



# 今年高考恰逢端午节 下次“巧遇”还要再等19年

本报记者 沈蒙和

## 浙江共32万人赴考,比去年略有增长

本报讯 今年端午节  
恰逢高考首日。自从高  
考从每年7月改到6月  
后,在钱报记者印象  
中,这应该是头一回  
和端午节“撞车”。顺手查了一



下万年历,二者下次巧遇,要等到2038年。

据浙江省教育考试院消息,今年,浙江32万余考生将  
分别在全省78个考区、364个考点和1.1万余个考场参加考  
试。浙江省高考各项准备工作已全部就绪。从即日起,各地  
考生可在当地领取准考证并按所在地考试机构安排熟悉考  
点环境。

据统计,浙江省在年前组织高考报名的考生人数为31.5  
万人,相比去年增加0.88万,其中普通高校招生报名26.56万  
人,单独考试招生报名4.94万人。此外,按国家统一部署今  
年我省高职院校实施扩招,现有0.93万人报考。根据高考综  
合改革方案,浙江省统一高考科目采取“必考和选考”相结合  
模式,其中选考科目此前已经完成考试,本次统考仅剩语文、  
数学和外语三科;单独考试招生职业技能考试在年前即已结  
束,本次仅剩语文、数学两科。

本次高考在6月7~8日展开。其中普通高考7日上午考  
语文、下午考数学,8日下午考外语;单独考试招生7日上午考  
语文、下午考数学。按考试规则,语文、数学开考15分钟后考  
生不得进入考点参加当次考试;外语含听力考试,在开考前  
15分钟后停止入场。请大家务必把握时间,以免迟到。

浙江省层层部署强化考试安全,对高考各环节实施严格  
管理举措。

全省高考试卷采取专车专人护送和全程监控,所有保密  
室等涉考场所同步远程连线监控、全视角监管,各地考点考场  
均实行标准化管理。全省各考点均配置视频监控室和视频监控  
考员,考试期间通过网上巡查系统实时监控考场情况,同时配  
备金属探测仪等“安检”工具,在考试时启用通信屏蔽和无线  
信号监测设备,对考点周边可疑信号进行巡回监测,严防各类  
高科技舞弊。每个考场至少配备两名监考员,同时还设置有  
若干流动监考员和备用监考员应对特殊情况;监考员选聘严  
格实行培训后考核上岗,并实行直系亲属、任课教师、学科“三  
回避”制度;各监考员在考前随机抽签确定监考考场。

所有考生在考前已书面签订《诚信考试承诺书》,在考试  
中要注意履行承诺,严格遵守考规考纪。

考生须凭准考证和身份证参加考试,进入考场须自我检  
查并自觉接受监考人员对随身物品的检查,除必要的文具用  
品如2B铅笔、黑色字迹的钢笔或签字笔、直尺、圆规、三角板、  
无封套橡皮等,杜绝携带任何违规用品入场。尤其注意:不要  
将手机、智能手表等通信工具带入考场,否则不论使用与否均  
将被视为作弊。若有参与组织协助作弊、替考等严重行为的,  
除按作弊处理外,还将依法追究刑责。

天气预报显示,高考期间浙江全省以多云和阴雨天气为  
主。考虑到端午节日因素,可能出现高峰时段交通拥堵延误等  
难以预测的情况,各位考生宜提早安排出行,从容赴考。

## 粽子寓意高中? 考生能吃粽子吗

### 营养专家:别拿粽子当早餐,高考餐也别大鱼大肉

因为是端午节,最近许多考生家长在准备高  
考餐时,将粽子加入了菜单。一来端午节吃粽子是传  
统;二来“粽”和“中”读音接近,爸妈们想讨个好彩  
头,取意“高中(zhōng)”。杭城一些高中为了激  
励学生,也准备了一些包粽子吃粽子的活动。

但是,像粽子这样的食物,真的适合高  
考生吃吗?到底吃些什么好?对此,浙大一院  
营养科专家赵卫玉提供了一些很好的建议,  
家长可以收藏。

### 别拿粽子当早餐 奶茶最好也别喝

对于粽子这款传统节令食品,赵医生不  
建议高考生在考试期间吃。因为粽子是糯米  
制成的,不容易消化,会导致肠胃负担过重。

“如果非要讨个好口彩,可以考虑吃杭州  
特产定胜糕,比较好消化,但也只能当成点  
心,不要多吃。”赵医生说,“尤其是早餐,不  
建议考生吃粽子当主食,早餐还是应该补充  
优质蛋白,注意食物多样性。如果非常想吃  
粽子,可以在晚上稍微吃一点。”

说到高考期间的早餐,赵医生认为,早餐  
不要光吃纯糖类、纯淀粉类食品,比如稀饭、  
油条、面条等,营养成分比较单一。还要适  
量补充优质蛋白,比如牛奶、酸奶、鸡蛋,  
再搭配菜包、肉包等主食,这样搭配营养  
比较全面。

同时,早餐可以加一些当季水果,补充  
维生素和矿物质。6月蓝莓刚好上市,既  
新鲜又有利于保护眼睛。另外,黄色水果  
中富含维生素A和叶黄素,也对视力有好处。

中餐和晚餐可按个人口味来定,总的  
原则就是选择新鲜食材、注重荤素搭配。  
饮食要稍微清淡一些,不要给肠胃太大的  
负担,主要推荐当季蔬菜、杂粮、优质蛋  
白食物等,清蒸、水煮烹饪最佳,尽量避  
免油炸,辣的重口味的也尽量不吃。

每餐两荤两素为宜,选择当季时蔬,肉  
类可以挑选新鲜鱼虾,低脂、富含DHA  
和优质蛋白,容易消化吸收。

赵医生特别提到,凉拌菜尽量不要出  
现在食谱中,肠胃不好的考生吃太凉的食  
物容易腹泻。“最好是家里做或者在学  
校食堂吃,

尽量不要吃外面加工的食物,比如烧烤、  
奶茶,卫生情况不明不说,含有咖啡因的  
饮料喝了还容易睡不着。”

另外,考试期间吃个七八分饱就行了,  
吃得太饱,考生容易犯困。如果担心肚子  
饿,可以选择酸奶、牛肉粒,或者少量坚  
果当做点心,在两餐之间填填肚子。

晚餐要清淡、营养,不宜吃太多,保证  
睡眠质量。如果晚上要加餐,不宜进食大  
鱼大肉,以免增加胃肠负担。最好在睡  
前1到2小时进食,选择牛奶等有助于  
睡眠的食物。

### 家长不宜大操大办 会给考生增加额外压力

赵医生再三强调,高考饮食要清淡新  
鲜,讲究营养多样。临场考试期间,考生  
的体力和脑力消耗都很大,营养一定要跟  
上。但她也不建议对高考餐“另眼相  
待”,最好是跟平时差不多,在日常饮食  
基础上更加注重营养搭配。

对于高考餐,赵医生建议在日常食谱  
的基础上适当丰富即可,没必要准备得  
太另类太丰盛,同时指出备考饮食中普  
遍存在的几个误区:

一是食谱“大变脸”。有些家长担  
心营养不够丰富,会从酒店订山珍海味  
给孩子加餐,或者准备一大桌丰富新奇  
的菜式。其实一餐中有两荤两素,一天  
中能有10多种食物,包含蔬菜、水果、  
蛋、奶、豆制品,一日营养所需就已  
经足够,不必为高考做特殊安排。食  
谱变化大,如果造成肠胃不适应,反  
而影响考生状态。

二是顿顿大鱼大肉。考试期间,许  
多家庭为了给孩子补身体,顿顿准备大  
鱼大肉。但是从营养学角度来说,越  
是压力大的时刻,越是要吃得平常化。  
吃得太油腻,会额外造成肠胃负担,  
还会导致考生兴奋过头睡不着觉。

三是大补营养品。如果考生平时就  
吃营养片剂,考试期间可以继续吃,但  
特意为高考准备营养品是没必要的。

赵医生认为,家长应该以平常心对  
待高考饮食,最好是一切照常。“家长  
只需提供可口饭菜,不要在餐桌上多  
提考试,也不必特意准备,让孩子吃  
好睡好,全身心应对考试就可以了。”

本报通讯员 戴欣怡 本报记者 沈蒙和



浙江24小时APP

扫二维码,看更多高考报道。

**恒丰银行 HENGFENG BANK 杭州分行 恒丰理财 夏日有利**

产品名称	产品天数	预期收益率(年化)/业绩比较基准	起步金额(元)	产品募集期	产品起息日
端午节特别款	91天	4.28%	5万起	2019年 6月4日-6月10日	6月11日
	126天	4.31%			
	182天	4.36%			
	273天	4.39%			
	364天	4.41%			

理财非存款,投资需谨慎。 请至我行各网点咨询购买或详询 95395  
请投资者充分认识市场风险,根据自身风险承受能力选择合适产品谨慎投资,产品风险揭示详见网点产品说明书。

杭州分行辖内各网点如下:  
 杭州分行:建国北路639号华源大厦 0571-85088988  
 城东支行:秋涛北路99号,101号(周六、日不营业) 0571-88470956  
 城北支行:东新路531号(周六、日不营业) 0571-85188083  
 滨江支行:滨江区泰安路9号(周六、日不营业) 0571-81187686  
 城西支行:杭州市西湖区玉古路166号(周六、日不营业) 0571-85187839  
 上城支行:庆春路199号(周六、日不营业) 0571-85121018  
 余杭支行:余杭区南苑街道人民大道401号 0571-86206111  
 科技城支行:余杭狮子山路245号(周六、日不营业) 0571-88721905  
 萧山支行:萧山区金城路718号(绿都世贸A座) 0571-83893060  
 大江东支行:义蓬义府大街533号(周六、日不营业) 0571-83587330  
 富阳支行:富阳市迎宾北路123号 0571-611797050  
 嘉兴分行:嘉兴市中环东路2297号 0573-82850096  
 湖州分行:湖州中街218号,226号及天成大厦五至八层 0572-2617591  
 绍兴支行:绍兴市延安路517号 0575-88587002  
 义乌支行:义乌市江滨北路333-343号 0579-85233052  
 北苑支行:义乌市北苑路39号(周六、日不营业) 0579-85957611  
 金华永康支行:永康市望春东路100号 0579-87266950  
 台州分行:台州市繁华路18号新台州大厦一层 0576-81873026  
 嘉兴海宁支行:海宁市海洲街道文苑南路126号 0573-87188808

**理财先锋**

速递最新产品  
网络财经资讯  
汇聚理财知识  
量身定制服务

扫码关注,获取更多资讯,选择更优服务!