

# 芒种节气到 高温成主旋律

本报讯 “艳阳辣辣卸衣裳，梅雨潇潇涨柳塘。”本周四(6日)将迎来芒种节气，周五(7日)将迎来我国一个重要的传统节日——端午。随着芒种节气的到来，高温将成为主旋律。本周开局将迎来超过36℃的高温，中间有阴天，气温随之而降，后期多云，气温也缓慢上升。本周最高气温37℃，最低气温18℃。高温相伴雨水稀。预计未来一段时间，将是高温相伴，但雨水依然不多。

二十四节气起源于黄河流域。远在春秋时代，就定出仲春、仲夏、仲秋和仲冬四个节气。以后不断地改进与完善，到秦汉年间，二十四节气已完全确立。公元前104年，由邓平等制定的《太初历》，正式把二十四节气订于历法，明确了二十四节气的天文位置。2016年11月30日，中国“二十四节气”正式列入联合国非遗名录。

芒种是二十四节气之一，一般在6月6日前后，太阳到达黄经75°的时候。芒种字面的意思是“有芒的麦子快收，有芒的稻子可种”。《月令七十二候集解》：“五月节，谓有芒之种谷可稼种矣。”此时中国长江中下游地区将进入多雨的黄梅时节。

“草生芒种后，叶落立秋前。”芒种是表征麦类等作物成熟的成熟，是一个反映农业物候现象的节气。芒种

至夏至这半个月是秋熟作物播种、移栽、苗期管理时节，全面进入“三夏”大忙高潮。“东风染尽三千顷，折鹭飞来无处停”的诗句，生动地描绘了这时田野的秀丽景色。进入芒种以后，尽管天气已经炎热起来，但由于我国经常受来自北方的冷空气影响，气温有时仍很不稳定。

我国古代将芒种分为三候：“一候螳螂生；二候鹏始鸣；三候反舌无声。”在这一节气中，螳螂在上一年深秋产的卵因感受到阴气初生而破壳生出小螳螂；喜阴的伯劳鸟开始在枝头出现，并且感阴而鸣。与此相反，能够学习其他鸟叫的反舌鸟，却因感应到了阴气的出现而停止了鸣叫。商丘有句俗语，叫“芒种忙，三两场”。不过，现在再说这话，恐怕就会有年轻人问你“什么叫场，什么叫打场，什么叫扬场”之类的问题。因为他们根本没见过程，没有切身感受，所以对跟场有关的词语非常陌生。

具体天气预报如下：3日，星期一，多云，22℃/36℃；4日，星期二，多云，25℃/37℃；5日，星期三，阴，22℃/36℃；6日，星期四，阴有小雨，21℃/31℃；7日，星期五，多云，23℃/32℃；8日，星期六，多云，21℃/33℃；9日，星期日，阴，19℃/34℃。

京九晚报全媒体记者 杨旭华

## 市妇联到谢庄小学 开展关爱留守儿童活动

本报讯 5月30日下午，市妇联组织“爱心妈妈”到睢阳区坞墙镇谢庄小学开展六一暨暖心牵手关爱留守儿童活动。为春蕾班的49名同学送去了书包、衣服、笔记本、文具盒等节日的礼物和温馨的祝福。市妇联还邀请商丘市水上义务救援队和河南瀛宋律师事务所的志愿者为孩子们进行了水上安全和校园安全知识专题讲座。

活动中，市水上义务救援队巾帼志愿者常艳红结合发生在身边的学生溺水案例，剖析了中小生溺水事件发生的主要原因，同时向同学们介绍了一些预防溺水和救助溺水者的常识，给孩子们上了一堂生动的水上安全教育课。河南瀛宋律师事务所的毛师威向孩子们讲述了校园安全的重要性，用通俗易懂的语言，就校园安全防范常识进行了讲解。

市妇联“爱心妈妈”志愿者、市妇联主席刘春霞再三对谢庄小学校长李长英说，一定让孩子们理解预防的重要性，让老师加强安全教育，出事后说什么都晚了。

李长英对记者说：“我们学校大都是留守儿童，每年六一前夕，市妇联的志愿者都会来看望孩子们，给他们带来礼物和爱心，我代表他们向这些爱心人士表示感谢。”

京九晚报全媒体记者 杨旭华

## 市博爱联合会向留守儿童学校献爱心

本报讯 5月31日，市博爱联合会的志愿者来到梁园区谢集镇朱庄寨留守儿童学校慰问，为孩子们送来了节日的祝福和价值4000多元的校服、本子、玩具、粽子等。市博爱联合会爱心形象大使宋禹在千里之外还心系这里的留守儿童，特意转来1000元慰问金，并祝孩子们节日快乐，平安健康。

朱庄寨留守儿童学校校长宋信昌是远近闻名的爱心人士，他热心公益事业，是博爱联合会的会

员。当天，孩子们特意前来看望他们的叔叔阿姨们表演了精彩的节目，整个校园充满了节日的气氛，孩子们天真可爱的小脸上个个洋溢着灿烂的微笑。

市博爱联合会会长杜全告诉记者，关爱弱势群体，关注留守儿童是博爱联合会重要的公益活动之一，他们会持续不断地关注这些孩子。

京九晚报全媒体记者 杨旭华

## 包粽子 献爱心

在端午节到来之际，6月2日上午，商丘义工联组织30余位义工，在商丘好人爱心早餐点举行包粽子比赛。本次活动所包粽子将在端午节与爱心早餐就餐的环卫工人师傅们分享。为增加本次包粽子活动的趣味性，他们还设置了一个环节——包粽子比赛，并设置奖项、奖品等，奖品由爱心人士中金车服石国宏赞助。

京九晚报全媒体首席记者 吴海良 摄影报道



5月31日上午，梁园区城管局、梁园区城市管理监察大队走进民二小学，向师生发放城市管理知识宣传彩页，宣传城市管理政策法规，并对该校评选出的10名“城管小卫士”进行了表彰。

京九晚报全媒体首席记者 吴海良 摄



志愿者在行动



## 关注高考：宿老师2019高考访谈(二)

# 高考倒计时四天 教育专家再支招

备受社会关注的2019年高考将于本周五拉开帷幕。考生应该怎么安排剩下四天的学习和作息？怎么做才能更加顺利地度过最后难熬的备考阶段？记者再次采访了市资深教育专家宿豪杰老师。

### 6月3日——制订考试方案

宿老师说，考生要想做到进考场从容，必须提前准备。从作息上说，要有充裕的时间吃早餐，一般选用高维生素、高热量的食物，最好在考前一个半小时之前用餐完毕，但不要吃得过饱，否则，过多的血液还在帮助消化，大脑就会相对缺血，影响考生在考场的发挥。另外考生到达考场时间不宜过早或过晚，一般在考前15分钟至20分钟为佳。太早了，与考场周围的各种干扰因素接触过多，容易破坏良好的心理感觉；太晚了，开考后才进考场，往往出现慌张的感觉。

上午考完，休息一会儿后，再吃午饭。午饭后不要马上睡觉，稍微活动，散步，听听音乐。午睡时间安排30分钟到40分钟即可。从复习方面说，考前避免与同学、老师交谈，因为在交谈讨论中，往往会发现自己某些尚未弄懂的地方，结果是导致自己立即紧张；也不要再心急火燎翻书；考完一科丢一科，先不忙去对答案查答案，这样有利于以稳定的情绪再战一场。

### 6月4日——物质准备

对考试用品，如准考证、身份证等要仔细检查，放入一个透明的塑料袋或文件袋中。考生可以准备一条小毛巾，用来擦汗；不要自己夹带草稿纸，不要把手机等通讯

工具带入考场。对考场的路线、赴考时间做好必要的规划。考生在家备考期间由于各种原因，有可能身体上会出现一些小毛病，比如感冒、胃肠不适等。家长可准备一个小药箱，及时应对。

### 6月5日——熟悉考场环境

去考点熟悉考场环境，确定去考场的方式。一旦发生意外，要及时求助于监考老师或交通警察。要算准路上所需时间，并要留出富余。考试当天在去考场的路上，行走速度一定要慢，快了会造成慌乱的感觉，直接影响进入考场后的心理状态。

### 6月6日——考前大检查

考生在6月6日的主要任务是调整好心态，做好考前心理准备与物质准备的大检查，以良好的心态、充沛的体力与精力，自信地迎接明天的考试。丢开所有复习资料，停止复习，不与同学讨论难题、偏题，否则可能引起信心不足，轻松地愉快地休息一天，调整一下因长期复习而一直紧张的神经。起床要与平时起床时间一样，不要打破经过调整已形成的稳定的生理节奏和心理节奏；中午1时至2时睡午觉，如果睡不着，闭目养神也可。早、中、晚三餐的时间要与平时时间一样，吃的东西也要和平时一样为好。没必要在这一天加强营养，只要食欲好就行。但要注意饮食卫生，不吃不洁的食物，不吃或少吃冷饮。到了6日晚上，与平时一样的时间睡觉，切记不要过早睡觉，睡不着，反而影响情绪。如果这时按时睡觉也睡不着，顺其自然，只要有良好的心态，即使少睡几个小时，也不会对明



专家介绍：宿豪杰，高校教师，教育学硕士，国家二级心理咨询师，青少年学业和职业规划师，从业十年，商丘人信赖的高考志愿填报指导和留学移民规划专家。

天的考试有多大影响。还要注意查看天气预报，做好相应的雨具、防晒工具的准备。最好不与家长谈论易引起情绪波动的事，这里家长也要注意切忌因小事与考生发生冲突。

考前心理疏导和高考志愿填报指导：16516513888

京九晚报全媒体记者 张坤