

晚报贴心提醒

# 考前一天 做好这些“功课”

快考试了,莘莘学子可以在考前一天给自己放个假,不要再把所有时间都花在看书、复习功课上,选择适合自己的方式,放松一下心情吧。

晚报记者 张勤

**注意自己的饮食** 考前一天应该遵循自己平时的饮食习惯,可以多加几个菜,适当增加肉蛋类食品,但不要忘了补充能量而暴饮暴食,以免消化不良,直接影响第二天的考试。

**不要参加剧烈的运动** 剧烈运动会消耗过大的体能或发生其他的意外。适当的放松和休息应该是最后一天的主旋律。

**熟悉考场** 去考场的线路、考点环境都要做到心中有数。

**要认真检查考试用品** 如手表、钢笔、三角板、圆规、铅笔、橡皮、半圆仪、小刀、准考证

等,在纸上列个清单,把以上所有东西装在结实、厚而透明的小塑料袋里,每天出发前,对照清单检查一下。

**不强求自己看书** 如果有的同学不看书心里就不踏实,还要临阵磨枪,那就不妨把第二天所考科目课本翻阅一遍,但不可太动脑筋。如果不愿看书,那就听一些音乐放松一下。

**严格按照平时的作息上床睡觉** 不应太晚,也不宜太早,以免太早或太晚上床而又不能及时入睡。睡前可用温水洗脚,以帮助自己睡眠。

## 考场上出现状况如何处理

在往年的高考期间,总是会有一些突发状况出现。实际上,很多状况都是由于准备不充分而造成的。我们把一些可能会发生的情况列了出来,如果考前能够准备好,就能避免这些状况的出现。

**状况一:考生未带准考证、身份证怎么办?**

**办法:**按规定两证齐全才能进场。但如果属于忘带或丢失,经带队教师或有关方面证明,确系本场考生,经主考批准,可以让考生先进场考试。但考生应委托他人在本场考试结束前取回或补办证件。在考试结束前将证件交给监考老师检查无误的,该场考试有效,否则本场考试无效。

**准考证丢失可到报名所在的考区招办补办,身份证丢失可到户口所在地公安部门开具带照片的身份证明,并由公安部门在照片上加盖骑缝章,在考试结束前交给监考老师。**

**状况二:考生走错考场怎么办?**

**办法:**如果考试尚未开始,考生应立即回到自己考场考试。如果考试已经开始,考生已接触试卷,可以允许考生考完这一科,答卷转到原考场整理装袋。

**状况三:考生在考试中途发现试卷缺张、少页、漏印、重印、污损,如何解决?**

**办法:**考生应该迅速报告监考老师,用备用卷解决,记下考生耽误时间最后补上。属于考生本人开始检查不仔细造成这种情况的,耽误时间不补。

**状况四:考生无意中污损试卷而要求换卷,能行吗?**

**办法:**如果是考试时考生无意中污损试卷而要求换卷的,可以用备用卷解决,考生耽误时间由考生本人负责。不管是哪种情况需启用第II卷答卷,新启用的答卷都不再粘贴条形码,但考生应在新发的试卷上写上姓名、考生号、考场号和座位号。

晚报记者 张勤

## 考生服务台

### 天气 气温不超30℃,有阵雨或雷阵雨

**本报讯** 高考期间(7日~8日)气温适宜,但是会出现阵雨或雷阵雨。昨天下午,省气象台首席预报员郑世林介绍,从最新的气象资料分析,今年高考期间,全省最高温度在25℃~29℃之间。预计7日~8日,全省阴天,大部分地区有阵雨或雷阵雨。郑州市的考生,出门时也要备好雨具,并做好预防雷电、短时大风等恶劣天气的准备,最好提前出门赶赴考场。根据预报,7日郑州市以雷阵雨转阵雨的天气为主,最高气温27℃~28℃。8日,阴有阵雨,最高气温在26℃~27℃。

晚报记者 马燕

### 饮食 市内5区设六部监督举报电话

**本报讯** 昨天上午,市卫生局组织卫生执法人员对本市部分考点及周边宾馆、餐饮单位进行了卫生抽查。为确保高考考生的饮食健康安全,设立六部举报电话以供考生和家长随时监督。市卫生监督所:68631111,金水区卫生局:63526257,二七区卫生局:68186131,管城区卫生局:66252274,中原区卫生局:67628416,惠济区卫生局:63639606。

晚报记者 邢进 实习生 张李艳

### 交通 免费公交又添20条线路

**本报讯** 记者昨日从公交八公司获悉,为方便高考学生,6月7日、8日,市公交八公司所属20条公交线路对高考生全部开放。考生凭准考证可以免费乘坐,具体线路如下:14路、25路、25路支线、26路、33路、42路、46路、52路、85路、85快线、86路、87路、89路、111路、114路、125路、129路、135路、262路、152路。

晚报记者 王梓 通讯员 王晓龙

### 保障 特巡警二大队进行考生求助实战演练



**本报讯** 昨日上午,特巡警二大队民警,实施了考生求助预案演习,5分钟内,民警在市区内快速行动,把一名准考证“丢”在家中的考生及时带回家取回准考证。据特巡警二大队王勇大队长介绍,高考期间,二大队为110民警增配5辆摩托车,专门处置辖区5个考点学生遇到的特殊情况。如考生坐车拥堵时,可拨打110,特巡警会用摩托车将考生送到学校,为考生分忧解难。

晚报首席记者 徐富盈/文 廖谦/图

**郑州新世纪女子医院**  
ZHENGZHOU NEW CENTURY WOMAN HOSPITAL  
全国医疗质量 安全 信誉 AAA级医院



**就到女人自己的医院  
看妇科**

温馨提示:  
新世纪女子医院妇科专家提醒广大女性朋友,虽然我国医学界在无痛人流技术方面取得突破,但对女性的身体损害不容忽视。但人工流产手术并非无害,流产前是一种外来刺激,年轻女性要学会有序地保护自己,尽量避免流产痛苦,以期生育平安。

轻松3分钟 早孕烦恼去无踪 更安全 更轻松

**微管保宫全程无痛技术终止妊娠**

◎国际科研推广技术  
该技术是医疗界最新推崇的人类生殖健康科研成果,融合了微管可视、无痛技术和微创吸宫三大医疗科技。特别适合于有再孕需求及对疼痛敏感的女性,作为国家生殖健康工程重点推广技术,目前已由郑州新世纪女子医院独家引进并应用于临床。

◎省妇联唯一指定意外怀孕援助医院  
作为郑州市医学会妇科疑难病会诊定点医院、河南省妇联权益部唯一指定意外怀孕援助医院、郑州新世纪女子医院合法、专业开展德国微管保宫无痛人流,手术由多年从事计划生育工作的万例无事故专家亲自操作,给你更强大的安全保障。

◎无处不在的安全体验  
通过光导直视高清显示手术全过程,可准确定位孕囊,采用高分子纳米微管,更光滑更柔软,安全性更高;超洁净无菌净化手术室完全避免了容易发生的术中感染问题,睡眠中轻松终止妊娠实现了全程安全无痛,3分钟即可完成手术,一对一的专家问诊,充分保护您的隐私,YS-III人流术后康复系统,促进了宫恢复,工作、学习更无忧。

全国医疗质量 安全 信誉 AAA级医院

意外怀孕援助医院

河南省妇联权益部唯一指定

**新技术 专业诊治**

新世纪女子医院倡导“以人为本,追求卓越”的服务理念,积极推广“前沿医学科技”的临床应用,集权威北京、沪、穗妇科以及不孕不育、计划生育、妇科微创、乳腺疾病、妇科整形等领域的权威专家,拥有国际一流的超洁净无菌净化手术室,配备各种高科技诊疗设备百余套(台),为科学规范治疗各种妇科疾病提供最安全、最有力的保障。

**宫腹腔镜微创技术—保全子宫,祛除肌瘤**  
3毫米微创一次性祛除子宫肌瘤、卵巢囊肿等妇科肿瘤,保全子宫,做完整女人。

**美国双环Leep刀—微创无痛轻松解除宫颈疾病**  
10分钟一次性高效治疗宫颈疾病,不开刀、不住院,令宫颈光滑如初,保障正常生育和性生活愉悦感。

**意大利O3三维洁阴技术—健康的女人远离炎症**  
独特的三维治疗探头,能全面深入阴道黏膜褶皱等一般方法难以到达的地方,使O3活性氧与病菌充分接触,杀灭病菌不留死角,无创无痛,彻底解除妇科炎症。

**HIFU聚焦超声技术—由里至表,无创治疗,令宫颈光滑如初**  
诊断准确,治疗精细,5-10分钟单次治疗即可,无需住院,无创治疗令恢复更快,特有的组织修复功能,让宫颈焕发新生,保障正常生育和性生活愉悦感。

**国内领先5大助孕技术—圆您做父母的梦**  
世界卫生组织(WHO)不孕症28步检查法、美国宫/腹腔镜、输卵管镜、COOK导丝介入输卵管再通术、输卵管吻合术等国际领先疗法攻克各种不孕不育难题。

**妇科整形—韩国技术、微创无痛帮助您实现做完美女人的愿望**  
处女膜修补术找回少女时代的感觉;阴道紧缩术令他迷恋不已,重返初恋般的美妙感觉;卵巢肥大整形术缩小卵巢,增加敏感性,享受快乐新牛。

**特别优惠 热烈祝贺首届妇科微创学术研讨会圆满闭幕**  
2008.5.1-5.18日  
◆免挂号费、妇科检查费、早早孕检测费◆微管保宫全程无痛人流手术费减免200元  
◆术后免费赠送价值488元术后康复套餐◆术后专车(市内)免费送回家

地址:郑州市黄河路43号 健康热线:0371-67353333  
(与卫生路交叉口)  
乘车路线:乘23、30、71、83、41、K811路公交车在黄河路卫生路站下车即到