



市公园管理所工作人员在国内摆放禁噪敬告牌。

刘小幸

本报讯 “阿姨，高考马上开始了，我们公园今天零点至8号晚上7点不可以使用扩音设备，所以请你支持。”6月6日上午，市公园管理所的执法队员正在市城南公园向市民宣传禁噪行动，并耐心劝导正在使用扩音设备的市民关闭设备，跟大家宣讲不要开展产生高分贝噪音的娱乐活动。

从6月5日开始，市公园管理所开展全面禁噪行动，在所属的市区6所公园内设置禁噪敬告牌，并安排执法、劝导队伍24小时值班，定人、定岗、定责，提高巡逻频率，对在公园内打陀螺、跳广场舞或者使用伴唱机、乐器、广播喇叭，以及其他发出高分贝噪音的露天娱乐、集会等影响考生学习、休息、考试的行为进行劝

阻，全力为中考和高考考生营造良好的环境。

当天上午，记者在现场看到，往日喧嚣热闹的市城南公园没有了唱歌、打陀螺等高分贝噪音的娱乐活动，前来游玩休闲的市民选择在园内散步、聊天、锻炼身体。禁噪行动虽说只有这几天，但是得到了市民的一致支持和认可。“我之前每天都会到公园里唱歌，现在快高考了，怕打扰孩子们学习就只到公园散散步。”市民蒋先生表示，愿意为孩子们提供一个好的环境去复习和考试。“公园里很多唱歌、跳舞的团体也都自发暂停了活动，待高考结束后再恢复。”市公园管理处相关负责人介绍，市民在高考期间若发现噪声污染，影响考生学习、考试和休息，可拨打公园噪音投诉热线：13357398966。

公园禁噪

为高考护航



市公园管理所工作人员劝阻市民使用扩音设备。

刘小幸

本报讯 中高考即将来临，考生需要一个安静的备考环境，噪音问题成为近期关注热点。6月6日，记者从市12345政府服务热线办公室了解到，6月1日到6日上午，该办受理并成功处理近20起扰民噪音诉求。

6月6日上午10时20分，市民欧先生致电“12345”政府服务热线，反映高考在即，大祥区城南公园儿童游乐场仍在营业，噪声严重影响高考考生休息，请相关部门予以制止。接到投诉后，市政府服务热线办工作人员联系了市公园管理所并进行了妥善处理。随即，记者联系了市公园管理所，该所相关负责人回复：“已经第一时间处理好此次投诉，城南公园游乐场除亲子乐园、魔洞、人工湖游船、30米观景车等4个无明显噪音的项目外，其他游乐项目自6月6日上午至8日19:00暂停营运，且原定于星期四（6月7日）的音乐喷泉取消播放。”

“12345”政府服务热线办的工作人员介绍，随着高考临近，市民致电“12345”政府服务热线反映噪声过大影响考生备考休息的诉求增多。该办在第一时间将市民的诉求反映到相关主管部门，确保对有关影响考生的问题在第一时间得到有效解决。同时，为加强对考区周边噪声污染源的监督管理，坚持12345政府服务热线24小时专人值班制度，确保人员在岗在位，随时接听、受理和处置噪声污染投诉。

市政热线接到噪音投诉『马上办』

六月一日至六日上午，成功处理近二十起扰民噪音诉求

心理咨询师支招考前减压

陈贻贵 李文娟 孟天笑

马上就要高考了，面对高考，很多考生都会感觉到焦躁不安，出现考前生病、临考怯场等现象。那么，考生如何缓解考前压力，以最佳的心理状态迎接高考？6月4日，市中心医院未成年人心理健康辅导室副主任、国家二级心理咨询师曾瑞伟为此支招。

“大多数考生临近高考时会感到一定程度的紧张、焦虑，这是正常现象。”曾瑞伟表示，高考不仅仅是知识的比拼，更是心态、技能、技巧、体力的较量。考生要学会与焦虑“共舞”，让适度的焦虑成为全神贯注的“助推器”。如何调整考试状态和减轻考试压力，曾瑞伟推荐了三种简单易行的方法。

积极的心理暗示。积极的暗示可以帮助我们缓解紧张的情绪，暗示可以是自己设定的一个动作，比如手势“V”，也可以是言语，比如对自己说：“我是最棒的”“我已经平静下来了”。家长也可以用积极肯定的措辞，如“很好”“状态越来越好了”等来与孩子沟通，给孩子积极的心理暗示。

腹式呼吸放松法。右手放在腹部肚脐，左手放在胸部，吸气时，最大限度地向外扩张腹部，胸部保持不动；呼气时，最大限度地向内收缩腹部，胸部保持不动。经过一段时间练习后，就可以将手拿开，只是用意识关注呼吸就可以了，每次做12-15个，历时5-15分钟。腹式呼吸放松法可以在任何感觉到紧张和焦虑时使用，如果练习时

间足够，将会使身体形成相应的条件反射，深呼吸一做，身体就自然放松下来，头脑清晰，思维敏捷。

冥想放松法。很多考生考前会做一些关于考试迟到、考题做不出来等紧张焦虑的恶梦，如出现以上情况，可以采用冥想放松进行调节。冥想时可以想象考试时天气宜人，监考老师和蔼可亲，发下试卷开始读题、审题，一道道地做，这些题都是自己熟悉的，很顺利地完成了。最后，轻松交卷。这样做，可以增强考生的自信心。

曾瑞伟说，如果考生觉得自己的情况比较特殊，建议向家长和老师倾诉和表达，不建议在同学间互相倾诉，以免增加负面情绪的累积和心理压力感的蔓延。如果考生有比较明显的考试焦虑，建议最好寻求专业心理咨询师的帮助，以最大限度调节状态，轻松应考。

全力保障考期食品安全



市食药监局检查市一中附近的超市。

刘小幸 王韬

本报讯 为保障广大考生饮食安全，邵阳市食药监局持续发力整治。至6月4日，邵阳市食

药监局已完成对市区高考考点学校食堂及考点周边区域社会餐饮、小超市等的地毯式检查，确保不发生食品药品安全事故。

近日，市食药监局已

成立食品药品安全监督管理工作领导小组，各部门分工协作，全面落实各项食品药品安全管理措施。食品安全监督检查工作自5月30日开始，持续到6月21日。目前，全市各考点派驻监管人员已分配到位，将在考试期间实行驻点监管，对学校食堂、考生食宿点、校园周边食品经营户及周边经营使用药品单位的食品药品安全隐患进行排查，严守不发生食品安全事故底线，为考试期间食品安全保驾护航。此外，市食药监局还将广泛开展学校食品安全宣教活动，发布食品安全消费警示，进一步提高广大师生食品安全意识和自我防范能力。