

刻在高考里的时代印记

全国高考将于6月7日拉开帷幕。今天,我们要“唤醒”的是一段关于高考的记忆。这是一段浸透着汗水的回忆,几十年后回首仍能清晰如昨。

1977年,关闭十余年之久的高考大门重新打开,570万出身不同、年龄悬殊、身份迥异的人涌进考场。恢复高考的消息为那些渴望知识、怀揣梦想的年轻人,提供了一个改变一生的机会。无数人在寒冷的冬夜里,点燃煤油灯,挑灯夜读。那些日子里,每一页翻过的书、每一道解答的题目,都是他们不懈追求的见证。

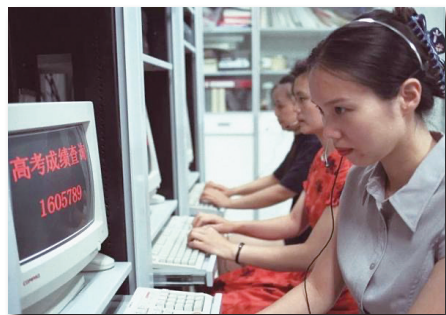
高考录取之后的入学季,三十多岁的老大哥与十几岁的少年成了同学。擦净油渍,放下锄头,每个人在大学入学照里都挺直了脊背,他们坚信知识改变命运。

数十年来,无论天气好坏,考场外总会有那道由家长组成的风景线。家长们或静坐树荫,或踮脚张望,他们的眼中只有考生,这是全家人共同的“战斗”。考场里,考生们奋笔疾书,笔尖的墨浸过寒窗苦读的汗水,绘成独属于每一个人的画卷。

张铨 邱少煜



▲1977年,在北京参加高等学校入学考试的青年认真答卷。



▲1998年7月24日中午12时,北京开通24小时高考成绩查询热线,考生只需拨通1605789,再输入准考证号码,既能获取高校招生考试各科成绩。



▲1984年,上海高校的研究生在联谊活动上的“英语角”用英语热烈交谈。1984年,英语正式成为高考科目。



▲2001年,高考取消了考生“未婚、年龄不超过25岁”的限制。以炒股为生的黄顺锋成为高考新政策的第一批受益者。



▲2004年6月7日,63岁的“爷爷考生”邹伟敏在浙江嘉兴海宁一中考点参加考试。



▲2008年7月3日,四川地震灾区延期高考举行。在德阳人民医院的“病房考场”内,4名考生正在填写答题卡。

中医如何降低患癌风险

中医通过日常调养改善体质状态、调节情绪、调整饮食习惯,降低患癌风险。

体质调理。中医认为,不同体质的人,健康风险和调养重点是不一样的。建议大家在当地医疗机构进行体质辨识,并根据体质特点进行针对性调理。

情志调摄。中医认为,长期情绪压抑、焦虑紧张、爱生闷气,容易形成气郁体质,可能导致乳腺、甲状腺等疾病。可通过听音乐、练八段锦、打太极拳、饮用花茶、按压穴位等方式,调理气机,调节情绪。

饮食调养。中医非常重视脾胃功能。对肿瘤预防来说,饮食调养的关键在于规律、清淡、均衡。需要注意的是,饮食调养不是依赖某一种食物防癌或抗癌,而是要养成健康均衡的饮食习惯。上观

山东省老年国际旅行社 0532-66988553 55715169

春城有约 绽放芳华
新民大街历史文化街区、净月湖、松花湖风景区、北山公园、满族博物馆、天主教堂、松江中路、河南街夜市、长春伪满皇宫、南湖公园、北京大街西历史文化街区、长春动植物园、永兴早市、长春水文化生态园纯玩双飞5日
6月22日 65周岁以上 3490元 65周岁以下 3590元

南北疆 坎儿井、火焰山、天山天池、大巴扎、喀纳斯风景区、禾木村、五彩滩、博斯腾湖、英吉沙小刀村、卡拉库勒湖、布伦口湖、喀什葛尔古城、艾提尕尔清真寺、天山神秘大峡谷、库车王府、魔鬼城、回王府、十二木卡姆专列
18日 老年无忧: 参团无限制 不加收老年附加费用(75岁以上老人须家人陪同)
7月6/28日 8月3日 9月19日 (具体出发时间以国旅集团调令与最终出团通知书为准) 5980元起

广西 百魔洞、巴马长寿博物馆、长寿村、仁寿源、古龙山大峡谷、鹅泉、德天跨国大瀑布、明仕田园、侨港风情园、北海银滩、北部湾广场、百年老街纯玩双飞6日
6月10/15/19/22日 2880元起

湖南 韶山、毛主席铜像、毛主席同志故居、芙蓉古镇、张家界国家森林公园、袁家界核心景区、金鞭溪大峡谷、黄龙洞景区、凤凰古城、沅江泛舟纯玩双飞6日
一价全含28人左右精品团
6月14/21/26/29日 3680元起

贵州 黄果树风景区、天星桥景区、陡坡塘瀑布、小七孔景区、西江千户苗寨、镇远古城、梵净山景区双飞6日
6月10/17/24日 3780元起

四川 都江堰景区、九寨沟风景区、黄龙风景区、乐山大佛、黄龙溪古镇双飞6日
6月14/21日 3180元起

甘南 麦积山风景区、腊子口战役遗址、扎尕那、郎木寺、黄河大草原、黄河九曲第一湾、若尔盖大草原、花湖、桑科草原、桑科湿地公园、拉卜楞寺、李家龙宫、天水古城双卧8日
6月10/15/20/28日 2580元起

湖北 杏花村、董必武故居、大别山、大湾村、天堂寨国家森林公园、刘邓大军指挥部、白马大峡谷、六万情侠景区、双卧7日
6月20/27日 1980元

西班牙 葡萄牙 太阳门广场、马德里西班牙广场、马德里皇宫、罗西欧广场、航海发现纪念碑、贝伦塔、西班牙广场、塞维利亚大教堂、塞维利亚大王宫、黄金塔、龙达、阿尔拜辛区、阿尔罕布拉宫、瓦伦西亚大教堂和塔楼、圣家族大教堂、塞尔公园、米拉之家11日含小费签证含全餐含联运 全程入住四星级酒店
7月13/20/27日 20800元

埃及 土耳其 吉萨金字塔群、狮身人面像、大埃及博物馆、汗哈利利集市、卡尔纳克神庙群、马车巡游卢克索、蓝色清真寺、多马巴切新皇宫、加拉大桥、土耳其国父纪念馆、安卡拉古城、图兹湖盐湖、古罗密天然露天博物馆、精灵烟囱、棉花堡、希拉波利斯古城遗址、希林斯水果小镇、以弗所古城、布尔萨考古博物馆、绿色清真寺、布尔萨斯大巴扎15日全程五星酒店 国航直飞双点进出 全程含餐 赠送转换插头
7月11/25日 17500元

澳大利亚 新西兰 悉尼歌剧院、悉尼海港大桥、海德公园、悉尼鱼市场、悉尼皇家植物园、麦考利夫人椅子公园、悉尼港海上巡游、干帆海港、海港大桥、工党纪念碑、中央公园、怀欧塔普地热公园、温泉地热公园足浴体验、市政府花园、艾哥顿山区特色观光牧场、红树森林、渡轮大厦、联邦广场、皇家植物园、墨尔本大学、旧国会大厦、圣派翠克大教堂、菲兹路易公园、库克船长小屋、网红涂鸦街10日上海直飞免联运 20人精品小团
8月26日 13999元

北欧(挪威 瑞典 丹麦 芬兰) 斯德哥尔摩市政厅、斯塔万根大街、斯德哥尔摩老城区、诺贝尔博物馆、赫尔辛基大教堂、南码头露天集市、岩石教堂、西贝柳斯公园、Amos Rex美术馆、维纳恩湖区、松恩峡湾、纳柔伊峡湾、哈当厄尔峡湾、埃德菲尤尔小镇、沃尔令斯瀑布、维格兰雕塑公园、奥斯陆市政厅、挪威皇宫、奥斯陆歌剧院、小美人鱼雕像、阿美琳堡宫、天鹅湖、新港码头四国9日含全国联运拒签无损 赠送双人WiFi/旅行三宝+插头/市政厅旅拍服务
7月2/6/8日 6999元

南美(巴西 阿根廷 智利 秘鲁 乌拉圭) 伊比布拉耶拉公园、巴西独立纪念碑、蝙蝠侠胡同、耶稣山、里约游船、巴西伊瓜苏国家公园、伊瓜苏冲瀑布、阿根廷国家公园、科洛尼亚德尔萨拉门托城、玫瑰宫、大冰川国家公园、大冰川游船、火地岛小火车、雅典人书店、康塞普西翁山丘复活节岛拉诺拉拉火山鸟人村遗址、圣卢西亚火山、羊驼村、土著印第安部落五国25日中国国航北京起止含联运一价全含纯玩0购物
9月13日 109999元