



## 关注2024年普通高考

## 市消协发布第7号消费警示

## 备考期间饮食安全需注意

本报讯 记者狄媚婷报道:6月4日,市消协发布了今年第7号消费警示,在中高考来临之际,提醒家有考生的家长们,一定要注意备考期间饮食安全。

中高考正值夏季,气温较高,食物易滋生细菌,发生食物中毒的风险也随之增加。这期间考生饮食最重要的就是避免发生食物中毒或肠道

疾病。市消协提醒考生家长,家里、学校食堂是就餐的最优选择,不要在路边露天摊点、无证和食品安全状况差的餐馆用餐,尽量减少在外就餐和点外卖的频次。

家长们在家中做饭时,要选择新鲜的食材,现吃现做,尽量不食用剩饭剩菜。烹调以清淡为主,少用油炸、煎

烤等方式,生食的蔬果食用前要用流水反复清洗干净,如发生局部变质、腐烂等问题不要食用。尽量避免尝试以前未吃过的食物,以免引起突发的食物过敏,考生不要喝生水和散装冷饮,不食用生冷食物和来源不明的食物。

考试期间,考生大脑处于高度紧张状态,身体能量消耗大,所以饮食

方面应当保障充足的营养和均衡规律的膳食,以保证考生的身体和大脑处于良好状态。除了合理膳食之外,考生应当劳逸结合,进行强度适中、内容多样的身体活动。同时,还要保障规律作息时间和充足的睡眠,也要注意保持良好心态,用最好的身体状态积极应考。

## 长治公交集团“爱心助考”志愿服务启动

## 五项举措为高考学子平安赶考保驾护航

本报讯 记者狄媚婷报道:6月5日上午,“爱心助考 为梦护航”2024长治市第20届新时代文明实践爱心助考志愿服务活动启动仪式在北寨体育中心正式启动。长治公交集团也再次参加爱心助考活动,并推出五项举措为高考学子平安赶考保驾护航。

20年初心不改,是长治公交集团对每一位考生的承诺。长治公交集团作为“爱心助考”志愿服务活动的承办单位之一,已连续20年参加活动,社会责任从未缺席。20年间,长治公交集团累计运送考生3万人次,这既是弘扬新时代志愿

者服务精神的重要体现,也是践行国企担当,服务社会民生,助力和谐发展的生动实践。

据了解,长治公交集团所属的市内线路、区际线路、城乡线路,运营车辆及司乘人员全部参加“爱心助考”活动。在6月7日、8日高考期间,考生凭有效准考证可免费乘坐公交集团所有公交车。为保证高考期间考生顺利乘车,安心考试,除正常运行的车辆参加“爱心助考”活动外,长治公交集团还准备充足的备用车辆,以备急用。司乘人员将为考生提供热情、周到的服务,并做好车辆安全检查。

高考期间  
天气预报来了

本报讯 记者郑学兵报道:今年的高考来临,天气情况成了大家关注的热点。6月5日,记者从市气象部门当天召开的高考天气气象新闻发布会上了解到,预计高考期间(7日—8日),我市以晴到多云天气为主,气温总体适宜,7日部分地区有阵雨或雷阵雨天气。

市气象台具体预报结果如下(潞州区):6月7日,多云,午后部分地区有阵雨或雷阵雨,局部地区伴有雷暴大风和短时强降水,2~3级偏西风,气温16℃~30℃;6月8日,晴间

多云,2~3级偏北风,气温17~33℃。

市气象部门提醒:今年高考期间我市以晴到多云天气为主,气温较高,考生需做好防暑防晒降温准备;7日午后部分地区有阵雨或雷阵雨天气,考生注意携带好雨具,出行注意安全。考生高考期间请保持良好的心态,合理饮食,注意休息。目前,正值我市汛期,天气多变,提醒广大考生及家长及时关注天气预报预警,提前做好出行安排,确保考生高考顺利进行。

## 沁源县法中乡水泉村

美丽生态  
吸引苍鹭安家落户

文/图 郭世虎

6月5日,在沁源县法中乡水泉村,上千只苍鹭进入哺育期,远远望去,油松林中,一棵树上十几个鸟巢的景象随处可见,苍鹭成对筑巢,结群栖息,构成夏日里一道灵动的生态美景。水泉村紧邻沁河,森林覆盖率高达80%,越来越多的苍鹭来此安家落户,繁衍后代。

近年来,沁源县大力实施“绿色立县,建设美丽沁源”战略,生态环境不断优化。沁河水源充沛,鱼类甚多,植被丰厚,良好生态吸引着大量野生鸟类前来繁衍栖息,境内的鸟类种群数量、活动面积不断增大。据了解,全县褐马鸡、黑鹇、苍鹭、白天鹅、小太平鸟、红腹锦鸡、红嘴鸥、鸳鸯……约400余种鸟类在此栖息。



越来越多的苍鹭在水泉村安家落户。

告读者 “端午”公休,6月8日、9日、10日无报,6月11日正常出版。休刊期间,上党晚报微信公众号将持续发布相关新闻信息、提供服务资讯。

投稿邮箱 [czsdwb@126.com](mailto:czsdwb@126.com) 广告热线:3088625 订报热线:2030345 3088619 发行单位 长治日报社 本版责编:徐瑞刚 设计:王小敏 校对:晋胜君 本期统筹:陈李峰

本报社址 长治市太行西街新闻大楼 邮政编码 046000 准予广告发布登记2017年001号

印刷单位 长治日报印刷厂 地址 长治市太行西街新闻大楼院内