

护航高考,常州交警发布 市区7处考点 “通行攻略”

本报讯(何娜 焦瑾) 江苏省2024年普通高校招生全国统一考试将于6月7日至9日举行,4日,常州市公安局交警支队发布市区7处考点的“通行攻略”,提醒广大考生及家长停车点及送考注意事项。

考点1:江苏省常州高级中学
出行建议:机动车沿和平路行驶至罗汉路口,考生下车步行至学校,周边道路全部禁停。

周边停车:文化宫停车场、万博停车场、青果巷停车场。

考点2:常州市第一中学
出行建议:机动车行驶至桃园路南园路口,考生下车步行至学校,周边道路全部禁停。

周边停车:荆溪停车场、万博停车场、和平假日购物中心、青果巷停车场。

考点3:常州市第三中学
出行建议:机动车行驶至新堂路,考生下车步行至学校。

周边停车:故园里停车场、汉盛爱心护理院停车场、武进小区。

考点4:常州市田家炳高级中学
出行建议:机动车行驶至龙游路,考生下车步行至学校。

周边停车:车辆可临时停放在中吴大道龙游路口南北两侧辅道(只允许停单排,且路口30米范围不允许停车)。

考点5:常州市正行中学
出行建议:机动车行驶至后曹路正行中学大门口,考生下车步行至学校。

周边停车:车辆可临时停放在青伍路两侧(只允许停单排,且路口30米范围不允许停车)。

考点6:常州市北郊高级中学
出行建议:机动车沿辽河路行驶至北郊高级中学大门口周边,考生下车步行至学校。

周边停车:新桥大街地下停车场。

考点7:常州市新桥高级中学
出行建议:机动车沿辽河路行驶至新桥高级中学门口周边,考生下车步行至学校。

周边停车:车辆可临时停放在轩文路、红河路两侧非机动车道(不包括机动车道)。

中高考进入倒计时,市一院专家带来应考“锦囊” 如何克服“考试焦虑”?

□本报记者 陈荣春 通讯员 李社莹

6月,随着中考、高考的到来,学生们进入考试季,如何从心理方面做好准备,更好应对考试季?记者昨天采访了相关医学专家。

市一院临床心理科副主任、主任医师王苏弘介绍,有些学生在“一模”“二模”中过度紧张,出现心跳加速、早醒或难以入睡、注意力不能集中等现象,有的甚至会出现烦躁、易怒、发脾气、与周围人的矛盾增多等情况,这些都是“考试焦虑”的表现。

应对“考试焦虑”,王苏弘建议,首先要接纳情绪。考试焦虑本质是人体应对挑战时出现的一种自然的身心反应,紧张、担心等情绪会让人体动员起来,更好地做出准备,需理性看待。

其次要改变归因。很多学生会有的“如果考试失败,我的人生就完了”的想法,也会把考试的结果全部归因到自己没能力,从而产生忧虑、愧疚等情绪。考生可以试着从多个角度去分析考试成绩的影响因素——考试时的状态、试卷难度或竞争对手的表现,人体的状态也是波动性的,成绩波动是自然现象。

三是畅想未来。如果学习生涯是一场马拉松,中考高考只是比赛的5000米、1万米,以怎样的速度通过这个“计时点”只是一个小目标,完赛才是考生的最终目标,建议把学习目标设定为“终身学习”,来从容面对考试。

四要聚焦当下。因为焦虑,考生的注意力可能会长久处在“将来会怎

样”的设想里,可尝试将注意力聚焦到此时此刻地——正在做的这道题或正在背的这首诗,当注意力再次飘向远方的时候,再把它温柔地唤回来即可。

五要学会自我抚慰。考生可通过一些技巧让身体平静下来,如通过5—10分钟“腹式呼吸”并想象一些自己心中美好的自然风景(沙滩、树林、花园、蓝天白云)或经历,或通过高强度间歇性训练,如短时间内全力、快速、爆发的锻炼(高抬腿、波比跳等),让身心重新“校准”。

六是父母助力。父母在考试前切记不要再给考生灌输太多的“道理”,此时建议更多地认可孩子的感受、情绪、想法,多倾听、少说话,多肯定、少建议。

如何科学搭配饮食?

考试季,该如何科学搭配饮食?市一院临床营养科副主任、主任医师陈璐为考生和家长们带来一些建议。

饮食要规律。早餐一定要吃而且要吃好;午餐饭菜要丰盛,荤素搭配,注重主食;晚餐则宜清淡,不建议过饱。不要随意改变孩子的饮食习惯,如果晚上孩子要复习,可适当加餐,牛奶加面包、清淡的鸡蛋面条或馄饨都可。

营养要素均衡。大脑消耗的能量

主要是糖类,因此主食数量必须充足(每天400—500克)。杂粮和豆类含有丰富的B族维生素,可以增进食欲,建议搭配食用。

多补充优质蛋白质:鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐等食物不仅含有丰富的优质蛋白质,还富含钙、铁、维生素A、维生素B2等;鱼、虾、贝类,尤其是深海鱼,可适当多补充。

新鲜蔬菜和水果:每天的新鲜蔬菜摄入量建议达到300—500克,水

果200—350克,可以选择黄瓜、番茄、莴菜、猕猴桃、橙子等。

慎用保健品:只要饮食健康均衡,平时摄入的食物中已包含了人体所需的各种营养素,因此不建议额外补充保健品。

注意饮食卫生:不要在街头小摊上购买食物,不吃或少吃冷饮。近期天气炎热,家长可在家中准备绿豆汤、凉白开或新鲜水果等供孩子解渴,吃东西前注意要洗手。

警方开通“高考生身份证办理绿色通道”

本报讯(顾燕 江磊) 记者昨天获悉,高考临近,我市警方开通了考生绿色通道,高考生办理身份证可享受优先受理、优先审核、优先制发服务,目前已为167名高考生解决燃眉之急。

身份证到期或损坏、丢失的考生,可携带原身份证或户口簿、护照等公安机关签发的有效身份证件之一,到就近的居民身份证受理点申请加急办理。

如果实在来不及办理身份证或者临近考试遗失,可到就近的居民身份

证受理点申请补领并同步办理临时居民身份证。本市户籍考生申领临时身份证可现场受理、当场制发、立等可取;省内跨市户籍考生可2日内取证。外省户籍考生申领临时身份证的,需申请户籍地公安机关签发申请人在常办理申(补、换)领居民身份证业务后,受理地公安机关即通知申请人办理临时居民身份证并当场制作发放。

高考期间,考生如忘带居民身份证也可到考点所在地辖区派出所开

具《临时身份证明》,凭证明即可参加考试。

进考场前,如有考生发现身份证遗忘或丢失的,可向考点公安执勤人员求助。由公安执勤人员现场采集考生的姓名、身份证号、照片等信息,并把信息传到考点所在地的派出所。派出所开具临时身份证明后,先将电子图片回传给办证点工作人员,考生可以凭该图片先行入场参加考试,随后,派出所民警会将证明原件送到考场,最大限度保障考生正常参加考试。

青龙天然气门站 改造工程全面实施



常州港华 安然家

本报讯(杨阳 朱玲云 秋冰) 记者6月4日获悉,常州港华青龙天然气门站改造工程全面实施,进一步提升门站供气保障能力。这也是我市“安全生产月”启动的安全专项行动之一。

据悉,省住建厅今年5月发布了《江苏省城市燃气管道“带病运行”专项治理实施方案》,常州港华积极响应,在建立健全青龙天然气门站安全运行长效机制的基础上,启动门站扩容改造。该门站于2004年投入使用,随着客户不断增加,供气量大幅度提高,为不断改善供气能力,常州港华在2012年投资建设了LNG应急储备站,用于冬季高峰供气时段的补充供气。

据常州港华相关负责人介绍,

近年来,上游油气资源多、主体多渠道供应、中间统一管网高效集输、下游销售市场充分竞争的“X+1+X”运营模式,推动了天然气资源供应和销售多元化,提升了天然气管道基础设施综合利用效率。常州港华积极加入新模式的运行体系,今年3月取得了“国家石油天然气管网集团有限公司2024年度AA级托运商资格”,其采购和储备的天然气可通过输气管网源源不断进入常州港华的输气系统,可有效提高燃气供应稳定性和燃气输送的安全性。

“随着输气量的大幅增加,青龙天然气门站改造势在必行。”该负责人说,此次改造计划分两期实施,一期在今年6月底完成天然气门站250米地下高压管道连线路工程,确保部分大工业客户持续稳定供气;二期将建设过滤计量撬和高中压调压撬各一座,力争在今年冬季用气高峰时完成主体工程,实现门站输气设备的不停气检修。

“童”心协力 护航安全



为提高少年儿童的消防安全意识和自防自救能力,5月26日上午,武进国家高新区北区东庄社区联合万骏金堤花园物管会、万骏金堤花园物业、高新区北区消防中队,开展“童”心协力,护航安全”消防知识宣传活动。萌娃们在消防员的带领下,体验了消防水带连接和消防战斗服穿着,参与应急救援演练,当了一回小小消防员。

殷雯馨 崔亚龙图文报道

罗溪镇践行全过程人民民主: 建设充电桩 了却烦恼事

本报讯(吴燕翎 邢刚 邵春燕) “自从建了电动车停车棚和充电桩,小区的停车和充电问题终于解决了,真正方便了老百姓。”新北区罗溪镇高巷社区空港八村居民刘阿姨说。

以空港八村为试点,由罗溪镇政府出资90万元建设的停车棚和充电桩于日前投用,得到居民一致称赞。

安置小区的电动车停车和充电问题,此前一直是高巷社区居民的“急难愁盼”。为问计于民,社区人大代表联络站站长顾建中于今年初组织联络站全体代表实地走访调研,邀请组织空港八村楼道长和居民代表座谈,联动镇建设局商讨方案,最终形成了《建议在空港八村建设停车棚、充电桩,切实解决群众停车难、充电难问题》的建议,并顺利纳入罗溪镇今年为民办实事重点项目。

“民有所呼,我有所应”,罗溪镇将全过程人民民主理念贯穿“桩”小事,自项目实施以来,社区人大代表联络站的代表们在场地选址、样式选择、充电桩数量、充电收费标准等多方面始终保持高度关注。据悉,该项目共新建停车棚2000余平方米,配套安装电动车充电端口896个,安装悬挂式感应灭火器185套,按民用电价进行充电收费。

中国农业银行 常州分行
AGRICULTURAL BANK OF CHINA
常州分行

筑梦十二载 幸有你同行

中国农业银行传世之宝 贵金属产品系列

产品名称	材质	规格
传世之宝十二生肖金条	Au99.99	20克、60克、100克、200克、500克

扫描二维码 可跳转至中国农业银行 掌银APP购买页面

中国农业银行监制发行 产品具体信息详见购买页面
更多产品详情,请咨询农业银行各网点
投资有风险 交易需谨慎

兴银理财 兴业银行代销
CIB WEALTH MANAGEMENT
一份托付 全心为盼

稳利恒盈7号 R款 2年

产品登记编码: Z7002021000199 投资周期: 2年
产品类型: 固定收益类开放式净值型产品 代销机构风险评级: R2
“固定收益类”仅为产品类型,并非指收益固定或保本,不构成任何收益承诺。

预约申购期: 2024年6月4日15:45—2024年6月11日15:45
2024年6月11日15:45—2024年6月18日15:45

份额类型	销售代码	起购金额	业绩比较基准(年化)
A类份额	9N21227A	1元	3.00%—4.10%
B类份额	9N21227B	30万元	3.05%—4.15%

业绩比较基准不是预期收益率,不代表产品的未来表现和实际收益,不构成对产品收益的承诺。

风险提示: 本产品管理人为兴银理财,兴业银行为代销机构,不承担产品投资、兑付和风险管理责任,一切产品要素和交易规则均以产品说明书等法律文件为准。该产品为净值型产品,业绩比较基准不是预期收益率,不代表产品的未来表现和实际收益,不构成对产品收益的承诺。理财产品过往业绩不代表其未来表现,不等于理财产品实际收益,投资须谨慎。理财非存款,产品有风险,投资须谨慎。

兴业银行常州分行各营业网点联系电话: 营业部: 88810066 武进支行: 89803393 钟楼支行: 86878125 新北支行: 81161886 溧阳支行: 80991688 天宁支行: 80583588 金坛支行: 82686555 经开区支行: 83200056

江苏银行 常州分行
BANK OF JIANGSU
常州分行

存款、理财,到江苏银行

享赢宝(外币定期存款) 优选代销理财

保本保息,可提前支取,可开存款证明

期限	起购金额	利率
1年	1万美元起	4.70%
6个月	1万美元起	4.80%
3个月	1万美元起	4.95%
1个月	1万美元起	5.10%

“汇率波动有风险,资产配置需谨慎。”
“发行期内如遇利率调整则提前终止发行。”

代销售银理财 / 连续8年蝉联普益标准综合理财能力城商系理财机构第一

产品名称	起购金额	产品期限	业绩比较基准	风险等级
恒源1年定开A	100元	每年开放	4.19%	中低风险
恒源封闭债权12月A	1元	366天	3.10%	中低风险
融达1号—6月A款	1元	182天	3.00%	中低风险
恒源封闭三年鑫利	1元	1099天	3.00%—3.30% (按季分红)	中低风险
恒源 启源 现金6号A	0.01元	每日开放	2.28% (近7日年化收益率(截至2024年5月30日))	中低风险

*风险提示: 理财产品的过往业绩不代表其未来表现,不等于理财产品实际收益,不构成对产品收益的承诺,投资须谨慎。图中所示理财产品由理财公司发行与管理,江苏银行作为代销机构不承担产品的投资、兑付和风险管理责任。所有产品要素及交易规则均以产品说明书等理财产品销售文件内容为准。理财非存款,产品有风险,投资须谨慎!

咨询电话: 88125030

交通银行 常州分行
BANK OF COMMUNICATIONS
常州分行

存定期 到交行

人民币定期存款 三年期定期存款年利率可达

2.6%

国有大行 存款保障 安全可靠 值得信赖

期限	存入起点金额	年利率
3个月	1万元起	1.65%
6个月	1万元起	1.85%
1年期	1万元起	1.95%
2年期	1万元起	2.15%
3年期	1万元—5万元(不含)	2.45%
	5万元—50万元(不含)	2.50%
	单笔50万元起(新资金)	2.60%

● 储蓄存款利率如遇央行基准利率或交行定价调整,请以存入日/转存日的交行实际利率为准。如提前支取,按支取日交行挂牌活期利率计息。
● 新资金指存入自前40日内未发生以外流出的资金,更多利率优惠详情请咨询0519-88431172或交通银行常州分行各网点及您的客户经理。

扫码立即购买