

聊城将打造全国婚俗改革试点城市

本报讯(记者 陈金路)有些地方存在的“天价彩礼”以及低俗婚闹等恶习,让婚礼失去了应有的意义。5月24日,聊城市婚俗改革座谈会暨婚俗改革课题研究启动仪式上传出消息,聊城将打造全国婚俗改革试点城市。

婚礼是华夏文化的重要组成部分,是中华民族传统文化精粹之一。在聊城市

婚俗改革座谈会暨婚俗改革课题研究启动仪式上,市工商联副主席冉令铎表示,“天价彩礼”以及低俗婚闹等恶习带来了诸多社会问题和负面影响,市婚嫁产业商会作为市工商联直属商会之一,今后将继续推进婚姻领域移风易俗,引导全社会形成正确的婚姻家庭价值取向。市婚嫁产业商会会长王福存介绍了全国婚礼服务市

场现状及聊城婚嫁产业概况,并对聊城婚俗现状及改革思路表达了自己的看法。王福存表示,婚礼是一个家庭诞生的仪式,新人可以通过婚礼的仪式感,承担起更多的社会责任。如今,婚庆服务机构承担着婚礼的各项服务工作。因此,婚俗改革应从基层做起,让婚庆服务机构自觉抵制低俗婚闹。聊城大学硕士研究生导师赵勇豪对

婚俗改革理论课题进行了解读。

与会人员座谈会上畅所欲言,表达了对鲁西地区婚俗现状的认识,也提出了对婚俗亟须改革的观点。

目前,聊城全市有500余家婚庆服务机构,7500余名婚庆从业人员,婚庆产业链条的从业人员2万余人,婚庆服务机构成为推动婚俗改革的重要力量。

距离高考12天 这份指南送给考生

距离2022年高考还有12天。在这12天的时间里,如何做好考前疫情防控?考前心态、饮食、健康等方面如何调整?最后的备考该注意什么?记者采访了相关专家,给考生梳理出一份备考指南。

做好14天监测

全国多地高考将于6月7日—8日举行。根据教育部此前要求,考生应做好考前连续14天本地健康监测,减少不必要的聚集和跨区域流动、不到人群流动性较大场所、不前往中高风险等级地区等。

“疫情下的高考备考,要按照指引,做足措施,科学防疫。备考期间,考生要保持学校与家两点一线的生活状态,戴好口罩,保持社交距离,勤洗手;配合学校做好核酸检测,及时申报14天个人健康情况和行动轨迹;与家人一起减少社交,管理好自己的健康码和行程码。外地考生须及时赶回高考报名所在地市。”华南师范大学附属中学校长姚训琪说。

科学作息

除了注意个人防护之外,科学合理的作息是健康的保证。广州市第五中学高三年级级长程绍亚建议,考生要保持充足的睡眠,不开“夜车”。考生日常复习的内容安排,可考虑跟高考考试科目时间保持一致,尽量把最佳生物钟调整到上午9点至11点30分,下午3点至5点的时间段。

饮食均衡

饮食常态化,兼顾营养,切忌大补。多位备考专家提示,考前的饮食不需要额外吃补品或保健品,保持日常的均衡营养即可;可清淡饮食,尽量少吃一些含脂肪高的油炸类食品或者是辛辣食品,以免上火或腹泻;多喝水,少喝饮料,避免肠胃不适带来身体负担。

具体到一日三餐,考生早餐可选择谷类、面食、蛋奶、水果等,午晚餐的食物可以多样化,包括富含优质蛋白的鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐等,适当搭配蔬菜水果,夜晚可以少量加餐,切忌量太大增加肠胃负担而影响睡眠。

备考回归基础

到了最后的备考阶段,考生该复习些什么呢?姚训琪建议,题量要减下来,回归基础,回归课本。

“最后两周到了收官阶段,考生要把备考状态调整到‘巅峰’状态。从题海中抬头,自主地有针对性地进行一个知识盲区的扫描,切忌眉毛胡子一把抓,各科试卷满天飞。到这个阶段一定要从基础开始,梳理核心知识体系,再回归基础。”程绍亚说。

平常心应考

最后两周是学生容易出现心理波动的时候,心理调整非常重要。要怀着“平常心”去应对高考。要尝试着跳出高考来看高考,高考只是人生道路上的一个经



5月22日,青岛通济实验学校高三学生在进行掰手腕比赛。

高考临近,位于山东省青岛市即墨区的青岛通济实验学校在开展复习备考的同时,通过组织高三学生开展丰富多彩的集体减压活动,帮助他们释放身心压力,以轻松、乐观、自信的心态迎接高考。

新华社发 梁孝鹏 摄

历,而不是终点,要有合理的期望值。

学习之余,可以适当通过运动、音乐和阅读来调节心情。广东实验中学越秀学校老师李明说,适当的运动可以稳定心率,释放压力,更有助于睡眠,让人头脑更清醒;一首和你产生共鸣的轻音乐,能帮助你放松,帮助你更有信心;在每天的头脑风暴、题海遨游后,一本散文集或诗词集会是你脑海中的世外桃源,会帮助改善你的大脑,也会提高写作的灵感。

当高考遇上生理期,有些家长会让孩子服用药物来人为避免。专家表示,一个身体的状态波动并不足以影响考场上的能力发挥,因为考生的应考水平、能力经过长年累月大量的训练和知识的储备,已经具备了非常稳定的输出。相反,心理的调整超越生理的应对。如果额外用药物等强行干预,反而会适得其反,甚至会增大考生的心理压力。

“高考的价值在于我们用青春真正投入的过程,重在过程,不是结果。全力以赴,问心无愧,把努力留给自己,用努力求得最好的结果。”程绍亚说。

应对极端天气

气象部门预测,高考期间,北方高温、南方降雨的可能性较大。考生要注意防暑降温,对极端天气做好充足准备,选择适当的出行路线和交通工具,带齐雨具,预留足够的路上时间,出现任何问题,及时向有关部门求助。

据新华社 记者 郑天虹

