

浦东1万余名学生明后天高考

特别提醒：考生进场须身份验证 应提前出门预留时间

■本报记者 符佳 见习记者 张敏
通讯员 丁宏奇

2013上海高考将在6月7日、8日举行。记者从新区教育局了解到，浦东新区共有考生10725人，全区设17个考点、469个考场。目前，考点准备工作已全面展开，准考证已基本发放到考生手中。上海市教育考试院透露，今年本市高考全面启用“标准化考场”，考试全过程监控，所有考生入场前都要进行身份验证。

考场 入场前身份验证

2013高考，本市全面启用“标准化考场”，高考将全面实现标准化考场的五大系统（功能），包括考试综合业务系统、考生身份验证系统、作弊防控系统、视频及网络监控系统及应急指挥系统，实现考试全过程监控。

其中，身份验证系统去年曾在崇明中学、民本中学、扬子中学3个考点试点，考生先要通过身份验证这一关，才能入场。今年，所有考生入场前都要进行身份验证。市教育考试院提醒考生，带好身份证和准考证，适当提前出门，为身份验证预留一定时间。

而作弊防控系统、视频及网络监控系统的运行，则是为了让所有考生都有一个公平的环

境。作弊防控系统包括广角摄像头、无线电屏蔽仪、金属探测仪、全向拾音器、身份认证终端等多个“利器”。今年本市无线电监测车继续对考试进行全天候巡回监测，配合标准化考场的无线电作弊防控系统，通过人防、技防相结合，加大力度防范和打击非法利用无线电设备舞弊的行为，严防群体性舞弊违规行为。

特别需要提醒的是，考生一定不要将手机等通讯工具带入考场。去年上海高考，一位已被高校预录取的考生将手机带入考场，因为误将手机触碰到响铃模式，考试过程中一条垃圾短信进入，该考生顿时意识到“完了”。最终，该生该科目考试以作弊论处。今年监考老师会在考前特别提醒考生注意“不携带违禁物品进入考场”等事项，并请考生签名确认，避免考生误带手机进入考场造成违规。

答题 首次不准使用红或蓝色字迹笔

今年高考首次规定：考生必须使用黑色字迹的钢笔、圆珠笔或签字笔作答，不准使用红色或蓝色字迹的钢笔、圆珠笔或签字笔。市教育考试院解释，作出这一规定是因为今年全部实行网上阅卷，蓝色字迹笔存在颜色太淡无法识别的可能。

此外，根据《2013全国普通高等学校招生

统一考试上海卷考试手册》要求，今年部分科目不同类型的考题数目比例有所调整，选择题的题量有所增加。试卷不再使用长试卷，改为试题册的形式；考生须在网评卷科目答题纸的正反面指定位置签名；答题时使用规范的汉字文字，避免使用异形字、繁体字和网络用语等。

而加考地理的考生还须留意：地理综合分析题最后一道大题采用“分叉”形式，即试题分为A/B两组，分别对应拓展型课程部分中的任意模块一和任选模块二。考生在作答此部分时，须在答题纸反面作答框上方填涂选作模块“A”，或选作模块“B”组织别框。

交通 浦东警方推“赴考攻略”

由于涉及端午节调休，此次高考两天均为工作日，浦东道路将出现“上班人流”与“赶考人流”双流叠加的情况。而在浦东的17个高考考点中，陆行中学和长岛中学位于金桥立交分拆拆除重建施工区域内。综合往年经验和今年交通情况，交警建议考生：选择合理的交通工具、路线、预留充足的时间。

因金桥立交施工，周边道路车辆通行线路已做过调整，浦东交警建议考生家长事先勘察路线，尤其注意单行道、路口禁止转弯的路段，预备2条送考路线，遇到堵点时方便绕行。

届时，浦东交警会通过“@浦东高速交警”、“@浦东交警支队”官方微博直播考场附近交通情况，开车送考的家长还可通过FM105.7了解高考交通信息。

私家车、自行车等要提前保养，防止关键时刻“掉链子”！浦东交警透露，去年高考，本市一名考生就因赴考途中自行车坏了，迟到2分钟而错过了英语考试。

各考点均有交警和协管员指挥疏导交通，会根据现场情况指定送考车辆临时停放区域，家长须留意临时设置的指路标志标牌。“考生入场后，家长应驶离考点，结束前再赶过来。”交警提醒：“各考点门前及周边路段均有临时设置的禁鸣警示标志，对恶意向号者将依法从重处罚。”

相关链接

2013上海高考日程安排

6月7日(星期五)

9:00-11:30 语文

15:00-17:00 数学

6月8日(星期六)

9:00-11:00 相关科目(政治、历史、地理、

物理、化学、生命科学)

15:00-17:00 外语

新区第五届运动会10日开幕

新增机关企业组和学生组参赛

■本报记者 蔡丽萍 浦东报道

田径、排球、足球……今年6月至10月，浦东将举行新区第五届运动会，来自各街镇、机关企事业单位、学校的业余运动员们将在20项竞赛项目中展示体育竞技风采。

本届运动会主题为“和谐、参与、健康、快乐”，共设田径等20个竞赛项目（其中10项为上海市市民体育大联赛项目）、健身秧歌等5个展示项目及自选项目。运动会开幕式将于6月10日在三林体育中心举行，闭幕式将于10月19日在源深体育中心进行。竞赛组织形式将分社区组（街道、镇）、机关企业组和学生组3

个组别。奖项上将设团体总分、体育道德风尚奖和优秀组织奖，组委会在运动会期间将评选一批群众体育先进集体、先进个人。各项比赛将在浦东各有关场馆及符合比赛条件的基层单位进行，目前，各项比赛的报名和参赛工作已经启动。

据悉，区运动会每四年举行一次。本届运动会相较上一届增加了机关企业事业组和学生组，届时参赛人数将较上届有明显增加。与上届运动会相同的是，除了浦东辖区内的居民，凡在浦东居住、生活或工作的外籍人士、港、澳、台人士均可报名参加本届运动会。

异域选手争鸣“碧云好声音”

新西兰兄妹折桂

■本报记者 王延 浦东报道

上周日，碧云体育公园的下沉式广场上，来自世界各地的选手参加了“2013碧云音乐季”活动。

据了解，该项歌唱比赛是碧云国际社区为在沪外籍居民搭建的享受音乐、分享音乐的舞台。音乐节活动共设两场，分别在5月26日初

赛和6月2日决赛两天举办。比赛通过前期招募活动、海选等过程，共有35组选手参加了初赛，分别来自美国、英国、荷兰、菲律宾、韩国等多个国家，平均年龄13岁，表演形式多样，有乐队，有原创，也有母女组合或朋友联唱。最终，来自新西兰的兄妹Liam Kennedy和Brianna Kennedy凭借一首自弹自唱的《I will follow you into the dark》惊艳全场，获得第一名。

滨江森林公园寻找“粽子阿爷”

■本报记者 黄静 浦东报道

6月10日至12日的端午小长假期间，上海滨江森林公园将开展以互动体验为主的端午系列活动，其中包括寻找“粽子阿爷”、免费学包粽子、端午知识有奖赛等内容。

“为什么你们不找会包粽子的阿爷？”这是上海滨江森林公园前两年在端午节开展寻找“粽子阿爷”活动时，被很多游客问及的问题。为此，今年公园向社会招募“粽子阿爷”，欢迎有绝活又有兴趣的“粽子阿爷”来公园展

示风采。届时，园方还打算请“粽子阿爷”和“粽子阿爷”友情PK，看看谁包的速度快，包的品种多。此外，公园今年还摆下擂台，邀请包粽子能手挑战前两年端午活动中产生的包粽子速度记录。对打破纪录的游客，公园将给予实物奖励。

据了解，为了让游客更多地了解端午文化，公园布置了端午文化角，详尽介绍了端午的来历、端午习俗等，还准备了端午知识有奖竞赛，回答准确的游客，可以获得一份精美的端午礼品。

临港市民“灌篮” NBA球星观战



■本报记者 蔡丽萍/文 朱泉春/摄

6月4日下午，上海海事大学临港校区内，2013年上海市市民体育大联赛篮球公开赛暨第五届“临港杯”篮球比赛启动。NBA球星、来自达拉斯小牛队的OJ·梅奥来到现场观战，引来大批学生围观。

当日，临港明星队对阵南汇新城队的表

演赛拉开了此次活动序幕。“临港杯”篮球比赛作为临港地区的传统业余篮球赛事，今年首次纳入了市民体育大联赛，冠军球队将代表临港地区参加市民体育大联赛篮球公开赛总决赛。

据悉，市民体育大联赛篮球公开赛总决赛将于10月11-12日在宝山体育馆举行，冠亚军决赛将于10月17日在东方体育中心举行。

南汇新城S7路(C4路-北护城河)工程

环境影响评价信息公告

本工程位于浦东新区南汇新城，为新建工程，道路等级为城市主干道，道路全长1031.787m。

根据现阶段环评文件，从环境保护的角

浦东新区通用备用地四市政配套项目

——金穗路、振桥路、轲桥路、申启路、涵桥路新建道路工程

环境影响评价第二次公示

上海船舶运输科学研究所受上海金桥(集团)有限公司的委托开展浦东新区通用备用地四市政配套项目——金穗路、振桥路、轲桥路、申启路、涵桥路新建道路工程环境影响评价工作，公众可在上海环境热线(www.envir.gov.cn)公告栏中查询浏览本项目环境影响评价报告公示内容及简本，可向建设单位、评价

度项目建设可行。建设单位及环评机构联系方式分别为：fanyunfun@sina.com、debl_pp@126.com。

机构发送电子邮件、传真和信函等方式发表环保意见。

建设单位：上海金桥(集团)有限公司，联系人：楼工，电话：38726054。评价单位：上海船舶运输科学研究所，联系人：谢工，传真：58211402，电子邮箱：hjjpb@263.net。

失传200多年的古法工艺“复活” 珐琅彩瓷登滩上海

■本报记者 郭久薇 浦东报道

中国瓷器的文艺复兴——熊建军珐琅彩瓷上海大展于5月31日在上海国际时尚中心举行。中国珐琅彩瓷第一人熊建军携带百件皇家瓷器第一次登滩上海。

珐琅彩瓷是中国瓷器顶峰时期的作品，代表中国瓷器的最高水平，是在康熙乾隆皇帝的亲自授意下创造的新品。珐琅彩瓷的特点是瓷质细腻，彩料凝重，色泽鲜艳靓丽，画工精致。制作珐琅彩瓷极度费工，乾隆以后就销声匿迹了。

熊建军在中国故宫博物馆的支持下，恢复了失传200多年珐琅彩瓷古法工艺，让世人重新领略中国瓷器绝世风采。中国珐琅彩瓷代表着中国瓷器的艺术复兴。他的瓷器作品多次被指定为国家礼品，赠送国外政要和国际友人。其作品也一直是中国艺术品市场的宠儿，收藏价值与日俱增。

熊建军本人系非物质文化遗产传承人，高级工艺美术师，被誉为“中国彩瓷第一人”。2010年“熊瓷”入选“中国当代十大名瓷”。

本次展览的熊瓷珐琅彩瓷作品，款式新颖多样，格调独具一格。这些难得一见的熊瓷作品，把中国瓷器文化的艺术价值、文化价值、历史价值和实用价值完美地融合在了一起。熊建军珐琅彩瓷上海大展展期1个月。

土耳其对华实行电子签证制度 赴土旅行更便利

■本报记者 黄静 通讯员 石超 杨哲

上海机场边检站日前传出消息，土耳其已对部分中国公民实行电子签证制度。凡是持有有效申根签证，以及经济合作与发展组织成员国签证或者居留许可证的中国公民，可以通过土耳其网上电子签证系统在线申请并获得土耳其电子签证。

上海机场边检数据显示，今年元旦至5月28日，由上海口岸前往土耳其的中国旅客已经达到10710人次，比去年同期增长43%，因此土耳其电子签证政策实行后，将会惠及更多计划赴土耳其旅游的我国旅客。

据了解，目前已经有新加坡、澳大利亚、卡塔尔、阿联酋、斯里兰卡等多个国家对华旅客实行电子签证政策。上海机场边检提醒各位出入境旅客，选择使用电子签证出游必须提前了解清楚相关国家出入境政策，在接受出境边防检查之前需持有有效出入境证件和电子签证的打印件，以便顺利出行。

中医小针刀 巧治足跟痛

□肖荣宗

足跟痛多是由于跟骨骨刺、足底筋膜炎症等方面的问题引起的，骨刺是因各种原因造成软骨的磨损、破坏，并促成骨头本身的修补、硬化与增生，是一种自然的老化现象。骨刺的产生点都是骨骼、关节的边缘、末端。形成过程是：当人衰老后，骨的内部的框架结构开始崩解，或者叫微骨折，可以说是骨质疏松的一种结构上的细微改变。

跟骨的骨刺大多数在足底，跖腱膜的起点，产生的原因是由于人的衰老，足部的内在肌肉力量下降，足的纵弓塌陷，跖腱膜受到的刺激增加，同时存在跟骨内部的骨小梁结构的崩解，跖腱膜的止点会增生出骨刺，症状为足跟部疼痛，走路困难，严重影响生活质量。其足跟疼痛的程度与局部炎症反应的轻重有关，而与骨刺大小无直接关系。

足跟痛患者由于疼痛导致行动不便，生活质量受到严重影响，而普通门诊对应这类疾病的多为药物治疗，多数效果并不理想，中医小针刀在这方面的治疗效果较突出，小针刀特点是：把大部分需要作开放性手术的疾病变为闭合性手术；减少了病人的痛苦，提高了治疗效果；由于针刀医学独特的病因病理诊断学，能够对疾病进行精确的定位和治疗，因此，对于常规方法难以治疗的某些疾病，针刀也可以治疗，并可缩短疗程。针刀对患部进行剥离松解，解除压迫、避免损伤，这样既消除了疼痛、恢复了机体功能。针刀治疗简便易行，无需住院，治疗后即可活动，不影响工作生活，且纳入了医保。（上海开元骨科医院、副主任医师）

夏日保健多禁忌(二)

不宜多用热性调料 夏秋季燥热，烹饪时多使用热性调料(如八角、茴香、桂皮、花椒、白胡椒、辣椒等)，会使人燥热而不能耐热，引起便秘、痔疮、肠胀气、尿痛、血尿、肾痛等，同时还易诱发口角炎、唇燥裂、咽炎、鼻衄、结膜炎、头晕、心悸、瘰疬、中署等。患有肝病、心脏病、肺结核、糖尿病、甲亢、动脉硬化的人，食用热性调料会加重病情。

不宜忽视穿戴 夏日天气炎热，人们外出时，最好戴上遮阳帽、眼镜；不要穿青、蓝色的衣裤，应该穿上浅色的衣裤，因为浅色的衣裤对日光有反射作用，不会增加人体温度。对于女性，最好不要穿长筒丝袜，由于袜子紧

紧箍在皮肤上，会使汗毛孔不能舒张，从而影响汗液的排出，妨碍自身体温的调节。露天作业的工人，不要嫌热而赤膊作业，应穿上较薄的工作服，以防发生“日光性皮炎”。

不宜浓妆艳抹 不少女性夏日也喜欢使用化妆品，殊不知，化妆品可堵塞毛孔，妨碍汗腺分泌，影响体温调节。正常人的皮肤是弱酸性的，能抑制细菌的生长和繁殖。使用化妆品后，会使皮肤丧失抗菌能力，易发生毛囊炎、斑疹等皮肤病。此外，阳光中的紫外线会使化妆品产生化学反应，促使皮肤皱纹过早出现。因此，夏季不宜浓妆艳抹，化妆时应力求淡雅自然，并注意睡前卸妆。

科普生活馆

主办：浦东新区科协 浦东时报社

>>> 浦东科普网
www.pdscience.com.cn
科学生活 伴您同行