



贴有“爱心送考车”标识的出租汽车、网约车将提供免费接送服务。

关注 四川新高考“首考”

饮食咋安排?

心态咋调整?

家长注意啥?

高考进入倒计时,不论是在生活上还是学习上,考前准备都成为不少家长考生最关心的话题。考前如何安排饮食让大脑保持最理想状态?如何有效缓解考前焦虑?考试遇上生理期又该如何应对?针对近期家长和考生关心的问题,连日来,记者采访了多位专家,为大家支招。

明日新高考 专家来支招

随着2025年高考、中考临近,成都各地积极行动,从食品安全、环境整治、交通保障、爱心服务等多方面入手,全力为考生营造良好的考试环境,筑牢中高考安全服务屏障。

启动“爱心送考”

在双流区,2025年中高考“爱心送考”公益服务已启动,241辆贴有“爱心送考车”红色标识的出租汽车、网约车将为学子们提供免费接送服务。在2025年高考时段(6月7日至9日)和中考时段(6月13日至14日),双流区交通运输局将组织巡游车司机、在网约车司机及10名“e路护航”志愿服务队党员司机共同参与活动。考生可通过扬手招车方式搭乘贴有“爱心送考车”标识的车辆,凭借准考证免费乘坐。

“体检”特种设备

考试期间,特种设备的安全运行关乎考生的出行与安全。郫都区市场监管局根据考试安排和保障点位实际情况,精准明确各点位特种设备使用情况,组织电梯维保单位对考试现场及所涉酒店的特种设备进行全面“体检”。郫都区市场监管局还建立了涉考场所特种设备目录,并向12家特种设备使用单位发放《特种设备使用安全告知书》,督促使用单位落实安全生产主体责任。对于检查发现的问题和隐患,他们跟踪督促使用单位限时完成整改,为考生的出行安全保驾护航。

执行“禁噪令”

为打造静音备考空间,青白江区城管执法局自6月1日起全面加强市容环境整治,增加夜间巡查力量,重点整治商业噪音、施工噪音等问题。同时,环卫部门加大保洁力度,市政部门科学安排施工时间,确保考点周边环境整洁有序。交通保障方面,交警九分局近期持续开展“枫车炸街”专项整治行动,严查机动车噪音扰民等违法行为。此外,青白江区住建局下发专项通知,要求各建筑工地严格执行“禁噪令”。

检查食品安全

为全力护航2025年高考、中考期间师生饮食、住宿安全,邛崃市市场监督管理局构建“培训+监管+检测+宣传”四维保障体系,“两考”期间,该局组建8个专项检查组,对考点食堂、考生食宿酒店等集中就餐单位开展“三查三到位”行动,重点检查证照资质、加工流程、设施设备,确保食品安全管理制度全面落实,并通过排查风险隐患排查督促整改。许继刚 焦裕理 魏光磊 成都日报锦观新闻记者 李柯雨 卢佳丽 王丹 粟新林 受访单位供图

天气预报

高考三天有阵雨 接送考生带雨具

记者从成都市气象台了解到,高考期间(7日—9日)我市天气总体较好,气象条件较舒适,以多云间阴天气为主,早晚多分散阵雨或雷雨。气象部门建议家长和考生密切关注天气变化,适时做好防暑降温措施,接送时携带雨具。

成都日报锦观新闻记者 谢夏冬

6日晚上到7日白天
多云间阴 有分散阵雨 21℃—33℃
7日晚上到8日白天
多云间阴 早晚有阵雨或雷雨 22℃—33℃
8日晚上到9日白天
多云间阴 夜间有阵雨或雷雨 21℃—35℃

如何安排餐食 保障健康又“健脑”?

记者了解到,高考期间的合理饮食应该遵循“早餐吃好,午餐吃饱,晚餐清淡”的原则。成都市第七人民医院临床营养科主任梁清月告诉记者,吃好早餐,意味着给大脑供应必需的、充足的能量,以保持旺盛的精力和良好的应试状态。在迎考阶段可以多吃一些鱼类、豆制品、瘦肉、鸡蛋、牛奶及新鲜蔬菜、瓜果等有补脑益智功能的食物,少吃油腻、油炸、甘甜的食品,不要暴饮暴食,避免加重肠胃的负担。备考期间,大脑工作量大,体内的热能、各种营养素和水分的消耗很大,所以午餐一定要吃饱。可以多吃一些肉类、鸡蛋等含优质蛋白质、卵磷脂等的食物,为午后的学习、活动做好物质、精神准备。“晚餐摄入食物的量,应与休息的迟早相协调。即使睡眠较迟者,晚餐也不宜过饱,更不可在睡前吃得过多,尤其不应该吃油腻和不易消化的食物,避免导致消化不良。”梁清月提醒。

考试撞上生理期 影响状态怎么办?

成都市妇女儿童中心医院妇女保健指导中心主治医师覃洲表示,短效避孕药通过雌激素作用,抑制内源性激素分泌,维持子宫内膜暂不脱落,在特殊时期用于推迟月经。一般

来说,需要在月经开始的第1—5天任一时间开始,每晚睡前定时定量口服,连续服用直至考试结束,一般停药1周内月经来潮。

对于月经规律的女同学,也可以在月经后半期补充孕激素。从月经第一天算起,数至14—15天开始,每晚口服孕酮常规剂量,连续服用直至考试结束,一般停药一周内月经来潮。

“不是只要月经期撞上高考就一定要推迟月经,对于平常月经规律、没有痛经并且经量正常的女性,并不建议刻意地去干预正常月经周期。”覃洲提醒,避孕药和孕激素的使用应在医生排除禁忌后,根据具体情况选择适合的药物服用。任何人为干预正常月经周期的行为,都存在一定扰乱月经规律性的风险,仅建议权衡利弊后使用。

考前焦虑睡不着 可以如何缓解?

失眠、心跳加速、肚子不舒服;明明准备得不错,考试时脑袋一片空白;越临近考试越坐不住,怎么都无法专注;总担心考砸了,一想到就紧张得发抖……这就是典型的考试焦虑信号。适度焦虑是“兴奋剂”,能提升专注力;但过度焦虑会变成“绊脚石”,压制认知能力,影响发挥,关键在于找到平衡点。

据四川省精神医学中心综合身心科/儿少科主任黄雨兰介绍,缓解焦虑,首先要意识到焦虑不是一种“病”,而是大脑在提醒你“这件事对你很重要”。

要”。树立“我紧张,是因为我在意,这很好”的意识,试着去接纳这种情绪。

其次,临考前最忌讳“漫无目的地复习”或“疯狂刷题不分主次”。建议把每天的任务细化,如今天复习完数学二轮+写两套英语阅读,复习40分钟,休息10分钟,保持效率;每日留出固定放松时间。可以尝试“深呼吸4秒→屏住呼吸7秒→缓慢呼气8秒”的呼吸方式,重复几次,让心情平静下来。给自己一些积极的心理暗示,把“我绝不能考砸”换成“我已尽力准备,结果顺其自然”,提醒自己“我不是考试机器,尽力就是最好”,放下焦虑,往往发挥更出色。

考试期间 家长要注意什么?

黄雨兰表示,中高考期间,一定要警惕“二手焦虑”,家长过度焦虑,如反复唠叨、小心翼翼、唉声叹气,会加倍传递给孩子。家长可以用温暖话语替代压力语言,对孩子说“我看到你的努力了,真棒!”“放轻松,无论结果怎样,我们一起来看看。”“你永远是我的骄傲,成绩不能定义你。”

考前尽量保持家庭和谐,避免争吵,做好“后勤部长”,保证孩子规律饮食、充足睡眠,创造安静的复习环境。保持生活常态,不必刻意改变太多,如常的起居和生活节奏更能带来轻松感。让孩子知道“这条路,爸妈陪你一起走,你不是孤军奋战”很重要。成都日报锦观新闻记者 胡瑰玮

理论周刊 理性求真 论衡求是

锦观智库 JINGUAN THINK TANK 第151期

编者按

中共中央办公厅、国务院办公厅日前发布的《关于持续推进城市更新行动的意见》(以下简称《意见》),完整而清晰地描绘出了我国城市更新的“路线图”。从望平社区到国宾片区,从点状试点到连片发展……近年来,成都以建设践行新发展理念的城市更新示范区为引领,持续从城市更新机制、政策、制度、模式等方面探索创新,逐步走出了一条具有成都特色的城市更新可持续发展之路。以公园城市建设为统领,成都旧城焕新工作取得哪些成效?如何探索构建城市更新政策制度和技术规范?聚焦城市更新相关话题,本期《锦观智库》采访成都市经济发展研究院(成都市经济信息中心)城市发展研究所(公园城市示范区研究所)所长杨婷婷。

经济观察+ 成都日报·成都市经济发展研究院 联合出品



专家简介

杨婷婷 成都市经济发展研究院(成都市经济信息中心)城市发展研究所(公园城市示范区研究所)所长

精彩观点

- 成都秉承“园中建城、城中有园、城园相融、人城和谐”的规划理念,注重城市建设与山水自然禀赋相融合,将城市公园形态和空间有机更新融合
- 以产业运营与空间激活来创造现金流,是城市有机更新项目的立身之本。成都未来的城市更新需兼顾长期造血能力,强化产业内容的有力支撑
- 在城市有机更新过程中,要探寻天府文化的活水之源,强化文化符号的有机植入与文化内容的业态融合,丰富市民文化感知和体验,将文化转换为城市优势与竞争力

城市更新:将存量空间从“物理容器”变成“内容场域”

由点及面的“四好”建设具有很强的系统性

锦观智库:日前印发的《关于持续推进城市更新行动的意见》明确了推动城市更新的时间表、路线图和施工图,为实施城市更新按下“加速键”。《意见》如何为打造宜居、韧性、智慧城市提供指引?下一步将如何协同推进、加强落实? 杨婷婷:一是强化顶层设计,突出系统更新。这次党中央、国务院部署的城市更新行动是从“好房子”到“好小区”到“好社区”,再到“好城区”的一场由点及面的升级,“四好”建设具有很强的系统性。《意见》提出要抓体检,建立城市体检与城市更新一体化的推进机制;要抓规划,发挥发展规划战略导向

作用,强化国土空间规划基础作用,增强专项规划实施支撑作用;要抓落实,建立城市更新政策协同机制。总之,这是一场自上而下、多部门协同系统谋划的城市更新,更具战略性、长远性和可操作性。 二是注重因地制宜,分类盘活存量。《意见》聚焦为民、便民、安民提出8项主要任务,针对既有建筑、城镇老旧小区、完整社区、更新改造、城市功能、基础设施、生态系统、历史文化等均给出具体策略与务实举措。这体现了不同场所的不同策略,突出从存量空间改造利用角度出发,从“开发逻辑”向“运营逻辑”转变,致力将存量空

间从“物理容器”转化为有人气、有价值、可持续的“内容场域”,存量空间有望真正成为城市的战略性资产。

三是聚合多元力量,破解资本难题。城市更新项目投资额较大,单靠政府投入远远不够,必须建立财政撬动、金融补位、市场接力的资金投入机制。《意见》明确提出要健全多元化投融资方式,即财政以“中央预算内投资+专项补助+地方专项债”的方式,起到“引爆”作用;紧接着,政策性金融将在“风险可控、商业可持续”的前提下,为符合条件的更新项目提供信贷支持;最后,以城市更新专项REITs、资产证券化产品、城市信用类债券等金融工具为媒介,吸引社会资本参与城市更新。这将助力形成政府引导、市场运作、全社会参与的可持续城市更新投融资新模式。

探索构建城市更新政策制度和技术规范

锦观智库:接下来,成都如何依托公园城市建设的良好基础与有机更新的丰富经验,主动调整思路,积极破局立新,全力破解政策支撑、技术适用、资金支持等方面的难题,进一步探索构建城市更新政策制度和技术规范? 杨婷婷:以产为基,加快中心城区功能重构。以产业运营与空间激活来创造现金流,是城市有机更新项目的立身之本。成都未来的城市更新需兼顾长期造血能力,强化产业内容的有力支撑。针对亟待更新、产业层次不高的部分中心城区板块,要先有序“疏解”一般制造、批发物流等,提高资源要素支撑能力,然后以“提升”“植入”新业态、新场景等方式促进产业迭代升级。可依托公园城市禀赋与基础,实施城市场景创新计划,进一步探索搭建“生态银行”“未来工厂”“创意集市”等场景,构建涵盖绿色场所、产业、交通、能源、建筑、生活等多领域的公园城市生态场景体系,促进科技、创新等各类场景融入公园城市骨架。

聚集区等标志性文旅消费场景,打造一批标志性景观和网红打卡地,进一步提升公园城市标识度。

以对标为抓手,推动城市低效用地再开发。随着成都不断发展演进,土地供应日益紧张,各项建设仍有较大用地需求,亟须以城市更新方式推动低效用地再开发。一方面,要通过明确的政策导向、精准的用地监测、差异的资源配置,形成刺激低效企业整改的强大拉力,借鉴上海“低效产业用地再开发政策工具箱”模式,提出成都低效用地收回、储备、更新、平台回购各个领域细分方面具体操作路径指引;另一方面,要注重发挥市场主体力量,通过支持企业兼并重组、鼓励企业利用闲置资源自主招商以及推动企业强强联合再开发等多种方式,实现成本最小、效益最大。

以运营为核心,打通“资产—收益—退出”闭环。城市更新具有资金体量大、回报周期长、操作复杂度高等特点,因此对参与其中的各类主体提出了更高的要求。政府层面,要主动布局,强化城市更新专项规划的引导作用与项目包装策划,精准识别哪些区域可以有机更新,形成符合政策导向和市场需求的“项目蓝图”,并积极争取财政资金、专项债等支持;市场主体层面,要下大功夫引育策划、规划、投资、建设、运营一体化闭环的企业。同时,积极开展典型区域试点,鼓励建立国资平台公司统筹、专业公司运营、社会资本股权合作的多元运行框架,构建“空间改造+内容招商+基金支持”一体化机制,完善金融工具,形成可规模复制的“片区资产活化+金融退出”机制,构建成都特色的“政府—资本—平台”三方协同新模式。

成都日报锦观新闻记者 陈仕印

以公园城市建设为统领有序推进城市更新

锦观智库:近年来,成都以公园城市建设为统领,陆续出台《成都市城市有机更新实施办法》《成都市城市更新行动计划(2024—2026年)》,积极有序推进城市更新。成都旧城焕新工作取得哪些成效,有哪些城市更新典型案例? 杨婷婷:构建城园相融的全域公园体系。成都秉承“园中建城、城中有园、城园相融、人城和谐”的规划理念,注重城市建设与山水自然禀赋相融合,将城市公园形态和空间有机更新融合,以“青山绿道蓝网公园”为城市生态骨架,统筹建设各类自然公园、郊野公园,均衡布局社区公园、小微绿地等,溶解城园边界、共享开放空间,进行拆园透绿、场景营造等开放性、便民性改造。例如,武侯区建成全国首座日处理2000吨垃圾的全地埋式垃圾压缩转运中心,形成了地上是公园、地下用来处理垃圾的多功能综合性环境治

理、教育示范点,将大型环境设施的“邻避效应”转化为“邻利实效”。

更新打造公园城市特色文化街区。成都发挥丰厚的历史文化底蕴优势,融合街道特质,通过整体规划、有机串联、协调联动,提出生活、商业、产业、景观、交通、特定类型六类街道场景营造,让街区与社区开敞融合,形成了“九街十坊”等一大批独具风味的特色文化街区。例如,猛追湾在城市微更新改造过程中,以望平社区积淀的川剧文化为“钥匙”,深挖“工业记忆”和“城市乡愁”,将原有机动车道改成慢行空间,引入青年社区、文创品牌及慢生活业态,实现了旧街与现代生活的碰撞与共生。

积极开展低效用地再开发试点。自入选国家低效用地再开发试点城市名单后,成都以国土空间规划为引领,积极探索统一规划、统一征收、统一开发、统一建设、统一运营的“五统一”再