竞赛中跑出“加速度”。 据新华社北京6月4日电



公告栏 6631203 6631205 房产证,土地证,营业执照(个)800元 公章,财务章,各类印章(个),支票,发票,收据(张),税务登记证,资格证,代扣证,渔船用各类证件(个)及其它各类证件400元 身份证,工作证,户口本,出生证明(个)150元 残疾证,学生证,失业证(个)20元

清算公告 烟台启文高级中学有限公司(统一社会信用代码:91370614MAD99FH23M)因变更举办者经股东决议进行财务清算,已成立清算组。为保障债权人合法权益,请相关债权人自本公告发布之日起45日内携带有效证件及债权证明材料,到本公司清算组申报债权。逾期不报,将按相关法律规定处理。 清算组联系人:张女士 联系电话:13396387967 联系地址:烟台市莱阳路南王街道银川路10号 烟台启文高级中学有限公司清算组 2026年6月4日