高考了，听星报君啰嗦几句：

考完以后，家长别急着问考得咋样

高考来了，6日下午要去考场踩点、熟悉环境哦！星报君再啰嗦几句，说说高考期间的准备、饮食、睡眠攻略，希望对考生和家长有所帮助。

记者 李皖婷

准备篇
考前踩点，厕所在哪要搞清楚

6日下午，全省高考考生都要去看考点。需要注意的是，一些考点容易混淆，如一个学校的新老校区，要避免走错；对考点的环境也要熟悉，考场所在的楼层，考场与厕所之间的距离，医务室在什么地方等都要搞清楚，这些细节会在一定程度上影响到考试状态。

此外，考试工具提前几天就要准备齐全。铅笔等文具要到正规超市购买，防止出现因铅笔质量问题导致答题卡无法读取。

饮食篇
考前，别再大鱼大肉地进补了

高考期间，要注意食物的合理搭配，避免油炸和可能诱致过敏的食品，做到早餐吃好、午餐吃饱、晚餐清淡。保证优质蛋白质的摄入，可选择鱼、瘦猪肉、鸡蛋、牛奶、豆腐等易消化的食物。

考生如果出现食欲下降的问题，应多食用一些富含维生素和矿物质的杂粮、豆类；考前不要暴饮暴食，也不要大鱼大肉地进补；要保证蔬菜和水果的摄入，这类食品可以帮助消化，增进食欲，补充水分，也可以起到防暑的作用。

睡眠篇
可适当吃点水果，帮助入睡

对于容易失眠的考生，家长应为考生营造一个良好的睡眠环境：一个舒服的枕头，合适的睡姿，加上一些轻柔的音乐，一点芳香精油，可以平复心情，建立诱导睡眠的条件反射。

考生也可以吃点苹果、香蕉等水果，喝点热牛奶，这些食物对神经系统都有一定的镇静作用，能够帮助入睡。如果这些做法都不奏效，还可以少量服用一些抗焦虑、安神的药物，如阿普唑仑之类。如果真睡不着也不要焦虑，听着音乐放松心情就行。

温馨提醒
考完以后，家长别急着问考得咋样

家长助考有三忌：一忌贪多求全；二忌督促过头；三忌过多询问。

高考期间，除了日常生活的照料外，父母们应尽可能地恢复自己的生活，给孩子自主空间，做有效陪伴。同时，家长也要做好引导，引导孩子劳逸结合、松弛有度。可以让孩子听听歌，陪着出去散散步，不要过度用脑。孩子从考场出来，不要去问考得怎么样。

我省将以高科技手段防高考作弊

可及时定位和阻断无线电信号

星报讯（记者 丁林） 2014年高考即将来临，记者昨日从省经信委获悉，我省将采用高科技手段预防考试作弊行为，确保高考期间的“空中安全”，对发现作弊行为，将按法规进行查处。

记者了解到，对于考试期间发现的作弊无线电信号，无线电监测部门可以及时予以定位并采取技术阻断，及时通报教育考试主管部门。而对发现组织集体作弊的团伙或个人，公安部门等多部门将按照有关法规进行查处。

据相关专家介绍，作弊信号源最快一两分钟即能找到，远一点的话，五分钟之内也可以找得到。而根据以往经验，作弊信号源一般“潜藏”在考点附近，比如考场周边的宾馆、公园等场所。

另据了解，无线电监测管理车在考试期间将进行巡查，监测考场周边的无线电电磁环境，摸索空中信号。而考试开始后，工作人员将分频段进行异常信号的搜索。

高考期间 全省天气都算不错

星报讯（王兵 记者 祝亮）6月5日，省气象部门召开新闻通气会，公布了今年高考期间全省天气情况。据气象专家介绍，今年高考两天时间内，全省天气不错，雨少、气温也不是很高，有利于考生考前休息、赶考和临场发挥。

据省气象台预计：高考期间（6月7~8日）全省气温较适宜，最高气温30~34℃，最低气温20~24℃，有利于考生休息。7日江淮之间局部、8日江南部分地区有短时雷阵雨。

省气象专家建议，高考期间不会出现大范围高温或雷阵雨天气，有利于考生的正常发挥，但早晚温差较大，请注意增减衣物。

大妈为高考带“随身听” 跳“静音广场舞”

星报讯（刘怜露 记者 胡昊）“现在高考比什么都重要，不能因为我们跳舞耽误了孩子们……”现在，全椒县各个社区里的大妈们都跳起了“静音广场舞”：在腰里装着“随身听”的领舞带领下，几十人便按照统一的节奏跳起了健身舞。为了不让广场舞打扰考生复习和备考，许多街道纷纷推出了广场舞公约，公约中规定了广场舞晨练和晚练的时间，音响音量要控制在60分贝以内等。

