6万余名学子今日中考

本报讯（记者 尹晓玉）6月24日，记者从市考试中心获悉，我市2023年中考（含八年级学业水平考试）将于6月26日~28日举行。其中，6月26日~27日为九年级升学考试，全市30253人报名参加，比去年增加1455人；6月28日为八年级生物、地理考试，34579人报名参加，比去年增加2155人。全市共设23个考场。

准确把握考试时间

市考试中心相关负责人提醒，考生和家长要认真阅读准考证上的考试时间表、考生须知等内容，牢记注意事项。每科考试提前到达考点，考生要留足进场时间。开考前30分钟（语文、生物科目在开考前40分钟）考生可进入考场。开考15分钟后，迟到考生不准进入考点。要尤其注意，6月27日英语考试14：25开始入场，14：45后禁止入场。

学会自我调节情绪

临近考试，很多考生会感到紧张和焦虑。市三院儿童心理门诊医生于春畅表示，适度焦虑、兴奋的状态，其实更利于考生发挥，不用过分担心。考试期间，自我调节情绪尤为重要，可以听听音乐、哼哼小曲，或伸伸胳膊、弯弯腰、扭扭脖子，或到户外散步，或与同学聊天。如感到异常焦虑，要及时向老师、同学和家长等寻求帮助。考场上紧张时，考生可闭上眼睛，做一次深呼吸。

考试期间，考生最好穿比较舒适的衣服，别穿新衣服，以免因不合身影响心情。考前休息很重要，睡觉时间最好不要超过晚上10点。

合理饮食加强营养

中考期间，考生要在尽量保持原有饮食习惯的基础上，注重膳食平衡，以保证多种营养素供给。市二院中级临床营养师董晗丽提醒，要按照食物多样、荤素搭配、粗细兼顾、谷豆混吃、果蔬充足的要求，保证蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和维生素等的摄入。早餐可选馒头、麦片、吐司、玉米、鸡蛋、牛奶等富含蛋白质的食物和适量坚果，做到营养均衡，让大脑保持良好工作状态。午餐主食可吃米饭或面条，菜品可选鸡肉、猪肉、牛肉、鱼肉，搭配时令蔬菜、水果、豆制品等。晚餐宜清淡少油，可吃清炒腐竹、胡萝卜、莲菜、芹菜等配绿豆汤。

天气晴热注意防暑

6月24日，记者从市气象部门获悉，受地面暖低压控制，预计6月26日~28日，我市以晴热天气为主，最高气温达35℃~37℃，请考生做好防暑降温准备。

具体预报如下：

6月26日：晴间多云，22℃~35℃；

6月27日：晴间多云，24℃~37℃；

6月28日：晴转多云，25℃~37℃。

“拆围建绿”居民增添“微幸福”



拆除围挡后的碧水轩小区。 **本报记者** 张丽霞 **摄**

■本报记者 张丽霞
见习记者 李慧莹

“多年的围挡终于拆了，荒地种上了树，真是太好了！”6月16日，在召陵区碧水轩小区，已经入住了13年的居民窦安全对记者说。

碧水轩小区“拆围建绿”行动于5月中旬启动。围挡拆除后，附近的荒地种上了绿植，成了一处街头游园。

“这次行动不仅拆除了围挡，清理了垃圾，还栽种了100多棵绿化树、千余棵竹子和近800株月季花。”天桥街道工作人员王嘉幸说，他们还在空地上规划了停车位，新建了小区大门和门卫室，新修了出行通道。

碧水轩小区居民王振江告诉记者，由于历史原因，小区一直没有大门，居民只能从围挡的西南角出入。围挡拆除后，小区新建的大门改到离十字路口较远的地方，并制作了醒目的门牌，居民出行更安全了。

“短短20天时间，围挡就拆除完了。现在‘开窗见绿、出门入园’已经成为现实，环境美了，居民的获得感、安全感、幸福感不断提升。”天桥街道滨河路社区居委会主任赵艳敏说。



6月21日晚，“中国梦·劳动美·工会情——宣传贯彻二十大 奋楫扬帆新征程”2023年河南工会万场文化活动进基层慰问演出走进召陵区，为广大职工和群众送上一场文化盛宴。 **本报记者** 于文博 **摄**



6月21日，由源汇区文化旅游局、源汇新区管委会主办的“礼赞新时代·颂歌献给党”庆祝中国共产党成立102周年系列活动在市体育馆举行。 **本报记者** 刘净祷 **摄**

不断丰富群众精神文化生活

——我市首期“中原文化大舞台”演出活动侧记

■文/图 本报记者 齐国霞

6月22日晚9时30分，随着河南省话剧艺术中心话剧小品综艺专场演出的圆满落幕，我市从6月9日~22日举行的“中原文化大舞台”系列演出活动，也暂告一段落。

由省委宣传部、省文化和旅游厅主办，市委宣传部、市文化广电和旅游局承办的2023年“中原文化大舞台”活动，在我市的首期演出分两个阶段进行，第一阶段的6场演出在市人民会堂举行，第二阶段的9场演出在新落成的市豫剧演艺中心举行。本次演出，持续时间之长、剧目之多、剧种之丰富，在我市尚属首次。

演出中，京剧、话剧和综艺小品等都是首次登上漯河舞台。省京剧艺术中心表演的《战冀州·赚历城·战马超》《状元媒》《四郎探母》《金玉奴》等，演员唱腔流畅、念白清脆，表演技艺精湛。声情并茂的演出，再现传统戏剧的精髓，赢得了现场观众的阵阵掌声。市豫剧演艺中心上演的《战洪州》《三哭殿》《七星剑》《必正与妙常》等5场经典文武大戏，场场爆满，一票难求。省话剧艺术中心倾情演出的话剧《红旗渠》和话剧小品综艺专场，内容丰富，剧情跌宕起伏，演员们精湛的表演赢得现场观众的喝彩声和掌声。



河南省话剧艺术中心演出的话剧《红旗渠》。

市民袁为民说：“我平时就对京剧感兴趣，听说有演出，专门过来看戏，确实很精彩。感谢市里给老百姓带来的惠民演出活动，让我过了把京剧瘾。希望这种演出越来越多，丰富老百姓的业余文化生活。”

带孩子观看话剧《红旗渠》的市民陈先生说：“《红旗渠》再现了县委书记杨贵带领林县人民修建红旗渠的艰难历程。该剧描绘了一幅林县人民在党的领导下‘重新安排林县河山’的艺术画卷，生动诠释了‘自力更生、艰苦创业、团结协作、无私奉献’的红旗渠精神。为了让15岁的儿子接受教育，我带他看了话剧《红旗渠》。他看后还专门查资料并写了读后感。”

“2023年‘中原文化大舞台’活动，实现了文化惠民工作与百姓文化需求的有效结合，丰富活跃了广大群众的文化生活，营造了文明、健康、快乐、和谐的浓厚文化氛围，对弘扬中华戏曲文化、促进传统戏曲艺术的传播与普及起到了积极作用。”市委宣传部相关负责人告诉记者，2023年“中原文化大舞台”活动每张票价不高于5元，一方面让广大群众能够消费得起，另一方面逐渐转变群众的文化消费观念，培养文化消费市场，满足群众的精神文化需求。



6月19日，郾城区沙北街道泰山社区志愿者在辖区商超开展食品安全检查。 **本报记者** 刘净祷 **摄**

老人昏倒路边 城管暖心相助

本报讯（记者 王嘉明 通讯员 张新新）6月24日下午，源汇区城市发展服务中心马路街分中心执法队员张新新、曹立和王士源在马路街巡逻时，发现一名昏倒在地的老人，老人家属在旁边十分着急。

三人立即疏散现场围观群众，上前了解情况并拨打120。

他们一边观察老人是否有外伤，一边用扇子帮老人降温。

烈日下，三名执法队员一直等到120急救人员赶到现场，并帮忙把老人抬上救护车。老人家属对执法队员的救助表示感谢。



漯河爱心书屋流动到雪域山区小学

■本报记者 郝河庆

6月19日，漯河星火志愿团第九个“戚伯雄爱心流动书屋”在西藏自治区林芝市巴宜区小学举行交接仪式。

漯河星火志愿团小队员、漯河市第二实验中学学生戚伯雄的妈妈李华向记者表示，今年以来，全国各地对“爱心流动书屋”的需求量较大。今年6月，西藏林芝军分区的朋友范先生告诉她，西藏林芝军分区的共建单位——林芝市巴宜区小学是一所藏族儿童占绝大多数的山区小学，孩子们迫切需要课外读物，以增长知识、开阔眼界。

当日，记者电话连线林芝市琢玉托管中心相关负责人张合部了解到，他们从新闻上了解到“戚伯雄爱心流动书屋”的故事，深受感动。今年6月初，该中心和李华取得了联系，得知李华和漯河星火志愿团团长李胜勇等人决定在巴宜区小学启动第九个“戚伯雄爱心流动书屋”后，该中心决定提供赞助，委托李华购买1000本课外读物。6月19日，当巴宜区小学校长桑巴顿珠从张合部手中接过第九个“戚伯雄爱心流动书屋”的钥匙时，操场上响起了一阵热烈的掌声。

漯河星火志愿团团长李胜勇告诉记者，戚伯雄同学用自己的零花钱和压岁钱，于2019年10月创办第一个“戚伯雄爱心流动书屋”。在社会各界爱心企业、爱心人士的大力支持下，已成功创办了八个“戚伯雄爱心流动书屋”，惠及24所农村学校1.2万多名学生，国内二十多家新闻媒体对此进行了报道。

2021年，“爱心流动书屋”被市委宣传部、市文明办、市创文办评为优秀志愿项目。“戚伯雄爱心流动书屋”的故事被儿童文学作家田建中老师写进《小康之家》一书中。

新闻直通车
0395-3139148
15939503609
电话一响 记者到场



近日，由中共漯河市委网信办、共青团漯河市委、市青年联合会联合主办，共青团源汇区委、源汇区工商联、源汇区民政局承办的单身青年联谊会在源汇区运动神兽馆举办。 王亭文 **摄**

我是创文啄木鸟

如发现身边的不文明行为，可扫描左侧二维码下载漯河发布APP进行报料。



龙山路与龙江西路交叉口向南约280米路西，人行道上井盖缺失。



牡丹江路与解放北路交叉口向西约300米路南，垃圾堆积。



柳江路与泰山南路交叉口向西30米至100米路南，多棵行道树倒地。



人民东路与人东三巷交叉口附近，线缆捆绑不规范。