

# “后高考时代”怎么过?

## 学生:我的精彩我做主



高考结束同学们在考点外交谈。 本报首席记者 张继疆 摄

“十年磨一剑,两天见分晓”,随着6月8日下午5时那一声清脆的终考铃声响起,考生们终于迎来了自己的“后高考时代”,再也不用埋头伏案、披星戴月的“解放”时刻来临,学生们连日来紧绷的神经也终于可以放松下来。

好不容易,两天的“浴血奋战”后,终于迎来“后高考时代”,考生们选择怎样度过呢?记者随机采访了部分考生。睡觉、旅游、看球……答案五花八门,总结起来就是一句话:怎么精彩怎么过!

本报记者 吴楠

### 最自在

#### 与同学骑车 “自驾游”,其乐无穷

“要说高考后最想做的事情,当然是外出旅游,好好看看别处的风景。”6月8日,高考刚一结束,小严便迫不及待地规划起未来的暑期生活。性格阳光开朗的他准备和同学们组团旅游,不过,他们的旅游却是非同一般的。

“我和七八个同学一起准备骑车来个‘自驾游’呢!”小严兴奋地对记者说道,“近几年咱们信阳一直都在举办自行车赛,马路上骑车锻炼的人越来越多,骑车出去旅游的更是日益增多。每次看到他们自由在地骑车出行,我就超级羡慕。”这不,高考刚一结束,他便与志趣相投的几个同学相约一起骑车“自驾游”。

“我们打算先去市区周边转转,然后可能还会去武汉,等到时机成熟了,还有可能会一路骑行去西藏呢!”对于即将开始的“自驾游”,小严充满无限憧憬。

### 最优雅

#### 上“形体班”成气质美女,塑造完美自我

伴着高考结束,漂亮姑娘小邓马上就要迎来18岁生日了。在这样特殊的日子,她向家长提出了想上“形体班”的要求,以期提高自己的气质,塑造完美的自我。这一想法也得到了父母的大力支持。

说起女儿的小要求,小邓的母亲陈女士举双手支持,“好好练形体,等上大学的时候就变成小

美女了!”陈女士调侃说道。其实在她看来,报形体班,锻炼气质是次要的,主要是想让孩子好好放松。“备考那段日子,孩子太辛苦了。这是孩子高考后提的第一个愿望,我们当然会全力支持。”

目前,小邓已经选好培训班,就等着填报志愿结束后,轻轻松松去上课。

### 最实在

#### “宅看”巴西世界杯,享受足球盛宴

“考完了想干吗?”面对记者的询问,正打算与同学聚会的小杨不自觉地比画了一个踢球的动作。

“哪也不去,宅在家里看世界杯!”小杨笑着说道,他已与同住一个小区的同学约定好了,聚在一起看球赛,就连下楼买零食、饮料的事儿也都分配好了,一人一天。

小杨告诉记者,他与同伴都非常喜欢球类运动,无论是足球还是篮球,拿上了就放不下。之前因为准备高考,他们都是一整年没好好看过球赛,早就心痒难耐

了。刚好,今年高考结束,又恰逢巴西世界杯开赛,他们当然要好好看看个够。

“估计我们家电视要长期锁定体育频道了,希望老妈不要有怨言哦!”小杨调皮地笑了起来。

其实,高考结束也意味着人生旅途的另一个开始。学生放松无可厚非,但放松一定要适度,放松但不放纵。这就要求考生和家长作出一个最佳搭配,这样就可以既不耽误休息放松,又不影响学习积累。“后高考时代”已经到来,你们准备好了吗?

## 高血压患者应注意避暑降温

盛夏来临,夏季高血压患者血压波动的主要原因是炎热造成的,所以高血压患者尤其要注意避暑降温,同时坚持服用降压药。

首先,应学会科学使用空调。空调温度不宜过低,保持在26℃左右就好,室内外温差不要过大,否则容易导致血管急剧收缩和扩张,血压波动较大,不利于控制病情,因此要尽量保持室内温度恒

定,每隔1-3小时要进行一次通风换气。

其次,多饮水,防脱水,少量多次,应养成口渴前就饮水的习惯。饮用白开水或含盐不超过1%的低盐水能有效补充水分。

“发病率高、病死率高、致残率高”可以说是高血压的“三高”,中国目前的高血压患者数已超过3亿人,严重影响着人们的生活

质量和寿命,因此,药物治疗必不可少。作为普通消费者耳熟能详的传统降压药双鹤“降压0号”通过用药物临床常规用量的1/5到1/2的小剂量进行配伍,不仅可加强疗效,还能抵抗副作用,单片复方制剂也成为引领高血压治疗的新趋势,帮助高血压患者轻松、安然度过酷暑。

(李明)

### 今日天气

21℃~32℃



白天:晴  
夜间:晴  
微风

### 明日天气



白天:晴  
夜间:晴  
21℃~32℃  
微风

### 后日天气



白天:多云  
夜间:多云  
23℃~32℃  
微风

(注:以上信息来源于网络,仅供参考)



### 便民电话

信阳区号:0376

- 市长热线:12345
- 纪检举报:6208032 6224900
- 干部选拔任用监督电话:12380
- 烟草专卖品市场监管举报电话:12313
- 社会救助电话:6552041
- 法律援助咨询电话:12348
- 信阳市青少年心理及维权服务热线:12355
- 住房公积金热线:6368300
- 市行政执法热线:6381234
- 国税稽查举报:6207648
- 安全生产举报:6365800
- 供电抢修:95598

- 自来水抢修:6222251
- 物价投诉:12358
- 火车站问询:6224114
- 汽车站问询:6227575
- 民航航班问询:6205656
- 法律咨询:6253148
- 公用电话投诉:6235102
- 有线电视维修:6224227
- 旅游咨询电话:6366825
- 旅游投诉电话:6366983
- 报警:110
- 交通警察:122
- 火警:119
- 天气:12121
- 急救:120
- 灭四害:6259868
- 环保受理热线:12369
- 燃气服务:6263939

信阳市供水集团公司

特约



### 信阳火车站列车时刻表(下行)

车次	到	开	区间
T37	5:39	5:43	乌鲁木齐—广州
T61	2:22	2:24	北京西—昆明
T123	19:40	19:42	长春—广州
T145	22:40	22:42	北京—南昌
T167	0:22	0:30	北京西—南昌
T181	9:13	9:15	哈尔滨—汉口
T191	8:52	8:56	乌鲁木齐—汉口
T235	18:13	18:15	哈尔滨—广州东
T255	19:12	19:14	郑州—广州
T289	7:36	7:40	北京西—南宁
T293	2:27	2:40	南通—重庆北
K21	21:35	21:37	北京西—桂林
K81	21:52	21:54	西安—广州
K157	6:38	6:40	北京西—湛江
K225	19:23	19:28	兰州—广州
K237	17:35	17:37	太原—深圳西
K243	6:54	6:56	西安—厦门
K253	8:42	8:54	上海南—宜昌东
K315	6:15	6:17	西安—南宁
K337	0:01	0:07	郑州—昆明
K369	14:57	14:59	大连—汉口
K447	3:46	3:58	深圳—西安
K457	14:46	14:48	郑州—湛江
K461	5:08		上海—信阳
K467	3:26	3:34	宁波—西安
K471	7:57	7:59	北京西—昆明
K599	17:43	17:45	包头—广州
K623	19:32	19:34	西宁西—武昌
K631	22:48		商丘—信阳
K705	2:09	2:18	安庆—西安
K789	4:15	4:19	西安—南昌
K863	8:03	8:07	兰州—汉口
K919	4:21	4:25	天津—汉口
K967	21:20	21:25	北京—张家界
K973	0:08	0:15	哈尔滨—武昌
K1007	15:31	15:47	周口—广州
K1107	2:41	2:49	上海—南阳
K1159	3:43	3:45	烟台—广州
K1275	8:41	8:43	包头—南昌
K1317	4:38	4:47	福州—西安
K1627	20:19	20:22	郑州—南宁
1113	9:31	9:33	青岛—汉口
1201	11:40		深圳西—信阳
8323	15:15		固始—信阳