

关注2026年高考

熟悉考场环境 细化往返路线 梳理出行方案

海口考生从容准备迎考

本报6月6日讯(记者肖卫香)6月6日上午9时许,海南华侨中学考生陈荣嘉实地看考场后,便规划好了赶考路线与作息安排。高考前夕,海口不少考生和家家长前往考点“踩点”,熟悉考场环境、梳理作息与出行方案。

今年,海口继续采用“云上看考场”和线下实地“踩点”的便民模式,助力考生从容应考。目前,全市各考点各项筹备工作已全部就绪。

今天上午,海南华侨中学高中部考点布置规整、氛围温馨,气球拱门鲜艳醒目,考点地图、考场分布图、考生应试提醒等材料摆放齐全。海口中学考生肖琪丰在家长陪同下,认真核对考场位置、熟悉考点布局。此前他已通过“云上看考场”了解考点大致情况,此次实地探访,进一步细化了往返路线。在海口市第一中学高中部考点,考生有序入场熟悉考场,北京大学附属中学海口学校考生郭子泰仔仔细细查看考场楼层、通道、卫生间等关键点,“提前摸清考场和路线,心里很踏实。”

今年,全市共设14个高考考点。海口考区委员会成立高考工作专班,统筹协调考务管理、安全管控、便民服务等,细化各项备考举措,全力保障高考安全平稳有序开展。升级后的“云上看考场”服务,可供考生在线查看考点全景、考场分布及出行指引,方便考生提前熟悉环境、规划路线,有效规避拥堵、迟到等赶考风险。

记者走访看到,截至6月6日上午,全市各考点筹备工作全部完成。海南农垦中学考点已搭建遮阳篷,拉起警戒线,筑牢安全防护防线。海口海港学校考点外摆放高考温馨提示、禁行时间、泊车指引等标识,同时设置“高考加油”卡通打卡点,营造暖心励志的备考氛围。海口市第一中学高中部考点外,交警、环卫等多部门已到岗,开启护考工作模式。该考点副主考陈文彩介绍,考点提前对接相关部门,细化交通疏导、环境保洁、秩序维护等保障举措,全力为广大考生营造安全、安静、舒心的应试环境。



6月6日,在海南华侨中学(高中部)考点,考生正在查看考场分布图和注意事项。 本报记者 苏锦坤 摄

海口心理教师支招“科学减压”：专注当下 接纳情绪 保持节奏

□本报记者 肖卫香

高考在即,不少考生面临考前心态调整的难题。记者就此采访了海口多位心理教师,她们分享了科学的“减压锦囊”,提醒考生关注当下,用科学的方法调适心理压力,从容应对高考。

“适度的考试焦虑有助于增强学习动力,提升临场发挥水平;过度的考试焦虑则会影响正常发挥,甚至有碍身心健康。”海南华侨中学心理教师陈爱贞分析道。她推荐考生使用“5-4-3-2-1”感官着陆法来应对突发焦虑。当心态失衡时,考生可快速观察周围环境,找出5个可见物品、4个可触摸物体、聆听3种环境声音,感知2种气味和1种味道,通过调动多重感官将注意力拉回当下,迅速缓解焦虑。

“刻意压抑紧张情绪,反而可能让紧张感加剧。”海口市第一中心心理教师符丽芬提醒,考生无需强迫自己消除紧张,应坦然接纳自身的情绪波动。针对临场心慌、心态不稳的情况,她推荐“4-7-8”呼吸调节法:吸气4秒、屏息7秒、呼气8秒,帮助快速平复状态。同时搭配“我已经准备充分,正常发挥就好”等积极自我暗示,从认知层面化解焦虑。

海口市琼山中学心理教师李然结合多场备考需求,为学生整理了轻量化、易操作的减压妙招:“4-2-6”腹式呼吸法,即吸气4秒、屏息2秒、呼气6秒,适用于候场、自习等多种场景。在备考节奏上,她建议考生适当减负,放弃偏题、怪题、难题,聚焦课本基础知识并错题复盘,通过基础题型练习来保持答题手感。

“平稳的身心状态比临时冲刺更重要。”心理教师建议,考生在考前和考试期间应保持规律作息,杜绝熬夜突击。考场上,如出现答题卡顿、大脑空白等紧张状态,可先做深呼吸,调整节奏,跳过难题优先完成基础题,稳住答题信心。同时要坚持考完一科、放下一科,不扎堆对答案、不纠结对错,全心投入后续考试。

中免海南“畅享自贸港,欢乐岛民购”活动启幕

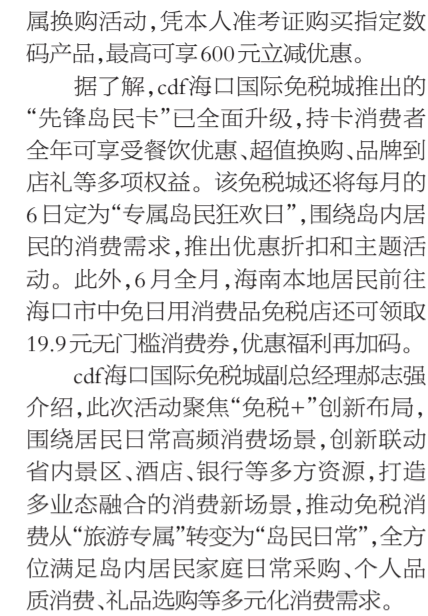
多重福利叠加 乐享专属优惠

本报6月6日讯(记者陈钰婷)6月6日,“畅享自贸港,欢乐岛民购”主题活动在中免集团海南区域六家门店正式开启。活动聚焦海南本地居民消费需求,联合多个品牌升级消费服务,打造岛民专属消费券、惊喜折上折、专属特购区、幸运大抽奖等优惠活动,持续提升本地消费活力。活动将持续至6月21日。

活动推出多重优惠福利,海南本地居民凭有效证件可领取岛民专属消费券,最高立减500元。cdf海口国际免税城设置专属折扣礼遇和超低换购专区,顾客到店任意消费即可获赠甜品;cdf海口日月广场免税店在消费赠礼之外,还推出新款首单消费满额返代金券活动;cdf海口美兰机场免税店则聚焦消费场景升级开展试吃试饮、送礼优惠等活动,全方位优化岛民购物体验。本次活动恰逢毕业季,高考考生可参与“金榜题名”专属换购活动,凭本人准考证购买指定数码产品,最高可享600元立减优惠。

据了解,cdf海口国际免税城推出的“先锋岛民卡”已全面升级,持卡消费者全年可享受餐饮优惠、超值换购、品牌到店礼等多项权益。该免税城还将每月的6日定为“专属岛民狂欢日”,围绕岛内居民的消费需求,推出优惠折扣和主题活动。此外,6月全月,海南本地居民前往海口市市中免日用品免税店还可领取19.9元无门槛消费券,优惠福利再加码。cdf海口国际免税城副总经理郝志强介绍,此次活动聚焦“免税+”创新布局,围绕居民日常高频消费场景,创新联动省内景区、酒店、银行等多方资源,打造多业态融合的消费新场景,推动免税消费从“旅游专属”转变为“岛民日常”,全方位满足岛内居民家庭日常采购、个人品质消费、礼品选购等多元化消费需求。

本报6月6日,在cdf海口国际免税城的中免日用品免税店,不少消费者前来选购商品。



本报6月6日,在cdf海口国际免税城的中免日用品免税店,不少消费者前来选购商品。

海口开展“垃圾分类体验日”活动

亲子家庭探秘垃圾“变废为宝”

本报6月6日讯(记者龙易强)6月6日,海口市城市管理局、市生活垃圾分类和减量工作领导小组办公室开展“垃圾分类体验日”活动,组织20多组亲子家庭走进生活垃圾末端处置企业,实地探访垃圾处理流程,近距离见证垃圾“变废为宝”,沉浸式学习垃圾分类知识。

在海口市生活垃圾焚烧发电厂,亲子家庭在垃圾吊控制室透过玻璃,清晰地看到巨型抓斗抓取生活垃圾、送入投料口进行焚烧处理的过程。鲜活的作业场景勾起了孩子们的好奇心,围绕垃圾发酵、焚烧后的变化等问题,大家纷纷向讲解员提问,现场学习氛围浓厚。

讲解员结合现场场景开展科普宣讲,介绍垃圾分类的重要性,以及垃圾焚烧不仅能实现减量、减容,燃烧产生的热量还能发电,产生的烟气经过处理后达标排放。“乱扔垃圾会破坏环境,以后我会做好垃圾分类,爱护身边环境。”8岁小朋友许圣荣说。随后,亲子家庭来到海南澄迈神州车用沼气有限公司,了解餐厨垃圾收运、处置及资源化利用的完整工艺。

活动还设置了垃圾分类趣味游戏,以寓教于乐的形式,帮助孩子们巩固垃圾分类知识,提升实操能力。本次活动是第四届全国文明城市生活垃圾分类宣传周海口分会场活动,旨在以沉浸式体验替代传统宣讲,让市民特别是青少年直观了解生活垃圾分类处理的全流程,增强垃圾分类和源头减量的意识,推动形成绿色低碳的生活方式。

同日,第四届全国文明城市生活垃圾分类宣传周海口分会场活动在万绿园举行。本次活动以“回收焕新生·分类新时尚”为主题,设置科普宣讲、趣味闯关、环保DIY、现场答疑等互动环节,吸引大批市民驻足参与。

本次活动是第四届全国文明城市生活垃圾分类宣传周海口分会场活动,旨在以沉浸式体验替代传统宣讲,让市民特别是青少年直观了解生活垃圾分类处理的全流程,增强垃圾分类和源头减量的意识,推动形成绿色低碳的生活方式。

同日,第四届全国文明城市生活垃圾分类宣传周海口分会场活动在万绿园举行。本次活动以“回收焕新生·分类新时尚”为主题,设置科普宣讲、趣味闯关、环保DIY、现场答疑等互动环节,吸引大批市民驻足参与。

海口举办第四届“工会杯”职工飞镖赛

600余名选手同台竞技

本报6月6日讯(记者周慧)6月6日,由海口市总工会主办、海口市工人文化宫承办的第四届海口市“工会杯”职工飞镖赛,在海口市工人文化宫(江东)开赛。本次赛事吸引全市33家企事业单位踊跃报名,来自各级工会的600余名飞镖爱好者齐聚一堂,以镖会友、切磋技艺,上演了一场精彩纷呈的职工竞技盛宴。

本次比赛共设三个竞赛项目,兼顾专业竞技性与大众趣味性,适配不同年龄、水平的职工参赛需求。其中,个人8轮24镖高分赛聚焦精准比拼,考验选手的投镖功底与临场心理素质;亲子双人赛以运动为纽带,增进职工家庭情感互动,营造温馨和睦的家风氛围;三人团体赛重在协同配合,考验队伍战术默契,充分展现各职工团队的凝聚力与向心力。

比赛现场氛围热烈,参赛选手们凝神聚力、沉稳应战。一支支飞镖凌空飞出,划出利落弧线,精准落靶,现场喝彩声与掌声此起彼伏。赛场上,资深镖手沉稳老练、发挥稳定,青年职工奋勇争先、敢打敢拼,生动展现出海口职工昂扬向上、锐意进取、奋勇争先的良好精神风貌。经过一天紧张有序的激烈角逐,各竞赛项目奖项悉数揭晓,参赛选手们在赛场比拼技艺、斩获荣誉,也在交流互动中收获友谊与欢乐。

(上接第一版)深水网箱养殖产业的落地,为荣山寮村海洋经济发展注入强劲动力。数据显示,荣山寮村“海上牧场”2024年实现收益3050万元,2025年收益攀升至3780万元。

位于海口东部的北港岛,则大力发展特色赶海休闲业态,成为不少市民游客亲近自然的打卡地。借着赶海热潮,当地渔民凭借祖辈传下来的赶海经验,转型成为赶海向导,还有村民将自家房屋改造成民宿,在家门口吃上“旅游饭”,开辟增收新路径。

打造特色滨海体验 生态赋能长效发展 近日,伴着凉爽海风,“海旅01”号游船从美兰区东坡老码头缓缓启航,载着一船游客与美食驶向蔚蓝海面。船舱外,世纪大桥、天空之山、云洞图书馆等标志性景点一一掠过,沿岸滨海风光尽收眼底;船舱内,地道老爸茶香气四溢,游客品茶赏景,沉浸式感受海口滨海休闲的独特魅力。

琼粤携手护碧海 同心聚力守蔚蓝

海口湛江同步开展净滩志愿行动

碧海无垠,守护同行。6月6日上午,在2026年“6·8世界海洋日暨全国海洋宣传日”到来之际,海口假日海滩、湛江徐闻海域同步联动,共同开展“琼粤携手护碧海同心聚力守蔚蓝”净滩志愿行动,以跨区域协同共治的实际行动和“不走过场”的深度减法,擦亮美丽海湾生态底色。

两地联动聚合力 陆海统筹护海洋

本次海口片区净滩行动由市生态环境局牵头组织,市城市管理局、海滩运营单位、环卫服务单位积极参与支持,多部门联动发力、协同作战,汇聚起陆海统筹、全民护海的强大合力。

活动现场秩序井然。志愿队伍奔赴假日海滩海岸线,分片包干、分工协作,俯身清扫沙滩、捡拾边角,对沿岸沙滩、近海区域开展全方位的精细化净滩志愿作业。大家弯腰俯身、徒手捡拾、耙扫沙滩,重点清理沿岸遗留的塑料瓶、废弃泡沫、废旧渔具、包装袋及各类海漂杂物,不放过卫生死角。

按照“无废海湾”建设标准,现场实行规范化闭环处置模式,所有清理出的垃圾统一归集、分类打包,由环卫部门统一清运处置,严格落实垃圾分类与源头减量要求,让生态保护举措落地见效。跨区域、多部门的协同联动,有效汇聚起陆海统筹、同心共治的强大合力,生动展现了联防联控



6月6日,在海口市秀英区荣山寮村海岸线,志愿者正在捡拾垃圾。 本报记者 康登淋 摄

治守护海洋生态的坚定担当。

市生态环境局相关负责人表示,此次琼粤两地同步开展净滩行动,既是跨区域海洋生态联防联控的生动实践,也有效改善了滨海沙滩环境卫生面貌,进一步普及了海洋生态保护知识,营造出人人关注海洋、爱护海洋、守护海洋的良好氛围,凝聚起共治共享、同心护海的共识。

全民躬身护岸线 基层共治焕新颜

所有人真切体会到净滩行动的必要性。暖心亲子志愿队伍为这场生态保护增添温情底色。小学生杜清羽与妹妹杜梧桐在家长的陪同下,蹲在沙滩边认真捡拾细碎垃圾,稚嫩的脸庞满是认真。“爱护海洋和沙滩,从我们做起。”简单质朴的话语,彰显青少年护海初心。

荣山寮村的沙滩上,一抹亮眼的蓝色志愿身影格外醒目,他们是来自海南璞境环境科技股份有限公司的40多名员工及家属。“我们深

耕环保行业,治污是本职工作。组织大家参与志愿净滩活动,一方面能直观看清海洋垃圾现状,另一方面也让员工靠着一夹一耙的实操,把环保认知落到实处。”璞境环境董事长宋小毛介绍。

海风掠过海岸线,志愿者手中的垃圾袋渐渐饱满,桶中收集的烟头、杂物堆积成微型“小丘”。守护碧海银滩,从来不是一句空洞的口号,而是藏在每一次俯身捡拾、每一次翻沙清杂的躬身实践里。

构建热带海洋科技研矩阵

海口携手海大向海洋要生产力要增长点

本报6月6日讯(记者肖卫香)记者从海南大学获悉,该校已组建热带海洋科技协同创新中心,构建起涵盖20位国家级人才、98支科研团队的热带海洋科技研矩阵。海南大学科技园通过强化海洋学科建设与科技成果转化,为海口海洋经济高质量发展提供坚实支撑。

“十四五”期间,海南大学成果转化成效显著。成立海南大学科技园,与地方政府共建8家校地研究院及97个科技小院,探索形成“赋权激励、风险共担、服务赋能”的成果转化新模式。海南大学科技园获得“海口市创业孵化基地”等多项称号。

面向未来,该校将推动“海洋信息”“热带海洋工程材料”“海洋生物制造”三大海洋产业集群落地海口,打造“基础研究—成果转化—产业集聚”全链条创新生态。通过建设“环海南大学科技园创新圈”,校方计划“十五五”期间助力海口实现成果转化800项、技术合同交易额超10亿元、孵化企业超300家。近三年,该校海洋领域成果占比已达24.2%,预计“十五五”目标中海洋领域贡献将超30%。

在具体产业布局上,依托海口数据标注试点及自贸港政策优势,海南大学已成立空天智能学院,布局遥感数据处理与无人智能系统,助力向海图强。依托全国重点实验室开展技术攻关,电解海水制氢提镁等关键技术已取得进展。与此同时,新药筛选及评价平台已投用,培育出抗阿尔茨海默病1类创新药;热带生物食品制造创新平台项目已于今年4月获批。

“十五五”期间,我们有信心,30%以上的成果转化与横向课题来自海洋领域。”海南大学科技园相关负责人介绍,通过聚焦三大海洋产业集群,海南大学科技园将与海口深度合作,向海洋要生产力、要增长点,全力助推海口海洋经济高质量发展。

关注环海南大学科技创新圈建设