

家有考生 加油考生

我市发布高考“降噪”倡议书

全媒体记者 王佳丽

本报讯 昨日,市教育局发布高考“降噪”倡议书,呼吁广大市民为莘莘学子营造安静、有序、温暖的考试环境,用实际行动为高考生梦想护航。

据悉,2025 高考将在 6 月 7 日至 6 月 10 日进行,全市共设 6 个考点。倡议书呼吁市民错峰出行,确保道路畅通。高考时间跨度 4 天,其中 6 月 7 日至 6 月 8 日为周末,6 月 9 日至 6 月 10 日为工作日,如有上班或出游计划,请尽量

避开高考考生出行时间。同时,切勿鸣笛,营造温馨环境。若您途经高考考点附近,特别是 6 月 8 日外语听力考试(14:30-15:30)期间,请保持安静,切勿鸣笛,共同为考生提供安静的考试环境。停止噪音,保障考生休

息。考生需要在非考试时段进行充分休息,才能以良好的状态投入考试中,请在 6 月 7 日至 6 月 10 日的非考试时间段,特别是夜晚,停止可能发出噪音的建筑施工与户外活动。

考点周边工地切入“静音”模式

全媒体记者 龚盈盈

本报讯 为给考生营造一个安静的备考和考试环境,连日来,市建设局质安站对全市高考考点周边的工地开展严格噪音管控工作。

据悉,市建设局质安站工作人员提前对各高考考点周边进行全面

巡查,督促考点附近的工地加大噪声防治力度,严格管控建筑工地噪音。“目前已对全市高考考点周边的 17 个相关工地实施了全方位监管。”市建设局质安站相关负责人表示,为进一步规范施工行为,下发了《关于加强 2025 年高、中考期间施工噪声管理的通知》(以下简称《通知》),并以此为依据全面推进相关

工作部署。

《通知》中明确规定,从 6 月 7 日至 6 月 22 日,除抢修、抢险工程外,我市所有建设工程在夜间(22 时至次日 6 时)一律禁止施工作业。此外,在高考和中考期间,各考点周围 200 米范围内的建设工程严禁进行会产生环境噪声污染的施工作业。

为确保禁噪要求落到实处,市建设局质安站指派专人定点负责高考期间的施工噪声管理。一旦接到有关施工噪声的举报和投诉,将及时进行处理。同时,市建设局质安站也呼吁各参建责任单位切实履行社会责任,进一步加强噪音管控,共同为考生打造一个安静、良好的复习和考试环境。

有证无忧 安心赴考

“效率太高了!这下孩子能安心考试了!”昨日下午,考生小肖与父亲来市政务服务中心公安窗口寻求帮助。工作人员了解情况后,第一时间将他们引导至中高考“绿色通道”受理专窗,优先受理小肖的身份证补办申请。从前来办证到当事人拿到临时身份证,整个流程仅用时五分钟。

据悉,市政务服务中心公安窗口针对考生可能出现的身份证丢失、损坏或急需办理等突发情况,即日起至中高考结束推出“身份证急用快办”专项服务。专项服务包括开通“绿色通道”、设立 24 小时热线、提供预约办理等,争分夺秒为考生办理居民身份证,确保考生“有证无忧 安心赴考”。

全媒体记者 陈洋波 摄



高考食谱如何安排 安全均衡最重要

全媒体记者 傅柏琳

高考进入倒计时,科学饮食成为保障考生顺利应考的关键一环。

“备考期间要不要给孩子加餐?”“马上考试了,孩子食欲不好怎么办?”高考在即,市中心医院营养咨询门诊来了不少家长,希望能听听专业营养师的建议,帮助孩子拥有充沛的精力。

如何让考生吃得安全、营养均衡,以最佳状态迎接考试?市中心医院营养科营养师贾兰英表示,面对关键考试,家长满心希望能为孩子做好后勤保障,但一定要避免补充营养的误区,冲刺阶段和考试期间

的饮食不求花样百出,应以均衡、规律、安全为原则,可结合考生的日常饮食习惯搭配一日三餐。

考试期间,考生大脑处于高度紧张状态,身体能量消耗大,营养均衡是核心原则,应确保每餐包含碳水化合物(主食)、优质蛋白(鱼、蛋、豆类)、新鲜蔬果和适量健康脂肪(坚果、橄榄油)。避免油腻、辛辣、高糖食物,烹调食物尽量选择清淡的方式,减少煎炸、辛辣、重油等烹调方法,以降低胃肠负担。做到定时定量,不暴饮暴食,也要避免空腹或过饱影响思维敏捷度。

高考正值夏季,在高温、高湿的环境中,各种致病性微生物繁殖加

速,食物易腐败变质,因此在食物的购买、加工和贮存等各环节都应注意。建议不吃或少吃生冷、易过敏、外卖等食物,家长制作菜品时注意生熟分开,烧熟煮透,确保用餐卫生。

面对关键考试,不少家长会特地为考生准备进补的食材补充营养,贾兰英提醒:家长尽量不要在饮食上进行刻意安排,也不要食谱“大变脸”“大进补”,一些日常不太吃的食材可能会导致考生产生食物过敏、肠胃不适等不良反应。同时,也不必过度强调营养成分,按照考生的饮食喜好做准备,轻松愉悦的就餐氛围比强迫进食更重要。

考试临近,部分考生可能会出现食欲不佳、胃痛反酸、恶心呕吐、便秘腹泻等消化系统症状,这些都是胃肠道功能紊乱的表现。贾兰英表示,在压力过大、紧张焦虑的情况下,可能会出现“考前综合征”,人体会分泌较多胃酸或胃肠激素来刺激胃肠道黏膜或蠕动。另外,由于天气逐渐炎热,食用较多凉拌菜、冰镇西瓜等生冷食物,也容易引起肠胃不适。症状较轻的考生可采用合理饮食、调整作息、放松精神等方式。若出现腹泻不止、严重便秘等消化道问题时,及时前往医院消化内科就诊,适当使用药物缓解症状。

义龙庆高速(义乌至龙泉段)进入全面落地实施阶段

全媒体记者 王佳丽

本报讯 近日,义龙庆高速公路义乌至龙泉段(金华段)项目申请报告(工可)获省发改委核准通过,标志着项目进入全面落地实施阶段,为项目建设按下“快进键”。

据悉,义龙庆高速公路义乌至龙泉段(金华段)起于甬金高速徐村互通,途经义乌、东阳、永康和武义,终于金华市武义县与丽水市遂昌县交界处,顺接丽水段。金华段路线全长 105.57 公里,主线采用双向四/六车道高速公

路标准,设计速度 100 公里/小时,计划建设工期 5 年,估算总投资 328.53 亿元。全线设有一般互通式立交 10 处,服务区 2 处,停车区 1 处。

据了解,义龙庆高速是浙江省“九纵九横五环五通道多连”路网中的关键一横,在推动省高质量发展建设共同富裕示范区和高水平交通强省建设,加快构建陆海统筹、山海互济的发展新格局,带动周边区域经

“陆港快线+入驻企业”助力物流降本增效

全媒体记者 吴峰宇

本报讯 近日,为推动莲都—义乌“两地双园”项目走深走实,国际陆港集团创新推出“陆港快线+入驻企业”组团运营模式,该模式依托公路港园区优质物流资源,积极对接丽水制造企业,实现货物其流。

今年 3 月,国际陆港集团旗下义乌国内公路港“两地双园”项目组,联合区内义港通物流有限公司与丽水志晟新材料科技有限公司达成战略合作,正式承接其发往闽、粤两省的物流运输业务。通过提供“陆港快线+网点直达”、运力资源保障等优质服务,为企业降低物

流成本约 300 元/车,货物运输时长缩短 1 天以上,实现降本增效。

据悉,义乌国内公路港“两地双园”项目组将持续拓展合作版图,重点推进园区入驻企业三志物流与浙江双枪竹木有限公司合作,就具体运输线路、合作机制等展开磋商,目前已形成初步合作方案。作为国家高新技术企业,浙江双枪竹木有限公司坐落于丽水庆元县,但受山区地理条件限制,企业长期面临物流成本压力。此次合作将借助“陆港快线”,串联义乌物流网络覆盖广、成本低、时效强等优势,助推庆元竹制品加速走向全国乃至全球市场。

创业沙龙共话发展新机遇

全媒体记者 林晓燕

本报讯 日前,一场以“义起创业 共创共富”为主题的创业沙龙,在国际青年创业孵化基地举行。本次活动旨在进一步激发在义青年创业热情,赋能创业者成长。活动聚焦创业经验分享与数字技能赋能,吸引了来自我市电商、物流、外贸等领域的创业青年积极参与。

活动现场,电商主播结合自身创业经历,深入剖析如何借力

AI 技术打造爆款短视频,以及高效拓展市场的经验,为创业青年解密数字浪潮下的创新力量。青年企业家代表从“一盒玩具”说起,讲述如何从一名“创业小白”说起,讲述逆袭的创业历程,并以此激励青年创业者要树立在困境中创造奇迹的信心。来自市人才发展集团的专业讲师则以“DeepSeek 高效办公与 AI 赋能”为主题,重点向在场青年创业者展示如何运用先进的智能工具优化工作流程,提升决策效率和管理水平。



“家门口”学急救

“多数情况下,心搏骤停后的 4 至 6 分钟被视为抢救的黄金时间。”近日,在江东街道商博社区,天祥东方医院医护人员正为居民带来一堂生动实用的急救技能培训课。

培训期间,医护人员用通俗易懂的语言讲解心肺复苏、AED 使用等急救知识,并通过实操和模拟演练,指导志愿者、居民掌握急救技能,提升应急救援能力。

全媒体记者 李爽爽 摄

实干为民“兵支书”

——记“金华好人”、义乌市退役军人楼加云

“老板,这里的货物要摆好,不能把灭火器挡住。”6 月 5 日一大早,楼加云走进辖区企业检查消防安全情况。今年 45 岁的楼加云,是苏溪镇龙祈社区居委会副主任、王界小区党支部书记。从消防战士到“兵支书”,他始终不改的是为民服务本色。

青春熔铸“橄榄绿”

楼加云是一名退役军人,曾服役于浙江省消防总队温州市消防支队龙湾大队状元中队。服役期内,楼加云 2 次获得“优秀士兵”称号和 7 次连嘉奖。水上和火场等应急救援,是武警消防员的必修课。楼加云参加过各种应急救援千次以上,水上救援也是他的强项。

“我与战友们一起经历过很多险情。让我印象最深刻的要属‘9·29’莱丽斯火灾救援。”楼加云说,2001 年 9 月 29 日晚 7 时,中队接到紧急通

知,位于温州市经济开发区的浙江莱丽斯鞋业有限公司发生大火,有 200 多名员工被困在公司的厂房内急需救援。

当楼加云和战友们赶到时,现场浓烟滚滚,整幢大楼几乎被烟火笼罩。该公司的 5 楼车间内有 200 多名员工被困,原本可以照 500 米远的强光灯,在浓烟下可见度不到半米。危急情况下,消防员运用高架云梯和其他营救方法,成功救出了被困的 212 名员工,创造了零死亡奇迹。为此,楼加云所在的龙湾大队记集体二等功一次。

温州是沿海城市,经常会遭受台风侵袭。“半夜 11 点多接到群众求助电话,我们想都没想就出发了。”楼加云回忆,2004 年台风“云娜”过境时,辖区一农户地里的农用简易棚倒塌,农户被困现场无法脱身。情况紧急,当时作为驾驶员的楼加云与战友冒着风雨,顺利转移了该农户。

从 1999 年入伍到 2004 年退役,楼加云用一身“橄榄绿”描绘出最亮丽的青春底色。“当兵是我人生最宝贵的经历,它将持续影响我的一生。”楼加云表示。

农村舞台建新功

“村里的事情多不多,主要看你自己的想法。”从王界村监委会主任到党支部书记,再到如今的龙祈社区居委副主任,楼加云敢想敢干。消防兵的从军经历,更是让他将军人的果敢与韧性融入乡村治理,成为一名独具特色的“兵支书”。

“小的时候其实不太爱说话,全都是后天锻炼出来的。”回忆起当兵的岁月,楼加云笑着说,当班长是他成长的转折点,掌握班内情况、协助指挥调度、统筹日常训练与管理,当班长的这段经历不仅让他从内向走向果敢,更培养了精准谋划、高效执行的工作习惯,为如今的基层工作打下了坚实基础。

脱下军装,楼加云更是将部队里的“硬作风”转化为农村工作的“暖服务”。研究整村连片开发方案,建造村集体办公大楼、谋划新夜市项目、做好外来人口管理服务……从村民需求出发,用看得见的变化回应期待,这是楼加云多年来坚持的干事创业精神。在农村舞台工作多年的楼加云,逐渐摸索出了属于自己的一套“土办法”。

“基层工作说难也难,说不难也不难,归根结底就是要为百姓服务。”楼加云的“工作哲学”简单而又深刻。在他看来,无论是农村旧改、集体增收还是民生服务,只要以老百姓为出发点,就能在繁

见义勇为树榜样

值得一提的是,楼加云还是 2024 年金华市第三季度“金华好人”、义乌市见义勇为先进人物。今年 4 月,我市

对 10 名不顾个人安危、见义勇为的同志记功嘉奖,并予以通报表彰,楼加云名列其中。

去年 4 月 19 日上午 9 点 50 分许,楼加云与同事在王界小区办公室开会,结束后准备分头去忙各自的工作。就在这时,办公室外突然传来“救人啊,救人啊,有人跳进池塘啦!”的呼救声,楼加云和同事立马冲向门外。

“快把救生圈给我!”楼加云一边接过救生圈,一边将外套和手机扔在池塘边。楼加云将救生圈抛向正在水中挣扎的女子,但落水女子惊恐中没能抓住救生圈。情况紧急,楼加云便毫不犹豫地跨

越护栏,跳进池塘游向落水女子。

曾经是消防兵的楼加云,深谙水上救人常识。他游到落水女子身后,伸手将女子左手抬高时,将救生圈套在女子身上,紧接着将女子的右手抓到救生圈上,岸边的同事和居民共同配合将女子拉上来。

由于救援及时,落水女子并无大碍。见人没事后,楼加云便默默离开。在当事人把绣有“城市英雄 见义勇为”的锦旗送上门时,楼加云谦逊地表示:“救人是我的第一反应,可能这就是当过消防兵的本能吧。”

全媒体记者 陈洋波