

# 百舸争流 奋楫者先



英  
该如此

主持人:王英

浓墨重彩的一笔。

如果说高考不重要,未免有些自欺欺人;可如果说高考“一考定终身”,未免又有些夸

大其词。对于大多数考生来说,高考不仅是对自己的一次检验,更是人生路上重要的转折点。因此,高考凝结了无数汗水,也承载了太多的期望。

笔者不由想起之前采访时,考场外拿着小马扎坐在警戒带下的老人;想起为讨好彩头身穿旗袍送考的男老师;想起身穿环卫工作服等候在人群中的那位母亲;想起一边牵着小儿,一边朝着考场内眺望的那位父亲;想起驻足凝视考场的外卖小哥……

百舸争流千帆竞,借海扬帆奋者先。面对高考,要敢于乘风破浪、直挂云帆。因为,命运不取决于挑战,而是取决于我们面对挑战时的应对方式。生活中虽然不缺“躺平”的人,但躺下后就

别指望能躺赢。面对高考要有一种“狭路相逢勇者胜”的气概,如果考生能够超越自己,那么收获的不仅是成绩单上的分数,还有人生观——这是写好人生这篇论文的核心方法论。

高考只是人生的一次重要的考试,成长过程中,还会遇到这样或那样的重要考试,但高考却给我们每个人都上了一课。诚如电影《高考1977》的评论:为高考而奋斗,远比高考本身伟大得多。经历了高考,就经历了一次成长,无论结果如何,我们都是人生的赢家。

罗曼罗兰说,世界上只有一种英雄主义,就是在认清现实之后依然热爱生活。愿我们都能成为英雄,不惧山高路长,勇敢地追逐心中的太阳!

## 小区内的建筑垃圾不应“一扔了之”



“妍”之有“李”

主持人:马妍

影响了该楼居民的生活环境。

该小区居民告诉记者,这些建筑垃圾是部分居民买房装修或二次装修所产生的。“一些居民将建筑垃圾一扔了之,根本不管。小区的物业隔段时间会将垃圾清运走,但有时候清运得也不及时。”一居民表示。

走访中发现,同样的问题在学苑西街、鄂尔多斯大街附近的一些老旧小区内也存在。“在清运垃圾时,这些建筑垃圾必须有专门的清运人员进行清运,如果清运不及时就会严重影响居民的生活环境。”新希望家园物业公司负责人表示,如果居民家中大规模装修,物业肯定知道,也会通知到居民要自行将建筑垃圾处理掉,但如果居民家中偶尔更换家具,或者小范围装修一下,趁着晚上将建筑垃圾堆放在垃圾桶旁,物业就很难发现。

“单位和个人应当按照建筑垃圾分类管理的要求收集、运输、利用、处置建筑垃圾,不得擅自倾倒、抛撒或堆放建筑垃圾。”赛罕区城市管理行政执法局执法人员介绍,根据《呼和浩特市城市建筑垃圾管理办法》第五章《罚则》第二十七条规定:建筑垃圾处置单位未及时清运工程施工过程中产生的建筑垃圾,造成环境污染的,由市环卫管理机构责令限期改正,给予警告,处2万元以上3万元以下罚款。建筑垃圾处置单位将建筑垃圾交给个人或者未取得建筑垃圾经营权的建筑垃圾运输单位处置的,由市环卫管理机构责令限期改正,给予警告,处4万元以上6万元以下罚款。

近日,为加强城市环境管理,提高市民参与城市环境治理的积极性,我市特别推出了“呼和浩特市乱倾倒建筑垃圾有奖举报”机制,呼吁市民发现身边有乱倒建筑垃圾的行为时变身“环保侦探”,拿起手机扫描二维码进行举报,为保护城市环境贡献一份力量。

## 俯瞰呼和浩特雕塑艺术馆



咔咔“联”拍

主持人:杨志伟

造型独特的呼和浩特雕塑艺术馆,犹如一颗璀璨的明珠,镶嵌在我市的“文化轴带”上。它不仅成为许多年轻人争相打卡拍照的热门景点,更是我市文化艺术的重要殿堂,承载着展示和传承雕塑艺术的重要使命。

本报记者 王劭凯 摄

## 中、高考前饮食注意事项请收好



有医说医

主持人:于亚军

随着中、高考进入倒计时,莘莘学子也到了收获的季节。这时考生吃什么、怎么吃才有助于调整状态考出好成绩,成为了大众关注的热点问题。内蒙古自治区人民医院药学处副主任药师张丽新对于中、高考期间考生要注意的营养事项给予建议。

张丽新表示,中、高考期间考生的饮食问题总是让家长们操碎了心,吃少了怕饿着,吃多了怕撑着,用补品营养品又不得其法,甚至适得其反损害了孩子的身体健康。考前饮食调理是每位家长的必修课,其中关键是要纠正一些认识的误区。

中、高考期间不宜吃冷饮雪糕。炎炎夏日吃一根雪糕虽然降温了,但却会引起胃肠的不适应,出现胃肠疾病或是胃痛;尽量不要给考生吃凉拌菜和卤菜。凉拌菜在清洗环节,很可能会洗不干净,有细菌或病菌残留,选择在饭店用餐的家长 and 考生,一定不要点凉拌菜、烧味、卤味;现在正是西瓜和香瓜上市的季节,但是考生却不宜多吃,因为这两种水果都是利尿的,吃完之后上厕所会比较频繁,晚上吃了容易影响睡眠;考试前可以喝一些茶及咖啡,但一定不要喝太浓,浓茶及浓咖啡都有兴奋的作用,会影响睡眠质量。特别提醒考生如果平时并没有喝咖啡的习惯,在考试期间一定不要喝咖啡,咖啡因可能引起对尿意的感受增强,从而引起尿频,影响考生的临场发挥。

中、高考期间,考生要吃些高能量主食,如谷物脆片或全谷类食品像燕麦片、豆类或红薯以及糙米等食物;可以食用些益智补脑、提高记忆力的食物,如卷心菜、大豆或豆制品、鲜鱼、牛奶、蛋黄、木耳等食物;还可以吃些抗疲劳的食物,如蘑菇、胡萝卜、甜菜、姜、五谷杂粮等。

张丽新也提醒广大考生家长,不要给孩子压力,不要盲目地选择孩子的饮食,最好跟平时差不多,规律饮食,这样才会对孩子有帮助。