

从今日零时起,国内成品油调价窗口开启。从全国平均来看,92号汽油、95号汽油和0号柴油每升分别下调0.41元、0.44元和0.43元。按92号汽油计算,加满50升油箱将少花20.5元。
据央视新闻

袁家军在两江新区调研时强调 突出企业创新主体地位 推动科技创新和产业创新深度融合

今要闻 02版

重庆25名学生拟保送清华、北大

近日,教育部阳光高考平台公示了2026年保送生拟录取名单,重庆共有100名学生拟获保送,其中13人被拟录取至清华大学,12人被拟录取至北京大学。

根据公示名单,被拟录取至清华、北大的学

生,包括18名入选五大学科奥赛国家队集训学生,其中重庆南开中学5人,重庆八中3人,重庆巴蜀中学7人,西南大学附属中学2人,重庆巴蜀科学城中学1人。

此外,四川外国语大学附属外国语学校有7

名优秀学生拟被录取至清华、北大的外语类专业,该校还有75名学生拟录取至中国人民大学、北京外国语大学、复旦大学等全国23所高校的外语类专业。

上游新闻-重慶晨报记者 秦健

@考生、家长

考前如何吃得香睡得好 不强迫自己必须睡着 可做些轻松的事解压

随着中高考临近,医院里因考试压力而焦虑的考生增多。除了心理门诊、营养科、消化科,部分医院的高压氧治疗中心也出现了考生身影,希望缓解头昏、反应迟钝等情况。不少家长也直呼“吃不香、睡不好”。来看看专家的几个小妙招,助你缓解紧张焦虑情绪。

妙招1 别对孩子过度关照

备考期间有些家长过于小心翼翼,让家庭处于“静音”模式。其实这种过度关照会加重孩子心理负担,久而久之家长也会出现失眠多梦、心慌气短、情绪易怒等亚健康问题。

妙招2 尝试建立睡眠仪式

承受压力的考生和家长面临的共性问题就是失眠。医学研究表明,偶尔少睡一点不会影响大脑发挥,真正影响状态的是对“睡不着”的焦虑。

专家介绍,可以尝试建立睡眠仪式缓解压力。例如,尽量在晚上11点前躺下,不强迫自己必须睡着;睡前1小时洗热水澡,调暗灯光,手机调至免打扰并放远;如果躺下20分钟仍清醒,果断起床做些轻松的事,有困意再回床。

妙招3 三招缩短入睡时间

可从调节神经递质、稳定血糖、补充助眠营养素三方面入手,睡前加餐选择温牛奶和半根小香蕉,或者温蜂蜜柠檬水、无咖啡因的洋甘菊茶等,有助于缩短入睡时间。

妙招4 可控清单缓解紧张

可以把“失控感”变成“掌控感”,将注意力拉回到“现在能做什么”上,是缓解紧张最有效的方法。做一份“可控清单”,写下三件现在能控制的小事,例如:今晚11点前关灯、明天早上吃一个水煮蛋、下午做10分钟深呼吸,完成一项划掉一项。

妙招5 允许考生适度焦虑

考前许多考生会对复习效果和考试结果反复焦虑。专家表示,适度的紧张和焦虑有助于保持大脑的兴奋状态,提高注意力的集中程度。考生应允许自己有适度焦虑。

同时,可进行一些轻松的活动,通过听音乐或观看喜剧电影、疾步走40分钟等来缓解压力。

妙招6 谨慎对待突击补脑

对于高压氧治疗、“开挂饮食”突击补脑等方法需谨慎。高压氧治疗,一般是对缺血缺氧疾病的康复性治疗方式,绝大部分考生是不需要的,而且需要在完成多项检查、专业评估后使用。

妙招7 家长孩子稳字当头

只有家长稳、孩子才能稳,越到冲刺阶段越需要家长帮助孩子一起稳饮食、稳作息、稳情绪。比如,不全程紧盯、不频繁干涉孩子的复习安排;做孩子的倾听者和后盾,而非监督者;和孩子一起减压,饭后和孩子散步聊天,睡前陪孩子做一组放松呼吸操,让孩子知道备考路上他不是孤军奋战。
据新华社

相关报道见04/05版

今要闻

03版

11分钟动画短片《洞》
让年轻人读懂这座英雄城市

深阅读

退休国企干部、公职人员
离婚分割近亿财产

07版

黄葛树纪实

征服眼镜蛇裂缝
他成国内“第一人”

09版