

# 临近高考，你准备好了吗

下周二，2016年上海市普通高校招生统一文化考试即将拉开帷幕。据了解，今年高考的时间分别为：6月7日(下周二)上午语文，下午数学；6月8日上午政治、历史、地理、物理、化学、生命科学等选考科目，下午英语。距离高考已经不到一周的时间，不少考生和家长已经进入备战状态。那么，在高考前的最后几天里，考生究竟应该准备哪些东西呢？在考试期间要注意些什么呢？下面，记者便为广大考生整理了关于高考的注意事项，一起来看看吧。

据了解，今年考生在考场上可以携带2B铅笔、0.5毫米的黑色墨迹签字笔、直尺、圆规、三角板、无封套橡皮等必需的考试用品，但其他如任何书籍、计算器等任何物品不准带入考场，带进考场的橡皮等文具应去除包装。

其次，在高考期间要注意饮食。在一日三餐中，早餐一定要吃好，不吃可能引发低血糖晕厥现象。午餐是考生的主餐，因此建议多吃些肉类、鸡蛋等含能量较高的食品。而晚餐不建议吃过多的食物，以免影响休息。

值得一提的是，考试过程中，调节心态十分重要。考前一天，最好保持平日的习惯，基本跟前几天一样作息，不要睡的过早，否则在床上睡不着，更容易焦虑。在考场上，不少考生可能出现“怯场”，焦虑头晕。这个时候，一定要放松心情，一般持续几分钟就过去了，并同时做几个深长的呼吸，让自己放松下来。在做题的过程中，可能会碰到“久攻不下”的难题，这个时候可以想一想与之相关的内容，运用联想、寻找记忆相关的内容、理清思路。一道题目这个思路不通，马上要考虑是不是换一种方法。

最后，要提醒考生的是，每考完一科后，千万不要对答案以免影响后面考试的情绪，在做题时要先认真审题，再根据自己的定位有针对性地做有把握的题，以免影响考试情绪。

熊雪寒 杨嘉婕

## 车主注意了！ 安装不规范牌照框将被罚

近来，朋友圈里有网友吐槽说，汽车安装牌照框也被警察处罚。平时在路上看到安装牌照框的汽车挺多呀，也没见有几个被警察抓。到底是真是假呀？这不，记者日前了解到，在长宁区一市民因牌照框安装不规范，被处以警告的行政处罚。在此，希望广大车主朋友，看看自家汽车牌照框是否安装规范，不规范要及时改正了！

其实，给汽车牌照加框本身并不违法。但安装牌照框时，必须保证框的边缘与号牌上的数字之间留出5毫米的间隙，根据相关法规规定，不留就是不正确的违法加框。根据道路交通安全法相关规定，若牌照框的间距小于5mm，遮挡了牌照号，影响牌照识别，将处以警告的行政处罚，若涉嫌故意遮挡机动车号牌，将按照故意遮挡机动车号牌进行处理，处罚200元，记12分。

王佩永

## 施泉葡萄提前上市

本报讯(记者李轶群熊雪寒)继西甜瓜之后，上海本地的又一主打水果葡萄也到了该上市的季节，记者从金山施泉葡萄园了解到，由于使用



记者 庄毅 摄

了三层薄膜覆盖的种植方式，今年葡萄成熟期较往年有了更大的提前，眼下主打早熟品种夏黑、寒香蜜等已经开采。

走进施泉葡萄园，连片大棚里早熟葡萄品种夏黑已经退去了保护袋，露出了紫黑色的果实，白色的果粉让每颗葡萄更显晶莹剔透，十分诱人，而同为早熟品种的寒香蜜、黑巴拉多，也已泛出了紫红色，如一串串珍珠小巧可爱，农户们用剪刀一剪就是一串，很快就有了满满一篮。

据了解，施泉葡萄种植从去年起就开始使用三层薄膜覆盖技术，让葡萄的生长温度更高，坐果更快，因此今年不到6月就能采摘上市了，较往年提前了整整10天左右，同时，品质方面，全程严格按照一根藤一串果的要求，并使用大量有机肥，随机找一串甜味最低的夏黑，糖度也能达到16.4。

据了解，施泉葡萄园共种植葡萄200多亩，其中早熟品种20亩，6月中旬就能达到葡萄上市的高峰期，价格与往年持平在每斤25元左右。

# 面朝大海的民宿，就在金山

本报讯(记者翁羽)曾几何时，民宿在金山悄然兴起。日前，在金山嘴渔村，一家精品民宿林泉·渔家做开门迎客，让“睡在风景里，醒在海岸边”真正成为可能。

一走进渔家傲，院落里砖木结构的古老围墙散发着浓浓的本土文化气息，打开庭院门，Loft风格的内部装修保留了建筑原有的部分风貌，裸露的

墙砖、质朴的横梁以及主人精心收藏的富有年代感的古木家具，让整个复古和颓废艺术成了这里的一道风景，一个艺术。弯曲的水泥风格建筑楼梯，怀抱着温暖的点点灯光，每前进一步，都会发现不同的景致和主人的用心。

打开房间门，得天独厚的海景、河景、花园景色相结合，温馨而怡人。穿

过铁质木栏的后庭院，雕刻艺术的木门和干净透明的落地窗相拥而立，蜿蜒的后庭花园走廊，能够领略到上海最后一个渔村的全貌。

据了解，这座精品民宿，是由一幢即将面临拆除的普通民房改造而成。总计面积约2000平米，第一期开放17个房间。除了住宿，还可以提供预约制的私人订餐服务。



茶萃园里月季开

近日，走进金山山区石化茶萃园，一股花香扑面而来，茶萃园东部的月季园里3000余株月季正含苞待放，包含了和平、绿野、加里达娃、粉扇、橙科斯特、俄州黄金、唐红等29个月季品种，感兴趣的市民可前去看赏。

记者 张顺初 摄

## 端午佳节粽飘香

端午将至，又到了吃粽子的时候。在金山区枫泾古镇的和平街，就有一家金山老字号的粽子店——潘阿兴粽子，纯手工包制，味道鲜美，眼下甚至到了“一粽难求”的地步。

据说，这是古镇老街上最贵的粽子，其他粽子大约四五元一只，而潘阿兴粽子最高要十五元一只，但本地居民和市民游客还是争相前来购买，端午前一周每天销量超过一万只，师傅们甚至来不及包粽子。

潘阿兴粽子的名字由来，无疑与老板潘兴观有关。多年前，他在古镇景区开出了第一家粽子店，在本地传统粽子的基础上略作改良，结果备受欢迎。2009年5月29日，在迎世博粽子大赛中，潘阿兴粽子一举夺魁，获得了“枫泾粽子王”的殊荣。

同样是粽子，能有多大的差别？“他家的粽子，个大、肉多，好吃又实惠。”这是和平街上一些居民的评价。据说，潘

阿兴粽子一只足有六七两重，被糯米包裹的大肉更是实在，好几口下去依然有肉。这样的“实诚”风格，至今未变。

走进这家粽子店，只见一位阿姨正在熟练的包粽子。取粽叶、盛糯米、配五花肉、包裹粽叶、绑稻草……女师傅罗美芳正在静静地包粽子，基本一分钟不到就能包好一只。她面前的盆里，是调拌好佐料的糯米，看起来颗颗饱满，旁边碗里则是浸过酱汁的一条条新鲜五花肉，而一只只包好的青色粽子，已整齐地堆成了一小垛，煞是好看。

“我们的粽叶，都是产自安吉山中的竹叶，肥大又结实，还散发出竹子的清香。”店长盛萍说，包粽子用的糯米，也都是来自苏北的优质原糯稻，糯性很高，即使冷了，也十分软糯；绑粽子的稻草，则必须是人工割的糯稻草，需要提前跟农家预订，否则就被收割机割掉了；粽子里的肉，用的都是本地黑毛猪肉，口感特别好，而最贵粽子则选用了

爱森牌五花肉或大肉，需要提前预定。

而粽子好吃的另一个秘诀，则是潘兴观每天亲自调配的糯米，“这是秘方，我们都不知道”。盛萍说，老板潘兴观对“吃”十分讲究，自己从来不在外面用餐，而是承包了土地搞种植、养殖，用最好的食材来做饭、烧菜……除了卖粽子，近年他还开出了一家农庄，准备搞农家特色餐饮。

将一个刚煮好的肉粽凑到面前，一股热乎乎的香气扑鼻而来，似乎是糯米和肉的诱人香气，又好像带了竹叶或稻草的清香，让人顿时胃口大开。糯米的酱油色，比平常见过的肉粽要淡许多，一口咬下去，感觉软而有弹性，粽子里虽然肉多，但并不油腻，十分美味。

“粽子是食品，不能有丝毫差错。”盛萍还说，别看这间门店很小，老板还建了一座800平方米的生产车间和400平方米的冷库，以冷链来保证粽子的新鲜和品质。

冯李华

## 3·15 消费的参谋 维权的后盾

### 国家食药监总局抽检 7批次水果制品不合格

近期，国家食品药品监督管理总局组织抽检水果及其制品、酒类、糖果及可可制品等3类食品344批次样品，抽样检验项目合格样品337批次，不合格样品7批次。据通告不合格产品情况如下：

(一)天猫(网站)乌鲁木齐果满天山食品有限公司销售的标称乌鲁木齐果满天山食品有限公司分装的天山乌梅，亮蓝检出值为0.04g/kg，比标准规定(不超过0.025g/kg)高出60%。

(二)天猫(网站)新疆哎呦喂食品有限公司销售的标称新疆哎呦喂食品有限公司生产的天山乌梅，亮蓝检出值为0.13g/kg，比标准规定(不超过0.025 g/kg)高出4.2倍。

(三)天猫(网站)新疆哎呦喂食品有限公司销售的标称新疆哎呦喂食品

有限公司生产的蓝莓干，柠檬黄检出值为0.11g/kg，比标准规定(不超过0.1g/kg)高出10%；

(四)重庆市盘溪农产品批发市场家明食品批发部销售的标称包装商重庆御味缘食品有限公司生产的美味杨梅，环己基氨基磺酸钠(甜蜜素)检出值为2.5g/kg，比标准规定(不超过1g/kg)高出1.5倍。

(五)重庆市盘溪农产品批发市场家明食品批发部销售的标称重庆御味缘食品有限公司分装的半边梅，环己基氨基磺酸钠(甜蜜素)检出值为2.3g/kg，比标准规定(不超过1g/kg)高出1.3倍。

(六)天猫(网站)江苏民丰食品专营店销售的标称甘肃了不起农特产加工有限公司生产的精制梅肉，二氧化硫残留量检出值为0.672g/kg，比标准

规定(不超过0.35g/kg)高出92%；防腐剂混合使用时各自用量占其最大使用量的比例之和检出值为1.38，比标准规定(不超过1)高出38%。

(七)呼和浩特市新城区杨爱军超市销售的标称内蒙古包包香食品有限责任公司生产的话梅，二氧化硫残留量检出值为3.07g/kg，比标准规定(不超过0.35g/kg)高出7.8倍。

对上述抽检中发现的不合格产品，生产企业所在地的食品药品监管部门已责令企业立即采取下架措施，并查清产品流向，召回不合格产品，分析原因进行整改。查处情况于2016年6月30日前报国家食品药品监督管理总局并向社会公布。

投诉地址：石化山路1109弄8号3楼(东) 投诉电话：57935522