



体育中考考前应注意哪些？看这里！

距离合肥市体育中考还有不到一周的时间，最后几天考生该如何“复习”备考？考前饮食、穿着需要注意哪些？记者就此采访了合肥市五十中东校望江路校区体育老师曹宁，多角度支招体育中考备考，希望考生们能在考场上发挥最佳水平。

刘亚萍 记者 于彩丽

考前训练：避免过度疲劳

曹宁认为，考生长时间大量重复低质量的动作，不但难以提高成绩，还容易在考试时感觉“过度疲劳”。不要因为应试而短时间内突击进行高强度训练，否则极易造成受伤。体能的提高是一个循序渐进的过程，突击强化，不仅考前短期特训效果一般，若因运动过度而造成身体损伤更是得不偿失。“考前保持适量、中等强度的锻炼，是最科学的，应该着重动作方面的调整，体能方面基本上就定型了。”曹老师建议广大中考考生，临考前可以再规范一下自己跑步、跳远的动作，练习调节呼吸、分配体力的技巧等。

考前饮食：高糖膳食 避免“恶补”

饮食方面，考前应该注意哪些呢？曹宁表示，考生在考前三天应进行高糖膳食，补充碳水化合物，使得体内糖原储备恢复提高。“家长要关注孩子的饮食，但是不能恶补，尤其不能太油腻，避免造成肠胃不适应等，建议以

平常吃的为主，正常补充营养即可。”

还有家长称，已给孩子考前备好了巧克力，对此，曹宁则认为，巧克力虽然高糖但也是高脂肪，不经常吃的孩子容易导致肠胃不适，“建议带点葡萄糖，可在考前半小时以上补充，时间距离太近了反而不好。咖啡、茶这些含有利尿成分，加上考场上紧张的情绪，容易有便感，因此也都不建议。”

考试穿着：不穿新鞋跑步

考试穿什么？曹宁建议，以考生穿着舒适为主，“尽量不要穿新鞋，一定要选择日常穿着舒服的衣服鞋子，新鞋子容易磨脚。”今年男女生长跑恢复为必考项目，选择什么样的衣服鞋子有利于考场发挥呢？曹宁建议，选择薄底竞速鞋，稳定性高、包裹性强，有利于发挥，“厚底鞋、气垫鞋对于跑步发力都有影响。”至于衣服，曹宁建议考生上身穿着短袖，长跑尽量穿短裤，减少阻力，具体还要根据考试当天天气调整。

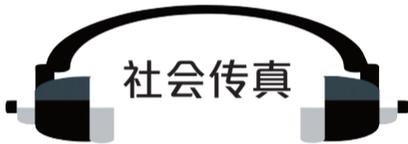
安徽省水利厅进行防御洪水预演

星报讯(记者 秦缘) 今年以来，安徽气候复杂多变，3月中旬，受强降雨影响，汛情来临时间相比往年较早。3月25日，安徽省水利厅开展了防御淮河、巢湖洪水预演；4月8日，开展了防御长江、新安江洪水预演。达到了跨行政区域的大江大河大湖全流域模拟、多流程实操、广覆盖练兵的预演效果，实现了对前期防汛准备工作再检验，对今年防汛工作再动员目的。

不同流域的水情汛情特点不同、防御重点各有侧重。系列预演，结合了安徽近年防汛实际特别是2020年大洪水实战，紧扣水利部门“监测预警、工程调度、抢险技术支撑”三大职责，聚焦防汛工作重点与难点，选择淮河、长江、新安江、巢湖跨行政区域的大江大河大湖组织开展防御洪水实战预演。

在险情处置预设场景中，省水利厅负责同志、现场专家组、险情发生地市负责同志、相关厅直单位负责同志、省水利厅水旱灾害防御处负责同志，集中就险情现状、初步处理结果、存在问题及处理意见进行充分讨论，并形成最终处置方案。

此外，预演选择的流域洪水预演场景，涉及水库拦洪错峰、蓄洪区分蓄洪水、抢险技术支撑、河道分泄洪水、枢纽工程启用、河道强迫行洪等关键环节；内容涵盖预测预报、方案拟订、会商讨论、调度决策等多个方面，逐层递进、环环相扣，实战性很强。



社会传真

14岁女孩走失 民警一波三折终找回

星报讯(记者 徐越蕾) “找到了！找到了！”参战民警激动地传递着这一讯息。至此，在金寨县公安局民警、辅警的共同努力下，经过近30个小时的持续搜寻，终于成功找回一名走失少女。

4月11日19时44分，金寨县公安局110报警台接辖区群众张某某报警称，其14岁的女儿张某某当天走失，家人万分焦急，向警方求助。民警立即赶赴现场，并通知蓝天救援队增援，同步启动应急预案，开展搜寻工作。

经初步了解，4月11日下午，汤家汇镇居民张某某的女儿张某某因故走失，且未携带手机、身份证件等物品。了解情况后，派出所民警通过组织人员沿路寻找、制作协查通报、排查相关信息等

多种方式开展搜寻，均未发现女孩踪迹。

4月11日23时，在历经3小时的搜寻后，搜寻人员在山脚下一口水塘边发现女孩张某某携带的包及随身物品，其中一个笔记本漂浮在水塘中，这让搜寻人员更加紧张起来。民警及救援人员跳入水中，手牵手开展搜寻。多次搜寻无果。

4月12日上午，增援力量赶赴至现场，扩大搜寻范围，并同步制作女孩母亲录音，通过村村通广播不间断播放。终于在当晚18时许，在离家某家3公里远的一间废弃房屋内发现女孩身影。民警迅速安排车辆将女孩送回家中，叮嘱其家人及时将其送医检查。目前，女孩状态平稳。

微信转款借钱，“电子借条”作证据

星报讯(黄雪婷 记者 马冰璐) 微信上借钱给别人，没有纸质借条，只签了“电子借条”，起诉讨债的时候，这个“电子借条”是否能够作为证据？4月19日，记者从合肥市蜀山区人民法院获悉，该院审结这起只有“电子借条”的民间借贷案件，在经过一系列的认证审核后，法院确认了电子借条的效力，并支持了原告要求被告还款的诉讼请求。

法院审理查明，原告张某某与被告台某是朋友关系。2020年12月，台某以公司资金不足为由向张某某借款5000元，口头承诺一周内还款。2021年1月，台某再次以运营为由向张某某借款5000元，并口头承诺一个月内还款。由于是朋友关系，当时双方没有签订借款协议，只有聊天和转账记录。随后半年时间里，台某陆续向张某某偿还了7000元欠款，剩余3000元却以各种理由拖延。

2021年7月，在张某某的要求下，台某使用“腾讯电子签”的“小借条”功能，向张某某开具了一份电子借条，对双方身份信息、借款事由、借款金额、利率、还款方式和管辖法院均予以明确。

今年1月，在张某某的多次催要下，台某仍然拒不还款。张某某无奈诉至蜀山法院，提交了电子借条、微信聊天记录、转账凭证等证据，法院适用简易程序进行审理。

承办法官在审理中，对微信“电子借条”这种新型证据进行了详细研究，认为张某某、台某使用“腾讯电子签”开具的电子借条，系经过人脸核实确认身份真实后，再线上签署。同时，签署完成的借条也使用了区块链存证技术确保其不可篡改，整个流程符合《电子签名法》《人民法院在线诉讼规则》的要求，具有法律效力，而且张某某提供的转账凭证、微信聊天记录截图也佐证了双方借款关系，故判令支持了张某某要求台某还款的诉讼请求。

法官说法：近年来，越来越多的借贷关系发生在微信等聊天软件上，导致后期诉讼过程中，当事人无法提供关键证据，仅有一些微信聊天记录，有时甚至无法证明微信聊天对象的身份，给当事人维护自身权益和法院查明案件事实带来很大障碍。《民法典》第469条规定：以电子数据交换、电子邮件等方式能够有形地表现所载内容，并可以随时调取查用的数据电文，视为书面形式。《电子签名法》第3条规定：民事活动中的合同或者其他文件、单证等文书，当事人可以约定使用或者不使用电子签名、数据电文。当事人约定使用电子签名、数据电文的文书，不得仅因为其采用电子签名、数据电文的形式而否定其法律效力。



近日，宿州市埇桥区永安镇股河新村设施农业大棚内，村民在管理西红柿。为加快乡村振兴步伐，该村申报产业扶持资金百万元，建起占地8亩的设施农业温室大棚4座，种植西红柿、黄瓜等蔬菜，全部订单销售，每年可增加村集体收入近10万元的同时，带动村民从事设施农业生产，增收显著。

祝家刚 刘亚 记者 禹志强 文/图

优质供水保民生贴心服务解难题 ——淮北供水为中小微企业纾困解难助发展

疫情期间，很多中小微企业和个体工商户遇到了暂时性困难。为帮助企业降低生产经营成本，支持企业健康发展，淮北供水公司积极行动，制定相关举措，减轻疫情对中小微企业和个体工商户经营带来的困难。

一是减免房租费用。对承租公司经营房产从事生产、办公、商业配套等经营活动的中小微企业和个体工商户，免收2022年2月~6月的租金，受益企业50户，预计减免租金70余万元。二是水费实行优惠。2022年4月~6月产生的水费优惠10%，受益用户共计约1.5万户，水费优惠总额将近20万元。两项举措合计减免90余万元，该项工作预计7月底全面完成。三是对疫情原因暂时经营困难的中小微企业和个体工商户，实行“欠费不停供、免收滞纳金”。全力帮助中小微企业和个体工商户渡过难关。

赵彬彬