端午高速不免费 安全最“粽”要

本报讯（融媒体记者张晓明 通讯员林阿敏）2025年端午假期从5月31日至6月2日，高速公路通行不免费。根据交警部门研判，群众假期出行将呈现出游半径小、行程天数短、目的地分散的特点，由于与“六一”儿童节重叠，亲子游、周边游需求相对旺盛，同时端午假期民俗、农事活动增多，受客货车混行、降雨天气等影响，道路交通安全风险上升。福建公安交警提示：关注天气变化，合理规划行程，注意错峰避堵，安全文明出行。

据气象台预报，端午期间，全省天气以阴雨为主。预计全省高速公路日均流量将超过300万辆次。5月31日（假期第一天）以出程为主，流量迅速上升；6月2日（假期第三天）为返程高峰，流量可能突破320万辆次。据泉州高速交警高峰时段路段预判，端午假期我市将迎来一波出行小高峰，预计5月30日16时至21时、5月31日8时至12时出城方向、6月2日14时至21时返城方向，流量增幅明显。

据高速交警部门分析，高速公路交通事故主要肇因（含加重事故后果）：疲劳驾驶、分心驾驶、超员、超速行驶、不系安全带、违规变更车道。须重点防范发生事故或故障后人员未及时撤离路面造成二次事故。特别提醒广大司机，雨天行车，牢记“降速、控距、亮尾”，切忌急打方向、急踩刹车、车速过快，行车中要与前车保持必要的安全距离。出行前关注天气变化，恶劣天气尽量减少出门，行车时做到谨慎驾驶。

不少市民注意到在永春、德化有新开路段，应该怎么走？据介绍，为缓解泉南高速公路永春路段节假日高峰时期拥堵缓行现象，永春路段新开通白云岩隧道已于2024年1月1日正式通车。不管你走新路还是老路，都可以顺利抵达目的地。此外，沙厦高速德化新路段也已开通，由三明沙县往泉州、厦门方向车辆经德化收费站往下治隧道方向行驶经蓬壶枢纽汇入泉南高速，由泉州、厦门往三明沙县方向车辆经泉南高速汤城枢纽汇入沙厦高速德化连接线。请过往驾驶员注意观察路面指示牌，避免绕路。

新闻链接

避免出错 平安出行

泉州高速交警提醒：端午假期，车流增加，加上部分驾驶员的错误行为，导致事故频发，出行前后要做好以下几点。

1. 出发前做好“准备工作”。出行前要关注交通路况信息和交通安全提示，提前规划并熟悉路线，科学安排出行时间，合理设置导航，尽量避开出行高峰。出行前提前检查车辆转动、制动、轮胎、灯光等安全设施，并配备三角警示牌和工具箱等设备，在车况良好的前提下上路行驶。

2. 谨慎驾驶，文明行车。高速行车要集中精力、谨慎驾驶，保持安全车距和规定车速，遇前方交通拥堵或缓行，要提前减速，防止追尾。一旦错过出口，切勿急刹车、在行车道停车或倒车，在下一个出口驶出。

3. 谨防疲劳驾驶。端午假期正值夏季，驾车容易产生疲劳感，尤其是午后、夜间行车最容易疲劳瞌睡，请广大驾驶员合理调整休息。高速出行前要规划路线，提前了解沿途出口、服务区位置，做到“逢三进一”，即每经过3个服务区至少进去1个停车休息，连续驾车4小时应至少停车休息20分钟，避免疲劳驾驶引发祸端。

4. 全员全程系好安全带。驾乘车辆要系好安全带，前排后排都要系，儿童出行要乘坐儿童安全座椅。当车辆发生碰撞、紧急刹车或侧翻时，安全带能将驾乘人员固定在座椅上，有效减少事故伤害，关键时刻还能挽救生命。

5. 高速行车，牢记“保命五条”。全员系好安全带，疲劳分心把命害，行车距离留余地，尾随货车生意外，违法停车危险来。发生故障或事故，“车靠边、快警示、人撤离、即报警”，动作必须快。

废旧材料变“龙舟” 陆地“竞渡”迎端午

孩子们“划”废旧纸板等材料做的“龙舟”

本报讯（融媒体记者陈灵 杨泳红 通讯员黄玮虹 刘超婷 文/图）端午佳节到来之际，南安梅山镇的幼儿园小朋友们用废旧纸板等废弃物品做“龙舟”，在陆地上体验了一场别具一格的“龙舟赛”。27日，南安市梅山镇新时代文明实践所、竞丰村新时代文明实践站与南安市国专第一幼儿园联合举办“我的绿色端午”主题活动，以“绿色、传承、欢乐”为核心，将传统习俗与环保理念巧妙融合，为小朋友们带来了一场充满创意的节日盛宴。

活动现场，废旧纸板、布料、稻草、麻绳等废弃物品，在老师和小朋友们的巧手下，摇身一变成为身姿挺拔的“龙舟”。没有水域限制，绿草地成了“陆地江河”，参赛小朋友们齐心协力“划”动“龙舟”，呐喊声与欢笑声交织，仿佛真的在激流中奋勇争先。

另一边，美食制作区早已飘起了诱人的香气。在志愿者的巧手制作中，三角形粽子迅速成型，幼儿园的小朋友们好奇地模仿着，虽然包出的粽子形状各异，但他们的脸上都洋溢着成就感。活动尾声，老师们将制作美食的剩余材料分类回收，“龙舟”也被拆解用于后续环保手工课程。

“用废旧材料做龙舟，既锻炼了动手能力，让孩子们明白环保不是口号，也让传统龙舟赛焕发出新时代的意义——守护绿水青山，从点滴创意开始。”南安市国专第一幼儿园园长黄世清说，今年的端午，学校以“绿色端午映童趣，传统文化润童心”为主题开展了划龙舟、包粽子、煎麦饼等系列活动，将端午节所蕴含的家国情怀、民俗文化深度融合，让幼儿在沉浸式的课程体验中感受传统节日魅力，实现传统文化传承与幼儿全面发展的双向赋能。

警医联动 共筑健康法治屏障

本报讯（融媒体记者陈灵 杨泳红 通讯员曾肃琪 陈松华）近日，南安水头镇海都医院在水头镇东南法治文化广场开展义诊活动，南安市公安局水头派出所积极参与，创新推出“警医双‘义诊’”，将中医健康科普与法治宣传深度融合，为居民送上一份别具一格的健康与安全“福利包”。

活动现场，医护人员早早搭起义诊台，诊台前围满了前来咨询的居民。除了义诊，现场还设置了中医科普展区。与此同时，民警精心准备了丰富多样的普法宣传资料，现场开启“法治义诊”。通过现场与居民们面对面交流，结合近期高发的诈骗案例，详细讲解电信诈骗、养老诈骗等常见诈骗手段及防范方法，提醒居民提高警惕，守护好自己的“钱袋子”。民警还根据常见经济犯罪、民法典等与群众生活息息相关的法律知识，解答群众的法律困惑，引导大家运用法律武器维护自身合法权益。

活动现场，居民们纷纷表示，这种将义诊活动与法治宣传相结合的方式新颖有趣，他们既享受了中医药文化带来的健康福利，又学到了实用的法律知识，希望今后能多举办此类活动。

此次“警医双‘义诊’”活动，是水头派出所创新普法形式、深化警民互动的一次积极尝试。通过将法治宣传融入群众喜闻乐见的文化活动中，有效提升了普法的趣味性与实效性，增强了群众的法治观念与安全防范意识。下一步，水头派出所将继续探索多元化的普法宣传模式，不断丰富法治宣传内容与形式，为营造和谐稳定的法治社会环境持续发力。

高考临近，考生进入冲刺阶段——

家长如何“陪考” 多方暖心支招

高考迫在眉睫，考生与家长都已进入冲刺模式。如何在关键时期优化孩子的身心状态，为考试冲刺注入强心剂？近日，记者采访了相关专家和考生家长。

□融媒体记者 张雯 通讯员 詹建忠

（CFP 供图）

饮食：保持习惯 减少摄入刺激性食物

高考冲刺阶段，许多家长对饮食格外重视，绞尽脑汁为孩子们准备营养餐。那么，如何科学安排饮食，才能帮助考生吃出最佳状态，从容应考呢？

泉州市妇幼保健院（泉州市儿童医院）临床营养科郑敏燕副主任医师建议，考生一日三餐应定时定量，养成规律的饮食习惯，避免随意加餐或省略某一餐，同时尽量减少“大补”或颠覆日常食谱，以免引发肠胃不适等症状，甚至加剧考生的焦虑情绪。

家长可以提前规划好总摄入量，每天合理搭配不同的主食和菜品，做到营养均衡又不失美味。早餐可以安排馒头、面包或玉米、红薯等主食，搭配一杯牛奶或豆浆，再辅以鸡蛋、果蔬，确保充足的能量和维生素。午餐建议摄入能量充足、富含优质蛋白质、矿物质和维生素的食物，并注意粗细搭配，让考生适当吃些燕麦、糙米等助于稳定血糖的粗粮，但切记不宜过饱，以免影响下午的学习效率。晚餐宜清淡、易消化，同样不宜吃得过饱，以免影响睡眠。

郑敏燕提醒，要尽量避免让考生食用过于油腻、生冷或辛辣的刺激性食物，如火锅、炸鸡、烧烤、生鱼片、冷饮等，此类食物易引发肠胃不适，影响考前的复习节奏。饮品建议以白开水为主，许多考生为了提神会大量饮用咖啡或浓茶，但过量摄入咖啡因可能导致心悸、失眠等问题，特别对于平时没有饮用习惯的考生来说，突然饮用可能加剧紧张感，影响睡眠质量，得不偿失。此外，夏天天气炎热，食物容易变质，家长在购买食材时务必仔细查看生产日期和保质期，备餐前也要再次确认食物是否新鲜卫生。

心理：善待焦虑 做孩子心灵的“避风港”

考试临近，考生们普遍感到“压力山大”，这份压力背后也牵动着无数父母那颗悬着的心。面对这种情况，考生和家长应该如何调整心态，平稳度过这段特殊时期呢？

国家二级心理咨询师、家庭教育指导师林念念指出，首先要认识到，“考前焦虑”其实再正常不过。适度的焦虑，甚至能像“战前动员”一样，帮助考生集中注意力，进入最佳备考状态。如果焦虑感过度，表现为持续的烦躁不安、过度担忧、食欲锐减、睡眠质量下降、生活节奏被打乱等，家长就需要高度关注了。

那么，如何有效缓解焦虑情绪呢？林念念建议考生可以试试“呼吸放松法”。每天花几分钟练习“478呼吸法”——吸气4秒，感受腹部自然隆起；屏息7秒，默默感受心跳；呼气8秒，想象着压力随着气息排出体外——这种调整呼吸节奏的方法就像给大脑按下“重启键”，不仅能有效缓解压力、找回内心的节奏，还有助于改善睡眠。此外，考生们还可以利用碎片时间进行适量运动，比如散步、慢跑、做几个仰卧起坐等，都是释放压力的好方法。同时，积极的自我暗示、向家人朋友倾诉心声、睡前进行积极的想象练习等，也能帮助转移注意力，舒缓当下的焦虑。

林念念特别提到，不少来心理辅导的学生都反映感受到来自家庭的“亲子压力”。因此，这段时间家长也需要同步调整自己，努力成为孩子情绪的“稳压器”，而不是“加压阀”。她建议，家长首先要管理好自己的情绪，保持冷静平和，避免将自身的焦虑传递给孩子。要多倾听孩子的想法和感受，尝试用“我看到你已经很努力了”这样的肯定，替代“怎么还没做完”之类的催促，给予孩子实实在在的心理支持和鼓励。家长应根据孩子的实际能力，设定合理的期望目标，避免过高的期待给孩子带来过大压力，并给予孩子充分的信任，让他们能按照自己的节奏安心备考。家庭氛围方面，尽量保持日常生活的节奏，多聊一些轻松愉快的话题，营造温馨和谐的家庭环境，避免让家庭都陷入“高考戒备状态”。

亲子：智慧陪伴 做孩子的坚实后盾

近段时间，“家有考生”的家长们无不倾尽全力，想方设法为孩子们“保驾护航”。泉州七中高三家长陈淑茹分享了她用“亲子闲聊”方式，为儿子驱散压力、助力前行的暖心故事。

“我的孩子一直以来对学习充满热情，可进入高三，面对激烈竞争，他的压力随着成绩的波动日益增大，俨然没有之前的快乐与渴望。”除了默默做好后勤保障，陈淑茹发现，自己还可以通过“闲聊”来为孩子减压。她敏锐地察觉到，一些家长与孩子聊天时，开口就是排名、成绩与加油口号，无形之中给孩子带来更多压力。于是她另辟蹊径，从孩子感兴趣的话题入手。“我儿子喜欢打篮球，回家总爱和我聊篮球话题。老实说，我对篮球一知半解，也不清楚哪个高中生打得最好，但我会‘装懂’，因为重要的不是家长懂不懂，而是在此过程中他聊得是否开心和放松。”

陈淑茹深知，在学习上她帮不了儿子太多，但在思想引导上，她愿意且能够发挥作用。当听到儿子带着一丝焦虑说“我一定得考上理想大学，不然人生将黯然失色”时，她没有急于反驳或安慰，而是找了个轻松的时机，先和儿子天南海北地“闲聊”一番，然后在谈话自然流淌中，温和地探讨：考上理想大学、选择心仪专业，固然是“可以的”，但学习更应是一个享受探索、发现自我的过程，是成为你想成为的人的途径，并非人生中的“非它不可”。

如今，儿子状态松弛有度，在学校专注学习，回家则会弹琴锻炼，做到劳逸结合。她欣慰地说：“家长最大的心愿就是孩子身心健康、心情愉悦，我们自己也努力调整心态，该做什么就做什么，不要过度焦虑，只是适时、适度地和孩子‘闲聊’，多去理解。”她总结道，每个孩子都是独一无二的，家长陪伴孩子走过高考的方式也千差万别，但核心不变的是：用心倾听，用爱沟通，全然接纳，适时引导。“找到最适合自己孩子的那份陪伴，就是最好的陪伴。”

午后雨水渐止 注意防潮除湿

本报讯（融媒体记者杨泳红 游怡冰）27日，泉州市气象台发布“暴雨预警Ⅳ级”。昨日市区多个时间段都有降水。记者从市气象台了解到，昨日我市大部分地区都有雨水影响，雨水天气将持续至今日上午。

据市气象台分析，昨日，我市上空云层较厚，呈现出阴沉的天色，整个泉州城笼罩在蒙蒙细雨之下。受云层遮挡和降雨的影响，午后回温乏力，大部分乡镇最高气温在22～25℃之间，以晋江金井镇25.8℃为最高。

市气象台预测，近两日降雨时局地伴有短时强降水、雷雨大风等强对流天气。今天中午前后降水趋于结束，明天天气以多云天气为主。气温方面，今天与昨日相比变化不大，最高气温在21～24℃。

市气象台提醒，近期出门记得随身携带雨具，注意降雨或低能见度天气对交通安全的不利影响。此次降水过程持续时间较长，空气湿度大，霉变指数明显上升，请注意做好防潮除湿的相关工作。

相关提醒

夏季多暴雨 出行须小心

夏季为暴雨多发季节，面对暴雨我们该如何应对呢？

一、暴雨来临前

1. 河道是城市中重要的排水通道，不要将垃圾、杂物丢入马路下水道，以防堵塞，积水成灾。

2. 暂停室外活动，学校可以暂时停课，户外人员应立即到地势高的地方。

3. 检查电路、炉火等设施是否安全，关闭电源总开关。

4. 提前收取露天晾晒物品，收拾家中贵重物品，把它们放到高处。

5. 检查房屋，如果是危旧房屋或处于地势低洼的地方，应及时转移；家住平房的居民应在雨季来临之前检查房屋，维修房顶。

二、暴雨期间

1. 尽量不要外出，必须外出时应尽可能绕过积水严重的地段，要注意观察，贴近建筑物行走，防止跌入窨井、地坑等。

2. 关闭煤气阀和电源总开关。

3. 预防居民住房发生小内涝，可因地制宜，在家门口放置挡水板、堆置沙袋或堆砌土坎，危旧房屋或在低洼地势住宅的居住人员应及时转移到安全地方。

4. 室外积水漫入室内时，应立即切断电源，防止积水带电伤人。

5. 注意夜间的暴雨，提防旧房屋倒塌伤人。

6. 不要在下大雨时骑自行车。

7. 驾驶员遇到路面或立交桥下积水过深时，应尽量绕行，避免强行通过。

8. 雨天汽车在低洼处熄火，千万不要在车上等候，应下车到高处等待救援。

9. 在山区旅游时，注意防范山洪。上游来水突然混浊、水位上涨较快时，须特别注意。

（杨泳红 辑）