

# 长江中下游等地再遇持续强降雨

## 高考学子要及时关注最新天气预报预警信息,及时规划出行路线

新华社北京电 记者从中央气象台获悉,气象监测显示,西南地区东部至长江中下游一带强降雨已于4日再次开启,预计未来四天,持续性强降雨将笼罩在上述地区。中央气象台7月5日10时发布暴雨黄色预警。

与南方持续性的强降雨不同,近两天华北、东北、黄淮北部等地多遭遇对流性天气突袭。而在江南南部、华南东部等地,气温居高不下,尤其是福建一带,气温将达到37℃以上。

监测显示,4日贵州、重庆、湖

北、江西、安徽、浙江等多省市部分地区出现暴雨,局地大暴雨;预计未来四天,上述地区降雨持续,累计降雨量将有100至300毫米,湖北东部、安徽西南部局地超过400毫米,并伴有短时强降雨、雷暴大风等强对流天气。其中5日,贵州东北部、重庆南部、湖北南部和东部、湖南西北部、江西北部、安徽南部、江苏南部、上海、浙江中北部等地暴雨,湖北西南部和东部、安徽南部、浙江北部等地部分地区有大暴雨。

气象专家提醒,未来四天南方

雨带稳定少动,持续时间长,累计降雨量大,致灾风险高,公众需加强防范意识,谨防持续性强降雨可能引发的山洪、地质灾害、中小河流洪水等,尤其是今年高考的考生及家长,一定要及时关注最新天气预报预警信息,及时规划出行路线,并为去往考场留出充裕时间以免耽误考试。

另外,预计5日至6日,华北、东北、黄淮北部等地多阵雨或雷阵雨,局地大雨或暴雨,并伴有雷暴大风或冰雹等强对流天气,公众需注意防范强对流天气对交通出行的不利影响。高敬

## 高考临近太焦虑? 心灵“小贴士”请收好

高考“发令枪”即将打响。随着考期临近,不少考生都存在着不同程度的紧张和焦虑情绪。即将应试的考生应如何调适心情、发挥出自己的正常水平?不妨试试这份专家开出的“心理处方”。

### ■考前:正视负性情绪,创造安心迎考环境

由于疫情期间复习计划受到影响、自主学习时间增长,不少考生担心自己学习效率下降,可能会影响高考成绩。此外,考前出现焦虑、不安等情绪的情况在考生中也较为普遍。

“适度的紧张,能够促进考生在考场上正常发挥。考生和家长需要正视负性情绪,并积极对其进行调节。”天津市精神卫生中心儿童青少

年心理科康复部主任李宁宁说。

“大考”临近,天津大学心理健康教育中心副主任许欣建议,家长应从环境、生理、认知、情绪和行为等方面帮助孩子调节考前状态。

许欣介绍说,“清单管理”“情境模拟”等方式能够增强考生对环境的掌控感,有效缓解心理压力。“可以提前做好考试证件、文具、口罩等用品,并对前往考场的路线、各科

考试的时间等进行模拟和‘预演’,让考生提前适应考试流程,在安心、熟悉的环境下参加考试。”许欣说。

李宁宁表示,考生考前需调节好生物钟,才能以最佳状态应试。“要保证充足的睡眠时间,尽量避免‘开夜车’复习。此外,每天可以进行40分钟到1小时的体育运动,适当锻炼有助于减轻压力、提高效率。”

### ■考中:积极调整自身情绪,家长多多共情

专家建议,考试期间,考生可以通过调节呼吸、进行积极的自我暗示等方式,及时缓解焦虑情绪。

“在考场上感觉心情紧张、心率加快时,考生可以通过腹式呼吸法

让自己平静下来,还可以采取轻轻拍打肩颈肌肉等方式,让身体得到放松。”许欣说。

家长和教师对考生的心态调节发挥着重要作用。专家提醒,家长

和教师要调整好自身状态,不要批评责备、把焦虑情绪传递给考生。

“要关注考生的心理感受,多倾听他们的心声,通过共情和陪伴起到安慰、支持的作用。”李宁宁说。

### ■考后:平稳进行过渡,悦纳自我展望未来

高考结束后,部分考生会长时间上网翻找题目、查询答案,产生情绪波动。专家提醒,考生和家长要能够给信息按下“暂停键”,避免出现“信息过载”现象。

“家长和考生不需要过度对高

考成绩感到担忧,要辨别信息来源、适度查阅相关消息。可以通过到户外放松、收听自己喜欢的音乐等方式,平稳进行‘考后过渡’、纾解负性情绪。”许欣说。

许欣表示,在疫情期间举行的

这场高考不仅是考生面临的重要挑战,更是一段难得的人生经历。考生和家长应充分对自己在备考过程中付出的努力给予肯定,并用坦然的心态翻开“新篇章”。

新华社记者刘性真

## 我国成功发射试验六号02星



新华社酒泉电 7月5日7时44分,我国在酒泉卫星发射中心用长征二号丁运载火箭,成功将试验六号02星送入预定轨道,发射获得圆满成功。

试验六号02星主要用于开展空间环境探测及相关技术试验。

这次任务是长征系列运载火箭的第338次飞行。

李国利 朱雷雄

## 四人“临时起意”爬野山被困 北京怀柔消防深夜成功救援

新华社北京电 在毫无准备的情况下,4人“临时起意”去爬野长城,却在野山迷路被困半山腰……记者5日从北京市怀柔区消防救援支队获悉,该支队六名指战员接警后傍晚进山搜救,历时4个多小时最终成功救援被困人员。

7月3日18时43分,北京怀柔国际会都消防救援站接警,有人被困半山腰。消防救援站一车六人闻警出动,第一时间到达山下。“通过手机,我们和被困人员一直保持联系,通过发送定位、周围有明显特征环境的照片、视频等信息,逐步明确了被困位置。”国际会都消防救援站副站长薄晓飞说。

然而,由于时间较晚,救援人员刚爬了20分钟左右天色渐暗。因前一日下了大雨,山中雾气四起,指战员必须开着手电筒

才能前行。“灌木上都是水,地面湿滑,虽然穿着防滑鞋,但沾了一脚泥,走起来特费劲。”薄晓飞说,山中小道、岔路奇多,指战员必须一边爬山一边和被困人员确定他们走的道路,“一旦走错,很可能就去了另一座山。”

经过近两个半小时的艰难跋涉后,21时50分,指战员终于见到被困在陡坡上的四人。7月4日零时40分,指战员将四名被困者安全护送到山下,并与民警交接。

据了解,被困四人家住北京通州区,3日中午“临时起意”爬野长城,遂开车来到怀柔。由于爬山路线有误,最终被困在半山腰。

消防人员提示,市民出行须注意安全,切勿随意爬野山,以往救援案例显示,因为草率爬野山而受伤甚至付出生命代价的事件并不少见。吴文谓

## 警方提示: 谨防网络游戏里的骗局

新华社兰州电 兰州警方日前通报,今年以来兰州市共发生226起游戏充值、买卖账号类诈骗案件,涉案金额150余万元。警方提醒,网络游戏里诈骗套路多,玩家切要小心莫上当。

警方介绍,游戏里的诈骗套路包括以下几种:购买游戏外挂软件、买卖游戏账号、游戏币充值、购买游戏装备等。

在警方公布的案例中,有人为了充值游戏币,将自己苹果手机ID密码和验证码提供给对方,导致银行卡里的存款被转走;有的受害者在网上购买游戏账号,对方提出账号被冻结,需收取“解冻费”,诱骗受害人通过微信、手机银行多次转账共计48000元;有的受害者在购买游戏外挂时,被拉入微信群,多次被骗向微信群发送微信红包达5000多元。



警方提醒,在互联网上交易游戏装备或者游戏账号时,一定要使用游戏官方经营或授权的第三方平台进行交易。如果游戏本身没有经营或者授权给第三方平台,最好咨询游戏的官方客服,寻找官方认可的交易渠道。陌生人要求汇款时,千万谨慎,无法辨别时可以向公安机关求助。胡伟杰



7月5日,地处广西北部山区的融安县第二中学举行“跨越龙门,走向成功”祝福高考系列活动。该校300余名高三学生排着整齐的队列,挥舞着旗帜,呼喊口号,昂首阔步迈向“龙门”,高一和高二学生在教学楼上“喊楼”,为高考生加油鼓劲。图为学生们在足球场上摆出“必胜”字样。  
谭凯兴