

2026年高考本周日拉开帷幕 办证提速、治堵降噪,硬核护考进行时

2026年普通高校招生全国统一考试(高考)将于6月7日至9日(本周日至下周二)举行,现代快报记者从江苏省公安厅了解到,江苏公安机关全面开启护考模式,全警动员、全力以赴做好安全防护、通行保障、考生服务等各项工作,全力护航“平安高考”。

通讯员 苏官新 宁交轩 现代快报/现代+记者 季雨 王瑞



扫码了解考点详情



▲宝应,民警向群众宣讲噪声管控相关规定
沈冬兵 摄



▲东海,民警给送考车辆全面“体检” 袁青青 摄

考前睡不好、吃不下 专家支招

随着中高考临近,医院里因考试压力而焦虑的考生增多。除了心理门诊、营养科、消化科,部分医院的高压氧治疗中心也出现考生身影,希望缓解头昏、反应迟钝等情况。不少家长也直呼“睡不好、吃不下”。

浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)青少年心理专家江小英表示,备考期间有些家长过于小心翼翼,让家庭处于“静音”模式。其实这种过度“关照”会加重孩子心理负担,久而久之家长也会出现失眠多梦、心慌气短、情绪易怒等亚健康问题。

承受压力的考生和家家长面临的共性问题就是失眠。医学研究表明,偶尔少睡一点不会影响大脑发挥,真正影响状态的是对“睡不着”的焦虑。

浙江中医药大学附属第二医院精神卫生科副主任医师邹莹介绍,可以尝试建立“睡眠仪式”缓解压力。例如,尽量在晚上11点前躺下,不强迫自己必须睡着;睡前1小时洗热水澡,调暗灯光,手机调至免打扰并放远;如果躺下20分钟仍清醒,果断起床做些轻松的事,有困意再回床。

浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科主任医师马鸣建议,可从调节神经递质、稳定血糖、补充助眠营养素三方面入手,睡前加餐选择温牛奶和半根小香蕉,或者温蜂蜜柠檬水、无咖啡因的洋甘菊茶等,有助于缩短入睡时间。

此外,专家还提到几个缓解紧张焦虑的小妙招。

邹莹表示,可以把“失控感”变成“掌控感”,将注意力拉回到“现在能做什么”上,是缓解紧张最有效的方法。做一份“可控清单”,写下三件现在能控制的小事,例如:今晚11点前关灯、明天早上吃一个水煮蛋、下午做10分钟深呼吸,完成一项划掉一项。

考前许多考生会对复习效果和考试结果反复焦虑。专家表示,适度的紧张和焦虑有助于保持大脑的兴奋状态,提高注意力的集中程度。考生应允许自己有适度焦虑。

同时,可进行一些轻松的活动,通过听音乐或观看喜剧电影、疾步行走40分钟等来缓解压力。

专家提醒,高压氧治疗、“开挂饮食”突击补脑等方法需谨慎。“高压氧治疗,一般是对缺血缺氧疾病的康复性治疗方式,绝大部分考生是不需要的,而且需要在完成多项检查、专业评估后使用。”江小英说。

专家表示,只有家长稳,孩子才能稳,越到冲刺阶段越需要家长帮助孩子稳饮食、稳作息、稳情绪。比如,不全程紧盯、不频繁干涉孩子的复习安排;做孩子的倾听者和后盾;和孩子一起减压,饭后和孩子散步聊天,睡前陪孩子做一组放松呼吸操,让孩子知道备考路上他不是孤军奋战。 据新华社

绿色通道

提供加急办证服务

考生遇身份证件到期、损坏、遗失等问题,不必担心,自5月1日起,江苏公安机关全面开辟“绿色通道”,对中高考学生办证实行优先受理、优先审签、优先制发。

省公安厅证件制作中心进一步完善系统功能,优化制证流程,对各地受理的中高考考生居民身份证制证信息,做到当天受理、当天签发、当天制证,并积极协调邮政部门确保证件第一时间寄出,最快速度送到考生手中。截至目前,全省已累计加快制发证2682张。

补领身份证来不及的,也可在补领期间申领临时居民身份证,考生凭“准考证”等证明材料可申请加急服务,公安机关当日制发。

高考期间,江苏公安机关还将在考点现场设立服务点,为遗失身份证的考生提供15分钟加急出具《临时身份证明》服务。

一校一策

保障通行安全顺畅

全省公安交管部门推动护航关口前移,“一校一策”细化交通管理方案,优化送考绿波保障,完善应急处置机制,全力为考生营造安全、顺畅的通行环境。

早在5月下旬,全省各地公安交管部门就主动对接教育部门,提前掌握辖区内考点分布、考生人数及集中送考车辆信息,科学划定高考管制区域与时段,提前向社会公布,引导社会车辆绕行避峰。同时,通过在考点周边增设送考车辆临时停放区等,规范即停即走,压减考点周边交通干扰。

针对集中送考时段主干道通行压力,江苏多地公安交管部门依托智能交通信号控制系统,为送考大巴和主要赴考路线定制“绿波通行”。全省各地普遍组建交警铁骑护考小分队,考试期间将在考点及周边路段动态巡逻、定点值守,随时接受考生忘带证件、走错考场等紧急求助。

为应对高考期间可能出现的强降雨等恶劣天气及各类突发状况,江苏省公安厅要求各地公安交管部门与气象部门建立每日会商机制,提前做好交通气象监测预警,同步做好道路通行保障工作。

高考期间,各地公安交管部门开设涉考警情优先接处专席,确保考生求助第一时间响应、第一时间处置。对涉考车辆轻微事故,积极引导视频快处,优先保障考生通行。

静音护考

全域禁鸣降噪

5月以来,江苏公安机关联合相关部门全面启动“静音护考”专项行动,将大功率摩托车、电动摩托车“飙车炸街”及机动车违法鸣笛、货车夜间闯禁区作为重点整治对象。专项行动开展以来,全省已依法查处飙车炸街违法犯罪行为2000余起,查扣一批非法改装机动车。

5月底前,全省公安机关已联合教育部门对考点周边治安复杂场所、可能产生噪音干扰考试的场所提前提醒警示,严防影响考试正常举行。考试期间,公安交管部门将在各考点周边安排警力全程护

考,为考生营造安静的考试环境。

守护安全

提升快速处置能力

会同教育部门,对全省考点逐校开展风险评估,针对性制定整体防控方案以及应对各类突发情况处置预案,强化最小应急单元培训,提升快速处置能力,同时指导督促考点学校加强安全教育、优化人车分离措施;联合教育、应急管理、交通运输等部门深入排查整改考点、考生集中食宿点及集中接送考生车辆安全隐患。

考试期间,全省公安机关将推出“一校一服务点”等创新举措,至少安排5名警力参与值守,第一时间处置考生和家长的报警求助。

严厉打击各类涉考违法犯罪。公安机关会同相关部门深入开展打击销售作弊器材专项行动,坚决查处销售涉嫌用于考试作弊的电子产品以及开展虚假宣传等违法违规行为。考试期间,针对获取的考试作弊线索,坚持快侦快办。

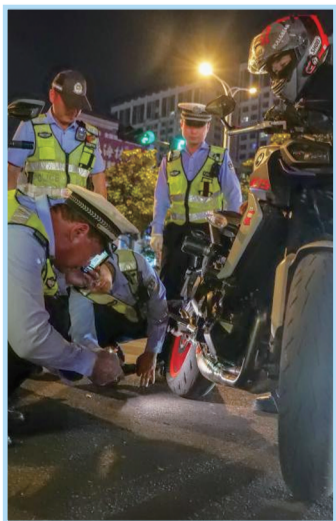
@南京市民

下周一午后交通管制

近期,南京公安交管部门提前摸排考点周边路况、准备落地提示标牌,严查机动车违法改装轰鸣疾驶以及在禁鸣区域违法鸣笛等扰民行为,全力保障考点周边道路畅通有序。下周一外语听力考试期间,将提前设置禁行、禁鸣、绕行标志,联合导航软件提供绕行线路,精细落实考点周边临时交通管制措施,全力为考生营造安静、舒心的考试环境。

去年,位于建邺区富春江东街80号的南京市建邺高级中学是17个“非考点”集中食宿点之一,实行大巴车集中往返送考、就餐休息模式。今年高考期间,该校成为建邺区第二处考点,且是主城区唯一新增考点,届时将有500多名考生(六成来自外校)从学校南门进出。

由于富春江东街为双向四车道且两侧居民区、商业区进出口较多,路面空间有限,公安交管部门



整治“飙车炸街” 资料图片