



●按照云南省地震局工作部署,6月份全省将建成地震烈度速报与预警系统,届时将采取预警终端、电视应用和手机软件3种方式发布预警信息。目前,预警终端和电视应用预警已在具备条件的州市先行试运行。

●民航局消息,2022年起,一次性不可降解塑料吸管、餐具、包装袋等在年旅客吞吐量200万(含)人次以上机场和国内客运航班内禁止提供。

●第十二届中国卫星导航年会消息,预估到2025年,我国北斗产业总值将达到1万亿元。

●国家卫健委和世卫组织驻华代表处日前发布报告显示,我国吸烟人数超过3亿,烟草每年使我国100多万人失去生命。

6月起,一批全国性新规将陆续实施

婚姻登记“跨省通办”试点推行
6月1日起,在辽宁、山东、广东、重庆、四川实施结婚登记和离婚登记“跨省通办”试点。在江苏、河南、湖北武汉、陕西西安实施结婚登记“跨省通办”试点,试点期限为2年。

两地将开展专属商业养老保险试点
根据《中国银保监会办公厅关于开展专属商业养老保险试点的通知》,自6月1日起,在浙江省(含宁波市)和重庆市开展专属商业养老保险试点。试点期限暂定一年。

驾考自动挡科目二减少至4项
6月1日起,小型自动挡汽车科目二考试取消“坡道定点停车和起步”项目,考试由5项减少为4项。小型自动挡汽车考试科目三约考间隔时间,由科目一考试合格后30日调整为20日;对增驾大中型货车驾驶证的,科目三约考间隔时间由40日调整为30日。对申请小型汽车异地分科目考试的,申请变更考试地的次数由1次调整为不超过3次。

侵犯著作权法定赔偿上限提高至500万元
新修订的《著作权法》将于6月1日起实施。对于故意侵权、侵权情节严重的情况,法院可以判决给予权利人的实际损失、侵权人的违法所得、权利人的权利使用费的一倍以上五倍以下的倍数赔偿。同时还将法定赔偿数额的上限从50万元提高到500万元,并设定了法定赔偿额的下限500元。

创新医疗器械将被优先审评审批
新修订的《医疗器械监督管理条例》将于6月1日起施行。条例规定:对创新医疗器械优先审评审批;对用于治疗罕见疾病、严重危及生命且尚无有效治疗手段的疾病和应对公共卫生事件等急需的医疗器械,可以附条件批准,加快产品上市;参照疫苗管理法,规定出现特别重大突发公共卫生事件或者其他严重威胁公众健康的紧急事件,可以在一定范围和期限内紧急使用医疗器械等。

两部未成年人重要法律六一施行
6月1日起,新修改的未成年人保护法和预防未成年人犯罪法将正式施行。两部法律规定建立学生欺凌防控工作制度,建立未成年人心理健康筛查和早期干预机制,建立预防性侵害、性骚扰未成年人工作制度等。

美容护肤

9个技巧赶走“熊猫眼”

仰睡,尽量使用柔软的枕头;不要使用过期化妆品,眼部周围应选择质地柔和的化妆品;如有药物过敏,服药前应向医生问清楚,是否可在睡前服用,以减少眼皮浮肿;洗脸时或卸妆时不要用力揉搓眼部周围的皮肤,要用柔软的毛巾或棉球轻轻擦拭;戴眼镜,不要选择镜架较重、较大的眼镜;冷敷按摩,起床时发现眼皮浮肿,可用冷水浸毛巾,轻轻按摩;减少盐的摄入;多喝水,保持体内充足的水分;经常进行有氧运动,使血管保持氧分充足,减少眼部毛细血管壁破裂的风险。



失温,你所不知道的运动杀手

失温,也叫低体温症。一般来说,失温是指人体热量流失大于热量补给,从而造成人体核心区温度降低,并产生一系列寒颤、迷茫、心肺功能衰竭等症状。

为什么人体会发生失温?
失温并不只有在寒冷气候下才会出现,事实上当气温低于20℃,失温就开始威胁着徒步者了。一般来说10℃左右更容易出现失温。人体正常体温是37℃,本身就是个热源体,因此也会与外界进行热传递作用。

在户外,湿气和风是最大的杀手。湿掉的内衣增加了身体热量传导速度,是干内衣的5倍之快。除此之外,风寒效应、湿度都会加剧体热的散失。

失温时有哪些症状?
当体温在35℃以下时,就会发生失温。失温必须立即处理,否则患者可能会丧命。

轻度失温(体温37℃-35℃):身体会感到寒冷,浑身不停颤抖,但是颤抖还处于可控范围,手脚会感到僵硬和麻木,一些细致的手上工作无法完成。

中度失温(体温35℃-33℃):身体感到强烈的寒意,浑身剧烈颤抖并且无法用意志进行有效抑制,有较强的疲倦乏力嗜睡感,反应力下降,走路有可能磕磕绊绊,说话也开始变得吐词不清含糊。

健康养生

这几种主食对人体的影响不容忽视

在中国人的膳食结构中,把谷类食物作为能量的主要来源。中国人将谷类称为主食,在膳食中占有重要地位,是日常饮食中不可缺少的食物,如大米、小米、玉米、面粉、高粱和荞麦等,都是提供人体热量的主要来源。虽然谷类是含糖量较多的食物,但谷类也有许多利于控制血糖的成分,如纤维素,它能显著改善高血糖,减少胰岛素和口服药剂量。另外,谷类还含有较多的硒,可使视网膜上的氧化损伤降低,对预防并发眼部疾病有一定益处。

玉米:高血压、血脂异常并发患者的理想食材
玉米营养丰富,含大量维生素C(16mg/100g),其中的铬对人体内糖类的代谢有重要作用,能增加胰岛素的效能,促进机体利用葡萄糖,是胰岛素的加强剂。玉米还含有较为丰富的膳食纤维(2.9g/100g),升糖指数中等,可以起到辅助控制血糖的作用。

玉米有健脾利湿、开胃益智、宁心活血的作用。玉米油中的亚油酸能预防胆固醇向心血管壁沉淀,对预防高血压、冠心病有积极作用。玉米是肥胖型糖尿病患者及高血压、血脂异常并发患者的理想食材。玉米中所含的黄色素和玉米黄质可预防老年人眼睛黄斑病变。用玉米须泡茶饮用,特别适合老年糖尿病并发高血压患者。

小米:有助于维持微血管健康
小米的升糖指数为71,其富含维生素B1(0.33mg/100g)及丰富的钙(41mg/100g)、磷(229mg/100g)、镁(107mg/100g)等元素,均有维持正常糖代谢和神经传导的功效,维持微血管健康,预防因高血糖所致的肾细胞代谢紊乱,避免并发微血管病变和肾病。

此外,小米还具有清热解暑、健脾除湿、滋阴养血、止呕、消渴、利尿的作用,并具有防止血管硬化的功效,对糖尿病患者服用药物引起的肠道反应及并发动脉硬化有辅助治疗的作用。建议每日食用50g为宜。

Tips:1.煮小米粥时不宜放碱,碱会破坏小米中的维生素B1、维生素B2和维生素C等,造成营养的缺失;2.除了煮粥外,将小米煮成小米干饭,升糖指数也极低,非常适合糖尿病患者食用。
荞麦:富含荞麦糖醇,能调节胰岛

用织物擦干患者身体,换上干燥衣物。

2.如果伤者可以吃东西,应该尽快让其吃点流质食物,然后再吃一点含糖的食物。

3.将热水袋包在手套或者袜子里,把它放在伤者脖子两侧、腋窝、腹股沟进行复温。

4.搭建庇护所或帐篷,用睡袋或厚衣物将患者全身包裹。

注意:失温后不要喝热水,热水给失温伤者的回温效果很有限,反而会引发四肢的冷血加速回流心脏,造成更严重的失温。

重度失温阶段:自身已经很难产生热量,除了以上处理方式外,必要的情况下需要用到心肺复苏急救。

运动时,身体5种不适请停下
对普通人来说,日常生活中运动量超标,不仅会使身体产生疲惫感,还容易对身体造成损伤。跑步时遇到5种身体情况,需要及时停下。

1.胸口痛。这可能是心脏病发作的前兆。如果伴随头晕、恶心、呕吐、呼吸急促或大量出汗,要立刻停跑。

2.心跳异常。很多房颤患者在激烈运动时会有这种感觉。

3.多汗、头晕、眩晕。如果跑前摄入能量不足,可能是低血糖引起,要补充一些能量;如果跑前吃了东西或补充后仍未缓解,可能是糖尿病、神经系统或血压有问题的表现。

4.突然呼吸急促。可能是心力衰竭、哮喘或是有潜在的心脏疾病所导致。

5.抽筋。大多是因肌肉被过度使用,建议停止跑步或降低配速。抽筋时不建议拉伸,因为拉伸往往会加重抽筋所带来的损伤,伤害到肌肉纤维。

需要提醒的是,并不是所有人都适合跑步。一般情况下有以下疾病的人群不适合跑步:

近3个月内曾发生过心绞痛者;做轻微动作会有胸痛症状的人;有先天性心脏病的人;严重心律不齐、心脏肥大者;服降压药后,血压仍在180/110毫米汞柱以上的严重高血压患者;手术后3个月内的患者;下肢关节(髌、膝、踝关节)损伤者;体型过胖者;急性肾脏病或严重糖尿病患者。

户外失温如何预防?
注意内衣的选择:要选择快干排汗的内衣,切忌棉质内衣。棉织品很吸汗,不容易导出从而引起失温。
注意衣物的增减:随身携带保暖衣物,适时添加衣物避免着凉和失温。
注意保暖防护:如果遇上寒冷天气出行,应做好相应的防风防护措施,不要暴露在寒风中。
及时补充体能:不要让自己体能透支,防止脱水,避免过度出汗和疲劳。备好食物和热饮,随时补充身体热量。

已经出现失温,如何救治?
在户外活动中如果出现失温,表现出轻度、中度失温的症状就应该重视。轻度和中度失温阶段:

1.无论伤者穿了多少层衣服,只要被浸湿,都应迅速将湿掉的衣服全部脱下,



素活性
荞麦中的锌(3.62mg/100g)、维生素E(0.36mg/100g)等,具有改善葡萄糖耐量的功效。荞麦的升糖指数为54,其中富含的铬能增强胰岛素的活性,加速糖代谢,膳食纤维(6.5g/100g)可改善葡萄糖耐量,延缓餐后血糖上升的幅度,黄酮类物质尤其是芦丁能促进胰岛素分泌,而且苦荞麦中含有荞麦糖醇,能调节胰岛素活性。

这些物质有调节血脂、扩张冠状动脉并增加其血流量等作用,对防治高血压、冠心病、动脉硬化及血脂异常等有益。可将荞麦磨成粉,做成饼、粥、面条、冲剂等等作为糖尿病患者的主食,既可补充营养又可降低血糖。

Tips:1.吃荞麦饭后1小时要多喝2杯水,以促进消化;2.荞麦与羊肉搭配,可寒热互补,适宜同食;3.海带不宜与荞麦搭配,海带含铁,会妨碍人体对荞麦中维生素E的吸收。

让我们共同行动起来

珍惜每一滴水

中共大理市委主办 大理时讯 DALISHIXUN 今日导读 “高考,我们来了” 第1849期 编辑/陈曙娟

2021年5月28日 星期五 农历辛丑年 四月十七 多云 17℃ ~ 28℃

传真电话:2181773 新闻热线:13987250936 Email:dlsxtg@163.com

微信扫一扫 关注大理融媒

大理市民族团结进步示范市创建系列报道

我市全力创建全国少数民族流动人口服务管理示范市

近年来,我市以铸牢中华民族共同体意识为主线,以党建引领为核心,树牢以人民为中心的服务理念,全力构建共建共治共享的城市民族事务治理新格局,扎实推进全国少数民族流动人口服务管理示范市创建工作深度融合发展。

以铸牢中华民族共同体意识为主线推进全国少数民族流动人口服务管理示范市创建。以增强中华民族共同体意识为主线,以社区规范化建设为抓手,注重以人为本,充分体现综合配套、功能完善、一室多用功能,在社区建立惠民便民服务中心、家政服务行业等为其就业、创业提供平台。实现服务工作制度化,深入开展少数民族流动人口服务管理专项调研工作,坚持问题导向,提升服务质量,健全完善工作机制,实行党员干部挂钩联系服务少数民族流动人口长效机制,定期组织开展走访慰问、扶贫济困活动,认真倾听意见建议,切实帮助少数民族流动人口在生产、生活、工作中遇到的困难和问题,让少数民族流动人口感受到铸牢中华民族共同体、巩固促进大理市各民族像石榴籽一样紧紧抱在一起,共同团结奋斗、共同繁荣发展的良好局面。

以党建引领为核心推进全国少数民族流动人口服务管理示范市创建。以党建引领民族团结,夯实创建阵地基础,充分发挥基层党组织政治核心作用,拓展民族团结进步的广度和深度,推动党建与民族工作双融合双推进向纵深发展。

实现堡垒建设阵地化,在符合条件的少数民族流动人口聚居区,以“党支部+服务+管理+保障”为载体,在太和街道万花社区、关迳社区,下关街道正阳社区,大理镇银苍社区、五华社区先后成立少数民族流动人口党支部。实现学习培训常态化,加强业务技能培训,依托社区、职业院校、家政服务机构等有针对性地开展少数民族流动人口技能培训,并联系企业、家政服务行业等为其就业、创业提供平台。实现服务工作制度化,深入开展少数民族流动人口服务管理专项调研工作,坚持问题导向,提升服务质量,健全完善工作机制,实行党员干部挂钩联系服务少数民族流动人口长效机制,定期组织开展走访慰问、扶贫济困活动,认真倾听意见建议,切实帮助少数民族流动人口在生产、生活、工作中遇到的困难和问题,让少数民族流动人口感受到铸牢中华民族一家亲的精神家园、共享改革开放发展成果,提升城市少数民族流动人口获得感、幸福感,积极探索建立健全少数民族流动人口输出地与输入地对接协作联动工作机制,加强两地信息沟通。市民宗局与巍山、鹤庆、剑川、弥渡等县级民宗局签订了《少数民族人口流出地对接联系协议书》,进一步加强区域协作,搞好双向服务、双向管理,实现“信息互通、服务互补、管理互动、责任共担”的协作目标,达到流动人口与户籍人口同宣传、同服务、同管理,形成构建共建共治共享的城市民族事务治理新格局。

唐永华

近日,大和街道万花社区文明实践站组织开展“5·22国际生物多样性日”宣传活动。志愿者们通过发放宣传资料、环保袋普及及环保知识,引导广大居民群众关注保护生物多样性问题,提升生态文明意识,推进生态文明建设。

赵仕水 摄

大理市“四名一文一传”消防安全整治现场会召开

5月26日,我市召开“四名一文一传”消防安全整治现场会,切实抓好国务院安委会办公室第三暗查暗访组对我市消防安全领域抽查检查反馈问题的整改落实,深入分析查找我市工作中存在的问题和不足,动员全市各级各相关部门进一步统一思想、强化措施,进一步加强历史文化名城、名镇、名村、名街、文物古建筑、传统村落消防安全整治工作,坚决确保全市火灾形势持续平稳。

会议要求,各部门、各乡镇要举一反三,认真查找本辖区“四名一文一传”消防安全隐患,切实抓好存在问题的整改落实。要高度重视,切实抓好消防宣传培训教育。会后,参会人员到喜洲严家大院查看消防安全工作并参加消防安全培训。市消防救援大队宣讲员结合严家大院实际,就单位日常消防安全管理、消防设施维护保养、微型消防站建设、防火巡查、电气线路敷设、应急演练和员工消防安全培训等方面工作进行了讲解。

市委常委、常务副市长李利彪主持会议并作要求。大理旅游度假区、市级相关部门、各乡镇和太和街道相关领导参加会议。

记者 马元娟 杨阳

加强反腐倡廉建设 树立清正廉明之风

市政府副市长及市级有关部门主要负责人参加会议。 记者 彭黎明 李俊波



大理市市民基本文明行为15条

- 1、不乱扔垃圾;
- 2、不随地吐痰;
- 3、不硬闯红灯;
- 4、不乱穿马路;
- 5、不抢道行车;
- 6、不大声喧哗;
- 7、不到处遛狗;
- 8、不随意吸烟;
- 9、不乱停车辆;
- 10、不插队抢座;
- 11、不乱涂乱画;
- 12、不摘花踏草;
- 13、不占道经营;
- 14、不赌博酗酒;
- 15、不讲脏粗话。



第351期 策划 汤振李锦芳

特别报道



“高考，我们来了”

○记者 朱滢 程东云 吴志 杨阳 摄影报道

不知不觉中,高考临近,经历了12年寒窗苦读的莘莘学子们,正在为将要到来的最后一仗作最后冲刺。此时此刻,参加高考的同学们心里都在想些什么?他们需要学校、老师和家长为他们做些什么?今天就让我们一同走进校园,与同学们面对面,一起去听听他们的心声!



高考即将到来,你有什么困惑吗? 需要吐槽吗?

大理新世纪中学学生:
“我觉得压力比较大,睡眠时间不够。”
“作业量大,如果睡眠时间充足一些,我觉得压力会小一点。”
“时间紧、任务重。”
“困惑倒是没有,吐槽挺多的,脸上痘痘越来越多,高三下学期脸上的痘痘就开始疯长。”
“因为成绩的起伏导致心态有变化,这个是比较困扰我的事情。”

下关三中学生:
“学习上有压力,但我相信能克服。”
“大的困惑没有,但是有时候会有点困。”
“我觉得平时的周考、月考让我们熟悉了高考的模式,所以高考的时候,我们能够轻松自如地应付。”
“没有困惑,我成绩也比较好,是年级第一。”
“知识上的困惑大多数已经解决,现在就只是期待高考的到来。”
“把压力和紧张化为学习的动力,何乐而不为呢?”
“我对自己有充分的信心,所以我觉得我一定能够成功。”
“每次二选一必错。”
“现在最大的困惑来自于心理上的压力和身体上的疲惫。”

“在临近毕业之际,对老师、同学、学校有很多不舍,毕竟这里留下了太多美好的回忆。”
“怎样才能让自己的成绩更进一步?现在心里充满了对高考的期待。”
“在学校的严格管理下,也没有那么多时间来困惑了。”

高考马上来临,你需要解压吗? 你会采取什么样的方式来解压?

大理新世纪中学学生:
“我觉得压力挺大的,这毕竟是人生道路上一个

重要的节点,它可能决定你今后不同的人生道路,可能会对你的未来产生很大影响。”
“在学校,可能会跟身边的同学交流一下,谈一下心,然后有必要时自己写写日记,跟自己对话,去排解这些压力。”
“解压,那就做题吧,毕竟高三,学习是第一要务,或者跟同学聊聊天,也是很好的解压方式。”
“解压的话就运动,睡不着的时候就去操场跑两圈,周末时就比较放松,比较好睡。”
“我是文科生,就喜欢八卦和吐槽,比如说昨天我们刚考完一份试卷,试题出得比较无语,我就会吐槽那份试卷。”

下关三中学生:
“我偶尔去操场跑两圈。”
“我喜欢在课余时间看一下自己喜欢的作文素材,听一下音乐,放松一下自己。”
“学校举行的远足活动,为我们放松心情起到了很大的解压作用。”
“我的解压方式是在早读的时候大声朗读喜欢的英语课文。”

大理一中学生:
“做题做烦了,我就会在纸上写下加油,反复地写,心里面就会好很多。”
“唱唱歌,和室友吃点东西。”
“和同学来一场球赛是最好的排解方法。”
“给父母打一个电话,就会得到鼓励。”

你以后想学什么专业?

大理新世纪中学学生:
“我想学法学,去捍卫正义。”
“学医或者是机械工程这类,符合男生的兴趣爱好。”
“我比较想学金融、财经这方面。”
“要么师范专业,要么政治方面的。”
“我想学临床医学。”

下关三中学生:
“我想去考师范。”
“我想学医,以后当牙医。”
“我的理想大学是云南大学,我想学生物专业。”
“我想去重庆医科大学,我想学医,帮助更多的人。”

“我在去年12月份参加了音乐统考,我想考西安的音乐学院或四川的音乐学院,我音乐统考的成绩非常理想,但我的文化成绩还有待提高,我有自信能考上一所很好的大学。”
“医学吧,我很崇拜医生,救死扶伤。”
“我想学汉语言文学。”

大理一中学生:
“经济专业。”
“师范专业。”
“我想学的是外语专业。”
“我比较青睐的是化工专业。”
“金融和法律这方面的。”
“建筑类专业。”

高考对你的人生有什么影响?

大理新世纪中学学生:
“我觉得可以去到更好的城市,去见想见的人,了解不一样的风土人情,吃不一样的美食。”
“可以说会对以后的人生轨迹有导向作用吧,但客观一点的话,也没必要把它看得非常地重。”
“不能把高考当成人生的赌注,虽然很重要,但还是要学会放松一点。”
“我今年18岁,算上幼儿园,我已经在上学第16年的学了,所以高考就是对我16年所学知识的一次检验。”
“给我更大的平台,去学更多的知识。”

下关三中学生:
“都说读书改变命运,我觉得高考是我人生中重要的转折点。”
“是实现自己理想的一个平台。”
“高考可以让我成为我想成为的人,我想成为对社会有用的人,对家庭有贡献的人。”

老师,我想对您说……

大理新世纪中学学生:
“在我们需要的时候,您总是站在我们身后,传道授业解惑,更多的是感激。”
“感谢老师这三年对我们的辛勤栽培,高三这一年,时刻和我们奋战在高考一线。”
“从早上6:00陪我们到晚上10:30,高三这一年

里,可以感受到学校为我们付出的一切。世纪必胜,高考加油!”
“那天我们在上数学课,老师身体就不舒服了,但还是强撑了一个下午,继续给我们讲课。希望你们爱惜好自己的身体。”
“感谢我的班主任,虽然他很凶,会骂人,但是他骂人都骂在点上,让我知道了什么该做,什么不该做,怎么做更好的人。”

下关三中学生:
“感谢我的母校,感谢我的老师们。我相信在他们的带领下,我们高考一定能成功。”
“老师辛苦了,谢谢你们三年的栽培。”
“谢谢你们一如既往的支持。”
“虽然在每一次分析成绩时,你们都会责备和唠叨,但是你们的责备和唠叨成就了我们今天的成就。”
“我们老师都是可爱的人。”
“我相信,我一定会让老师骄傲的。”
“在我心里,我的班主任就是我的另外一个父亲。他真的很像对待女儿一样对待我。”
“在高三这一年里,老师对我们的陪伴比父母要多一点吧,很感谢他们。”

大理一中学生:
“想对所有爱我关心我的老师说,非常感谢你们的陪伴和支持,我一定会努力,不会让你们失望。”

爸爸妈妈,我想对您说……

大理新世纪中学学生:
“爸爸妈妈,请相信我,也请你们相信自己。”
“我总感觉爸爸妈妈比我还紧张。虽然马上就要高考了,但现在一切都还没有成定局,我会把最后两三个星期利用好,把自己的潜力激发到最大。”
“我妈问我是不是因为紧张长痘痘,其实我内心是不紧张的。我希望爸爸妈妈少为我担心一点,我的成绩偶尔会有下降,但是一定会上去的,不必担心,放轻松就好。”
“谢谢爸爸妈妈,给我这么多陪伴,让我觉得非常踏实。”

下关三中学生:
“我想对父母说,虽然我的中考成绩不理想,但是我一定会尽最大努力来回报你们的。”
“平常心对待。”
“我不希望他们再为我付出什么,感谢他们。”
“爸爸妈妈,你们辛苦了。”
“我爸爸每天晚上都来接我,我妈妈每天晚上都给我准备好吃的,所以他们对我还是很上心的。”
“虽然我们有过摩擦、有过争吵,但是你们无尽的鼓励和陪伴给了我信心。”
“我一定会在高考中为自己的三中学生活画上一个圆满的句号,加油!”
“2002年6月8日,她生下了我。我今年19岁,我希望用高考成绩来回报她。我还想对她说,不要为我的高考担心。”
“你们要等待着我,等待着我高考结束胜利归来。”

大理一中学生:
“感谢你们三年来一直默默对我的支持与付出,感谢你们坚定我所选择的路。”
“这三年走来,有风有雨,有笑有哭,感谢你们一路上的支持和陪伴。”

希望老师和父母为你做些什么?

大理新世纪中学学生:
“提供一些好吃的,满足我的口腹之欲。”
“放松心情,调整心态,不要过分紧张,我觉得他们有时候比我更紧张。”
“希望他们平常心,不要搞得太庄重、太特殊,像平常一样就好。”
“我只要他们能放松心情,相信我可以了。”
“老师和家长都不需要做太多,用陪伴的方式,让我们不用那么紧张就行。”

下关三中学生:
“希望学校和老师能够给予我们信任。”
“给予我们理解和支持,同时也请他们放心,我们一定能够取得优异成绩。”
“需要一如既往的支持,他们已经做得很好了。”
“他们放心就是对我们最大的帮助。”
“加油,高三人;加油,苦学人。”

大理一中学生:
“老师给我学业上的支持,父母给我精神上的支持就可以了。”
“希望父母不要给我们太多压力,也希望老师在最后这段时间里安抚一下我们的情绪。”
“他们现在做得已经足够好了。”

叮嘱了又叮嘱,对于即将到来的高考,老师们有话说……

大理新世纪中学228班班主任赵剑:“他们马上就要高考了,我希望他们把握好自己人生的重要机会,把自己10多年寒窗苦学的知识,认认真真在考场上发挥出来。”

大理新世纪中学高三历史老师杨雨羽:“能上600分的都上600分,能上一本的都上一本,还希望特别拔尖的上一个清华或者北大之类的,这就是我对他们最大的嘱托了。”

大理新世纪中学高三年级主任杨君芹:“现在高考到了,是证明你们自己、展示你们自己的机会。同学们,相信自己,今年的高考你们一定能够成功,我相信今年高考对你们来讲,是瓜熟蒂落、水到渠成的成功。我静候你们的佳音。”

下关三高三188班班主任李芳:“最后的关头也一定不要放弃,上了大学你也一定会怀念高三最后的五月,初夏的风吹过教学楼的走廊,最后的一个月要不断地刷题和查缺补漏,这样紧绷的状态要一直持续到高考的前一夜。愿你们的付出获得丰厚的回报,愿你们的努力赢得似锦的前程,祝你们高考顺利,金榜题名,加油!”

下关三高三语文老师朱照传:“未来的路,愿你们所梦皆成美好,所见皆是风光,所遇皆是好人,所求皆是成就。跨山过海,遍地春暖花开;搭桥筑路,全部人坦途。最重要的是,历经风花雪月,依然不忘初心;尝尽酸甜苦辣,仍旧牢记使命。同学们,加油!”

下关三中副校长、高三年级主任张鹏鹏:“在你们马上毕业之际,祝大家金榜题名,取得优异成绩,考上自己喜欢的大学。我也希望同学们进入大学以后,继续努力学习,完善自我,将来回报社会。大家毕业以后,有时间多回母校来看一看。”

大理一中高三年级副主任陶铭彦:“你们的付出会有很好的结果,在此,希望大家把高考当成一次简单的训练。”

大理一中高三年级班主任金莉:“不要寄希望于超水平发挥,你也不可能是考砸了的那一个。太难的题,做不了,就应该舍弃,而对于自己会做的、能做的,应该争取把它做对了,我觉得这样就够了。家长千万不要把焦虑的心态传递给孩子,尽量营造一种轻松的备考氛围。”

大理一中高三年级主任段雷涛:“2021届的全体高三同学们,我们在一起已经共同学习了三年,在过去的三年里,老师见证了你们的成长,见证了你们的进步。我相信,在明年的6月,你们一定能够考出较好的成绩,考到满意的学校去。2021,自强不息,齐心协力,共创佳绩,加油!”

家长们有话说……

大理一中高三年级苏靖父亲:“儿子,我相信你在今年6月的高考中,一定会不负众望,考出最好成绩。同时,我也相信,你不管考出什么样的结果,我们都能接受,我们都会支持你的选择。”

大理一中高三年级苏靖母亲:“儿子,尽你最大努力去考,只要尽力了就好。”

大理一中高三年级洪帆父亲:“祝福洪帆以自己最佳的状态、满满的运气,考上自己心仪的大学,爸爸妈妈永远和你在一起,永远爱你。”

学弟学妹们有话说……

下关三中高一学生翁马伊凌:“祝各位学长学姐高考大捷。海到尽头天作岸,山登绝顶我为峰,请带上我们的祝福,踏上一条光明大道。”

下关三高一学生赵颖丹:“追梦的路上你们并非孤身闯荡,高三的你们是我们学习的榜样,我们永远是你们的坚强后盾,希望你们带着从容的微笑,去赢得志在必得的辉煌。”

2021年高考已经进入最后的冲刺阶段,在这里我们希望所有的考生能够放下包袱、轻装上阵,沉着应对、满怀自信,以最好的状态迎接高考! 加油!