

贵阳市交委——

多措并举 全力护航高考考生安全便捷出行

本报讯 2026年高考在即,为确保考生考试期间出行安全便捷,贵阳市交委多措并举,统筹运营调度、强化安全保障、提升服务品质等,全方位构建考生出行安全便捷保障体系。

在统筹运营调度方面,加密并新开常规公交。在7:30至9:00、13:30至15:00等考生出行时段加密发车频率,加密选择公交出行方式考生较多的考点附近的公交线路服务,如贵阳一中考点涉及的219路、220路、229路等,贵阳十二中考点涉及的B1路、B2路、B3路

等。同时,新辟29条免费常规公交专线,保障贵阳一中、省实验中学、八中等考点考生及家属出行。

开行定制公交专线。根据考生集中送考需求提供定制专线服务,点对点输送考生,确保考生安全快速直达考场。6月7日至9日开通19条“公交绿色通道”专线。

做好出租车运力调度。调度1500辆出租车、网约车(其中高考考点上500辆)为考生及家长提供“爱心送考”免费出行服务等。组织出租车企业、驾驶员及时传递出行需求信息,

需求较大时引导学生采用“合乘”方式出行,防止发生运力不足问题。

在强化安全保障方面,全力做好车辆安全排查。轨道方面,考前全面排查轨道车辆、设施设备运行情况,高考期间每日开展设备设施检修施工、运营前检查等工作,确保列车安全、准点运行;公交方面,加强考点周边公交线路的管理,考前完成一次车辆机务安全、消防安全的全面检查,确保车辆状况良好;出租车网约车方面,督促企业考前对车辆进行安全检查,并要求驾驶员在出车前仔细检查

车辆状况,确保运营安全。同时,强化驾驶员教育管理。

在提升服务品质方面,高考期间,落实“三优一免”优惠政策,考生及其家属可享受“优先安检、优先进出站、优先处理有关事务以及免费乘坐地铁及常规公交线路”的优惠等;在考点附近轨道站点提供饮用水、便民医药箱、一次性雨衣等保障物资;督促公交、出租车(网约车)企业规范服务流程,营造安静舒适的乘车环境等。

(贵阳日报融媒体记者 张薇)

贵阳城管系统——

全方位护航中高考 净化考生安心备考环境

本报讯 中高考冲刺在即,为全力保障广大考生静心备考、从容应考,近日,贵阳市综合行政执法系统全面启动中高考护考专项保障工作。全市执法、环卫、市政联动发力,以精细化管理、暖心化服务、常态化值守,全方位净化考点周边环境,为莘莘学子保驾护航。

为守住安静备考底线,我市精准划定静音防护区域,严控各类噪音扰民问题。城管部门将各考点及周边重点区域划定为静音保护区,全域强化噪声管控治理。考前,各区执法大队主动靠前,通过上门普法、集中约谈、温馨提醒等方式,对辖区在建施工工地、沿街商铺、流动摊贩等重点主体开展全覆盖宣传告知,明确每晚20时至次日8时严禁工地施工作业,严厉整治商铺高音揽

客、摊贩高声叫卖、沿街门店违规装修等噪声扰民行为。同时,畅通24小时噪声投诉举报渠道,健全市、区、街道三级快速处置工作体系,实现噪声问题接诉即办、动态清零,全力守护安静备考、应考环境。

在环境卫生与环境降温保障方面,环卫部门聚焦考点周边区域开展全方位清洁整治。工作人员提前排查整治校园周边生活垃圾收集设施,全面清扫保洁重点路段,彻底清理卫生死角,实现考点周边环境卫生干净整洁、设施运行规范有序。针对考试期间大概率出现的高温天气,环卫部门灵活调整作业方案,科学开展洒水降尘、降温保湿作业,有效缓解高温燥热体感,优化考场内外空气质量。同时,所有护考作业洒水车全部关闭警示音、调低设备运行音量,

垃圾清运车辆实行错峰作业,最大限度降低环卫作业噪音,全力营造安静清爽的考试环境。

为筑牢道路通行安全屏障,我市扎实开展考点周边市容环境综合治理。城管队员对全市所有考点实行全覆盖值守,提前开展市容环境焕新专项行动,严格管控考点周边100米管控范围,全面取缔占道经营、流动摊贩,清理整治违规散发小广告、商铺出店经营等乱象,规范整治车辆乱停乱放问题,畅通考场进出通道。考试期间,加密重点时段、重点路段巡逻频次,对各类市容乱象发现即查、立行立改、动态清零。市政部门同步开展隐患排查,对考点周边道路易积水点位进行全方位摸排梳理,配齐备足防汛应急物资、组建应急处置队伍,随时

做好暴雨、强对流天气应急处置准备,全力保障考点周边道路安全畅通。

在便民服务保障上,各辖区综合行政执法局结合考点区位、人流量等实际情况,精准布设护考服务阵地。在各考点门口设立护考岗、便民服务点,搭建临时遮雨棚,配备雨伞、雨衣等便民物资,为考生、陪考家长提供休憩避雨、应急帮扶等暖心服务。同时,组建专项护考服务队和应急保障队伍,在考点出入口、周边拥堵路段开展常态化交通疏导、秩序维护工作,有效缓解人流、车流拥堵压力,全力保障考生赶考顺畅、考试安心、家长等候舒心,以细致入微的服务为中高考学子圆梦之路保驾护航。

(贵阳日报融媒体记者 汤利)

高考在即 医生教你缓解焦虑

高考即将来临,部分考生出现失眠、注意力难以集中、越复习越觉得“全忘光了”等状况。海南省人民医院精神心理科副主任医师康延海介绍,这是正常的,大部分考生在备考期间都会出现焦虑失眠、注意力涣散等问题。

康延海介绍,临床中不少考生陷入“压力大-焦虑-效率下降-压力更大”的恶性循环,其根源在于对焦虑有恐惧心理。心理学上有个概念叫“白熊效应”——当你告诉自己“别想白熊”,脑海中的白熊形象反而会愈发清晰。焦虑亦是如此,越压抑,越强烈。

考前焦虑如何缓解?康延海推荐“接纳、命名、重构”三步法。第一步,坦然接纳焦虑。面对大考,紧张是大脑调动资源应对挑战的正常反应。第二步,为情绪贴上标

签,尝试具象化表达,比如“我现在对数学题心里没底”,这样能降低大脑杏仁核的过度激活程度。第三步,进行认知重构,将“考砸了怎么办”转变为“高考是一次重要机会,但人生是一场长跑,我的价值不由一张试卷定义”。

康延海还建议考生建立过程导向思维。与其执着于必须考多少分的目标,不如设定“本周攻克这3种题型”的具体行动计划。每晚睡前写下3件小成就,哪怕只是弄懂了一个公式,也能防止陷入自我否定的思维模式。

当紧张导致心跳加速、手心冒汗等症状时,康延海介绍,有几种经过验证的方法可帮助考生迅速平复情绪:

运用“4-7-8呼吸法”。该方法操作简便,在考场上也能使用:吸气4秒,屏息7秒,

呼气8秒。重复3轮操作,能够激活副交感神经系统,帮助尽快平复因紧张而加快的心率。

练习渐进式肌肉放松。按照收紧、保持、放松的顺序,从脚趾到面部,逐个放松全身肌肉群。身体松弛后,心情也会随之平稳。

打破睡眠执念。对于考前失眠,康延海特别提醒,务必摒弃必须睡够8小时的想法。如果躺下30分钟仍未入睡,可以听一段让人放松的轻音乐。

练习“观呼吸”。“每天拿出10分钟练习‘观呼吸’,也会很有帮助。”康延海说,当杂念浮现时,不加以评判,轻轻将注意力拉回来,这种锻炼能够提升前额叶对情绪脑的调控能力。

适度运动。备考阶段的生活方式同样值得关注。康延海建议每周进行3次、每次30

分钟的中等强度活动。快走、慢跑、爬楼梯,都能打破久坐导致的脑部供氧不足。运动能够促进脑源性神经营因子分泌,提高神经元连接效率,运动中产生的内啡肽是天然的“情绪调节剂”。

合理饮食。保持良好饮食习惯,维持血糖稳定。少喝奶茶、少吃甜面包,避免因血糖大幅波动引发烦躁和注意力涣散。

运用“5-4-3-2-1接地法”。如果紧张到极点,该怎么办?康延海推荐“5-4-3-2-1接地法”:看5个物体,触摸4种不同触感的东西,聆听3种声音,闻2种气味,品尝1种味道。通过感官锚定,将思维拉回当下。

康延海表示,考前减压,目标绝非追求零压力的真空状态。学会与压力共处,有利于在考场上发挥出最佳状态。

孙海天

贵阳交警——

全警动员 全力保障考生安全畅通出行

本报讯 日前,记者从贵阳市公安局交警支队获悉,高考在即,贵阳交警提前部署、全警动员,推出多项护考措施,全力保障考生安全、畅通出行。

高考期间,贵阳交警将全员上路,在考点周边及各条主干道增设定点岗和巡逻警力,织密护考网络。同时,增派骑警对路面进行二次强化巡逻,随时做好应对考生求助的准备。针对可能出现的天气变化,交警支队已提前制定详细的应急预案,并与气象部门实时沟通,联动相关部门做好应对准备。

在应急指挥方面,交警支队指挥中心将对各考点进行实时监

控,并对现场警力实行扁平化调度,确保快速出警、高效处置。为方便考生求助,支队还开通了85985055和0851122两门高考服务热线,随时受理考生及家长的紧急求助。

为减少噪音干扰,交警支队在高考前期及考试期间持续开展“飙车炸街”专项治理行动,并联合相关部门对夜间施工进行劝阻,努力为考生营造安静的备考和休息环境。考试期间,支队还将通过“云上看交通”直播节目进行实时路况播报,及时为考生出行提供提示。

值得一提的是,今年高考期间,贵阳交警还与高德、百度、腾

讯等地图公司进行有效对接,将把全市考点周边的停车区域、地铁站以及禁鸣、禁停区域等数据推送给地图公司,请地图公司对车辆停放、禁止鸣号、禁止停车以及从地铁站步行往返考点路线等进行提示。另外,还将提前发布高考出行提示,对高考期间各条道路路况进行预测,为家长及考生高考出行提供参考。

此外,贵阳交警还将联合社会各界启动爱心护考车队,为考生提供便捷出行服务。同时,交警部门呼吁广大市民,高考期间尽量绿色出行、错峰出行,途经考点周边请勿鸣笛,共同为考生助力。

(贵阳日报融媒体记者 李佳旭)

中国南方电网 CHINA SOUTHERN POWER GRID			95598 万家灯火 南网情深 24小时供电客户服务热线 https://95598.gz.csg.cn/
温馨提示:计划停电早通知			
为了提高电网供电质量,贵阳市2026年6月8日-6月14日将对以下线路进行计划检修停电,请广大客户做好停电准备,对此给您造成的不便,我们表示深深的歉意。			
区域	停电日期及 停电时间	停电线路	停电影响的主要路段及客户
乌当 区域	6月11日 9:30-23:30	10千伏大箐线水田中寨2#变支线6号变04刀闸 后段	水田街上片区
	6月12日 9:30-23:30	10千伏四新Ⅰ回线大桥上坝6227开关	无
	6月12日 9:30-23:30	10千伏万江线凉水井8251开关箱主出012开关 至10千伏万江线及第8252开关	无
	6月10日 9:30-23:30	10千伏红贵线贵金支线01刀闸至297开关区段 线路	无
修文 区域	6月10日 9:30-23:30	10千伏久石线酒江支线#49杆酒江支线01刀闸 后段线路	酒溪村(于江冲)
	6月10日 9:30-23:30	10千伏四孔Ⅰ回线T接Ⅰ煤支线后段线路	无
	6月10日 9:30-23:30	10千伏久石线石洞支线54号杆T接酒寨支线1 号杆后段线路	酒溪村(寨上)
	6月10日 9:30-23:30	10千伏红贵线茶苗支线11号杆T接苗余支线后 段线路	崇恩村(余家湾)
	6月11日 9:30-23:30	10千伏广六线#90杆7098开关后段线路	古胜村部分用户、滨江村部分用户
	6月11日 9:30-23:30	10千伏红欣线木山支线#2杆249开关后段线路	无
	6月12日 9:30-23:30	10千伏大箐线#1+1杆1011开关后段线路	无
	6月12日 9:30-23:30	10千伏酒中线/10千伏酒中线东堰支线#13杆 02刀闸后段线路	东庄村(堰塘边)
南方电网贵州贵阳供电局			