

高考后的夏天 他们奔赴各自的山海

本报记者 田甜 费嘉维 本报见习记者 曲琦

——引子——
作别书山题海的高三，挥别争分夺秒的考场，蝉鸣声里，千万张年轻的面孔，带着卸下重负的轻快与初探世界的热忱，好奇地打量这个世界。高考后的那个暑假，你还记得是如何度过的吗？

没有统一的试卷，更没有标准答案。在这段被无限拉长却又倏忽即逝的黄金时光里，少年们或埋首书卷深耕未来，或背起行囊丈量山河，或躬身实践触摸社会。他们在不同的抉择和经历中，为即将铺展的壮阔人生画卷，进行着热身与探索。

近日，记者走访大连、盘锦、阜新三市高中毕业班，了解他们为人生新阶段都做了哪些探索与准备。同时通过对3个毕业班展开问卷调查，描摹出当下“准大学生”们缤纷多彩的假期图景。

“玩久了心里慌，学一点才踏实”

当高考最后一科结束铃响，一个既无作业又无压力的超长假期来了！

孩子们都在做什么呢？记者联系大连市第八中学三年一班的学生们，结果让人惊讶：半数以上的学生都在学英语、编程或是提前学习大学课程。“不躺平”，竟然是这群05后“准大学生”们的集体选择。

“我每天上午学习4个小时的雅思课程。”高考138分的英语成绩，并没有让关若飞停下脚步，高考结束后，只放松了一个星期，睡了几个懒觉，她就行动起来了。“之前学英语，死记硬背多一点，现在更注重听说读写的生活应用。”有空时，她就捧起英文原版书逐字逐句啃，还在网上找了口语练习视频，每天加练一两个小时。虽然目前还没有出国的打算，但关若飞已经打算9月去考一把雅思，看看自己这一阶段的学习成果如何。

下午时间，关若飞用来自学编程，B站上有丰富的教学视频，她对着屏幕敲代码，虽然还是入门水平，“听说工科专业离不开编程，提前摸摸底，开学心里有底。”

高考结束不等于万事大吉，相反，孩子们还挺繁忙。每周末，关若飞还有一节重要的口语课，她说自己当众讲话是短板，声音小、语句也不清晰，就在父母的建议下报了个培训班。“我们经常进行现场训练，站在台前去讲。”高考699分的万泽奇，已签约北大计算机专业。假期里，他心情放松，课业却一直没停，每天至少用上四五个小时去自学英语和编程。理想院校是大连理工大学的王梓涵，每天用两个小时来学习大一的高数课程，现在已经啃下1/4了。“好学吗？”记者问。他笑说，挺难，但学进去的时候还是挺快乐的！

“高考完我就出去旅行了，但玩久了心里慌，学一点才踏实。”沙雨欣的这段话引来小伙伴们连连点头。假期充电，除了高数、编程、英语的“老三样”之外，还有驾照、学烹饪、学乐器等花式选择。看来，这群准大学生同样关注生活里的成长。

厨房的烟火气，成了李泰广暑假的主旋律。高三这一年，妈妈每晚送来的花式菜肴让他敬佩。如今他系上围裙，每天学习一道菜，“昨天学了小炒黄牛肉，切肉时要逆着纹路切，很薄，很难！”从一开始切菜时，刀都“不听舌”，到如今已能端出麻辣龙虾尾等多种“硬菜”，这位班级生活委员，把动手能力从教室延伸到了厨房。

暑假成为“准大学生”们的“缓冲带”，而不是终点线。“多做一些心理准备和学业准备，希望自己能尽快融入未来的大学生活！”这是记者



本报记者 田甜 摄

高考后，学生们在忙什么？

(抛出话题，本报做了问卷调查，样本数据来自大连市第八中学、盘锦辽河油田第一高级中学、阜新市海州高级中学三个班级共132名学生)

放松身心 占比50.28%

- 补觉与休闲：睡到自然醒，泡个热水澡，追剧、打游戏或看电影放松心情。
- 运动与旅行：约朋友打球、游泳，或旅行（如青海湖、云南等地），部分景点对高考生免门票。
- 兴趣活动：听演唱会、学吉他、练书法，或参与摄影、烹饪等兴趣班。

自我提升 占比38.73%

- 技能学习：考驾照、学英语雅思、编程基础（如Python），或通过APP自学法语等小语种。
- 沟通与表达：通过辩论赛、演讲比赛锻炼口才等。

规划未来 占比10.99%

- 了解大学专业：浏览目标院校官网、论坛，观看通识公开课，提前准备英语四六级学习。
- 社会实践：参与社区服务、兼职或调研家乡文化，积累社会经验。

制表 隋文锋

采访他们时，最常听到的一句话。

“读万卷书，也要行万里路”

“早就想去南方看看了，比如武汉、长沙、厦门，现在终于有时间了！”7月8日晚10时，盘锦市辽河油田第一高级中学高三三甲八班的魏嘉馨刚刚结束一天行程回到酒店，在和记者视频时，她滔滔不绝地讲起了这几天旅行的见闻。

“四处走走，整个人都舒展开了。”魏嘉馨笑着说，登黄鹤楼远眺时，长江如练横亘天际，李白笔下“孤帆远影碧空尽”的意境突然有了具象的模样。课本里的诗句化作眼前景，她真切地体会到“读万卷书，也要行万里路”。

这场毕业旅行，魏嘉馨和朋友一起，离开父母单独出行，需要准备的事情也很多，从对比机票价格到筛选酒店，从景点路线到特色小吃，每一个细节都由她们亲手敲定。这些从前想都没想过的琐事，如今被她们一一攻克，反倒给这场旅行镀上了一层“独闯天涯”的色彩。

这段旅行，最让魏嘉馨难忘的是在长沙的特别行程——特意绕道中南大学湘雅医学院的那趟探访，一直对医学感兴趣的她，今年高考志愿也填写了医学类的专业，站在校门外时，望着门内隐约可见的教学楼，心

里像被什么东西轻轻撞了一下。

“自己的分数还达不到湘雅医学院的分数线，但站在校门口的时候就觉得离梦想很近，我希望自己研究生能考到这里。”镜头前的女孩眼里闪着光。

魏嘉馨的同桌孙嘉崎同样也在高考后开启了旅行，6月她去了大连。跨海大桥、银沙滩、星海广场……在这些地方留下了孙嘉崎的足迹，最让她心头震撼的，还是旅顺俄监狱旧址博物馆，“进去之后每一步都很沉重，课本上的文字变得具象，那一刻才真正懂了现在的幸福生活是多么来之不易。”

“每天平均要走两万多步，最多的一天有三万步！”高三甲八班的涂新笛高考完休息了一天后，就跟团踏上了川渝之旅：熊猫基地里打滚的团子、三星堆里沉默的青铜神树、都江堰上流淌千年的江水……每一张图片都承载着旅行的印记。

三场不同的旅程，三种不同的风景，却是青春最好的注脚。那些走过的路，遇见的景、触动的心弦，都将成为这群少年走向远方时，最温暖的行囊。

“锻炼自身能力，减轻父母负担”

清晨6时，闹钟的嗡鸣声打破了宁静，原本还在睡梦中的李熙晨立刻起床，简单整理后就来到了小区门口

的“若岚综合超市”，开启新一天的“售货员”工作。推开超市门口那扇沉重的玻璃门时，他下意识地抿了抿嘴唇，这是他紧张时的小动作。相比在高考考场上的镇定自若，这方小小的、即将涌入形形色色陌生人的柜台，是他的另一个“考场”。

今年6月，阜新市海州高级中学高三15班的黑板上，“高考倒计时”的数字终于归零。当同窗们或外出游玩，或宅家休整，李熙晨却一头扎进这间社区超市。“我比较内向，为了锻炼自己与人沟通的能力，所以才决定来超市做暑期工。”他低头整理着收银台前的糖果，声音还带着些许腼腆，但相比从前，他已经渐渐褪去了青涩。

刚接触这份工作，李熙晨格外拘谨，面对顾客带着善意的琐碎询问，他总是窘迫得手心冒汗，回答也是磕磕巴巴。父母了解他的性格，适时点拨：“别害怕，就当跟自家长辈聊天，带点笑容，放平心态。”他试着照做，嘴角努力向上弯起。慢慢地，常来买东西的顾客开始记住这个“有点害羞但很真诚”的小伙子，会笑着和他闲聊。这份朴素的善意，像微小的火苗，一点点融化着他内心的拘谨。

扫描、装袋、收款……如今，李熙晨的工作愈发熟练。“您好，一共28.5元，我帮您装好。”他礼貌周到的服务常换来顾客赞许的微笑。“工作让我理解了父母赚钱养家的辛劳，也治好了我的‘社恐’！”李熙晨擦拭着柜台认真道。他的父母将他的点滴进步看在眼里，曾经腼腆的少年，在这个小小的便利店里完成了初步蝶变。

晚班结束，清点完货品和零钱，李熙晨长舒一口气，走出店门，夏夜的凉风拂过带着汗意的脸颊。他告诉记者，自己体会到一种前所未有的踏实感，他感受到了劳动创造价值的尊严，理解了父母挣钱养家的不易，更收获了在复杂人际交往中展示自己的宝贵能力，这份自信与担当，是这个夏天，汗水馈赠给他最厚重的成人礼。

班里的其他同学，也在不同的赛道上奋力奔跑。学校附近的一间自习室内，宁昊泽正被一群初中生热切的目光包围。这个暑假，他完成了从一名学生到答疑“老师”的转变。“在补课机构为学生答疑，既能运用到我所学的知识，也能为大学攒下一部分学费。”宁昊泽眼神明亮，他笑着说，“平均每天的兼职工资是100元，这是我用自己脑袋里的知识，真真正正‘挣’来的。”

又是一年毕业季，暮色中的海州高级中学校园静悄悄。高三15班的教室门已锁，黑板上高考誓师的豪言依稀可辨。少年们散作漫天繁星，以截然不同的姿态，投身同一场名为“成长”的淬炼。

大连建12个样板片区 做实垃圾分类真分真运

本报讯 记者吕丽报道 垃圾分类是关乎民生的“关键小事”，记者7月10日从大连市城市管理局获悉，今年大连市除了打造200个垃圾分类样板小区，还要构建形成12个样板片区，只为做实垃圾分类真分真运。

截至2024年底，大连市市辖区4789个公共机构、3210个经营区域、155个公共场所、2140个小区的垃圾分类覆盖率达到100%。全年生活垃圾回收利用率达到38.34%，提前完成“十四五”规划目标。庄河市成为全国16个生活垃圾分类试点县级市之一，是东北地区唯一入选的县级市。

今年大连市将垃圾分类列入重点民生实事项目，确保真分真运。

运被明确为重中之重，将打造200个样板小区，目前已完成173个；建设300个垃圾投放点位，已完成全部选址，其中84个建成并投入使用；重点构建12个样板片区，目前中山区东日片区、港盛片区、高新区绘春片区、雁南片区、金普新区华润片区以及长海县大长山片区6个片区已初具规模，做实真分真运。

此外，今年新建或改造垃圾点时将更重视居民体验感；在打造样板小区和样板片区方面，加强源头督导和志愿服务，进一步提高居民主动分类投放的比例；全面开展治理过度包装、限制一次性用品使用等源头减量；鼓励各地区实行“车装桶装、换桶直运”垃圾分类收运模式。

开启“全域云直播” 锦州就业岗位“云端直达”

本报讯 记者白复海报道 为让求职者全面了解就业岗位信息，同时给予未能到场企业平等选才机会，锦州市日前在“校企共筑匠才路 青春赋能向未来”就业双选会上，启动“全域云直播”模式，借助抖音官方平台人社服务客户端，九县（市）区同步云播带岗，探索“互联网+就业服务”新路径。

活动中，九县（市）区精心筛选出百余家企业，涵盖制造业、服务业、信息技术、教育、医疗等多个领域，共提供现场岗位800余个、线上岗位300余个。岗位类型涉及技术研发、市场营销、行政管理、一线操作等多个类别。

直播活动由锦州市人社中心

设立主直播间，依次与各县（市）区分直播间连麦，共同推介岗位、在线解答求职者疑问。各县（市）区直播间通过企业展示、政策解读、走进知名企业及工业园区实地探访等方式，直观呈现工作环境与求职信息。其中，义县人社部门就业负责人化身“带岗主播”，详细讲解企业概况、岗位职责及薪资福利等内容，直播间获大批网友留言点赞。

此次九县（市）区云播带岗成效显著，吸引超4500人次观看，互动留言达700余条。锦州市人社部门表示，未来将进一步完善校地合作与云直播带岗机制，持续优化就业服务，推动劳动力市场供需双方实现更精准匹配。

8月底前沈阳南部 新添一条跨区通道

本报讯 记者刘桐报道 8月底，沈阳雪松路将跨越沈大高速公路，打通向西的“断头路”，城区南部东西向跨区域交通出行将更便捷。

近日，记者从沈阳市城乡建设局获悉，雪松路跨线桥已完成浇筑合龙，跨沈大高速公路东西两侧桥梁全面贯通，正在进行桥梁上部结构施工。雪松路跨线桥工程封闭并拆除原沈大高速公路苏家屯收费站，新建雪松路跨沈大高速公路跨线桥，桥梁东起丁香街与雪松路交会处，向西跨越沈大高速公路、八一干渠后，终点至瑰香街，跨线桥全长1.119公里。

里，双向6车道，两侧各设置5.5米宽的非机动车和人行道。

截至目前，工程已全部完成现浇预应力混凝土箱梁的浇筑施工，以及跨沈大高速公路钢箱梁顶推施工。高速公路西侧施工段，桥梁引道沥青混凝土基础面层摊铺已经完成，开始进行交安交管、人行护栏及路灯照明等施工，7月末沈大高速公路西侧工程全部完工。计划8月末全部具备通车条件，将打通雪松路向西通道，为区域内增添一条极为重要的东西走向道路，有效地缓解雪松路交通压力，为周边居民带来便捷出行条件。

本溪开展农村环境整治 清理生活垃圾2.9万吨

本报讯 记者许蔚冰报道 农村环境整治“清洁攻坚”主题活动的一部，目前，本溪市已对乡村的垃圾、杂物、村庄道路、河道、沟渠等进行了全面清扫，还组织村民对房前屋后、道路两侧、沟渠河道等区域的杂物、杂草、垃圾进行全面清理。

富家村的精细化积分管理办法，是将垃圾分类、庭院卫生、公共区域清扫等纳入积分范畴。村民参与环境整治即可累积积分，并在“富家村爱心积分超市”兑换生活用品。自积分制度推行以来，已有超过200名村民踊跃参与环境整治，累计登记积分达800余分，兑换生活用品价值超1000元。

用积分“小杠杆”撬动乡村治理“大格局”的方法是本溪市

农村环境整治“清洁攻坚”主题活动的一部分，目前，本溪市已对乡村的垃圾、杂物、村庄道路、河道、沟渠等进行了全面清扫，还组织村民对房前屋后、道路两侧、沟渠河道等区域的杂物、杂草、垃圾进行全面清理。

本溪市建立了县、乡、村共3430人的三级网格化管理体系，形成分级负责、属地管理、全域覆盖的常态化工作机制，累计出动人员3.8万人次，出动车辆4310台次，共清理农村生活垃圾2.9万吨，清理道路街巷356条，河道沟渠18万延长米，本溪市农村人居环境质量得到全面提升，农民幸福感明显增强。

阜新改造废弃矿山 蝶变城市绿肺

本报讯 记者田甜报道 7月8日，记者在阜新市海州露天矿国家矿山公园看到，曾经机器轰鸣、岩土裸露的海州露天矿坑，如今呈现出绿色盎然、生机勃勃的景象。环坑路两侧，挺拔的油松与摇曳的鲜花相映成趣，三座各具特色的景观园点缀其间，一座由废弃矿山器材铸造的大型雕塑《天暑》巍然矗立，无声诉说着这片土地的工业记忆与新生。

日前，阜新市2025年民生实事项目之一——海州露天矿国家矿山公园提升改造工程全面完成。公园骨干路网全面贯通，构筑起高效便捷的交通脉络。生态修复成效尤为显著。超过5.7万平方

米的绿化工程为矿坑披上了绿装，层次丰富的植物群落让“城市绿肺”初具规模。

工程还新建了焕新园、日新园、拾遗园三大景观园林，是集休闲、健身、文化展示于一体的活力空间。园内配套设施完善，座椅、景石、特色坐凳、健身器材等点缀其间；火车车厢、多功能组合廊架、休闲廊架等特色设施引人驻足；尤为亮眼的地标性景观《天暑》雕塑，巧妙利用废弃矿山器材创作，为公园注入了深厚的历史文化底蕴。改造提升后的公园已成为阜新崭新的亮点地标和广受市民喜爱的网红打卡地。

颜色越鲜艳的物品 越容易铅超标

本报记者 王敏娜

近日，有关铅污染的问题，引起了公众的关注。铅，这种具有毒性的重金属元素，究竟潜藏在我们生活的哪些角落，如何判断是否超标，其毒素是否真如网上所说无法根除？针对这些疑问，记者采访了相关领域的专家。

“铅普遍存在于环境中，人们生活在很难避免接触到铅。”省疾病预防控制中心职业病防治所副所长马腾解释，血铅浓度是评估高铅血症和铅中毒严重程度的关键指标。根据卫生部2006年发布的《儿童高铅血症和铅中毒预防指南》及分级处理原则，连续两次静脉血铅水平在100至199微克/升，可诊断为高铅血症；等于或高于200微克/升，则根据数值划分为轻、中、重度铅中毒。近20年来，公众对铅危害的认识有所提升，儿童集体铅超标或中毒事件已大幅减少。

沈阳市第九人民医院是沈阳市中

毒救治中心，该院儿科主任朱艳杰介绍，门诊被检出血铅超标的患儿并不多，铅中毒更为少见。但她强调：“绝不能因此放松警惕。相较于成人，儿童一旦血铅超标或中毒，往往‘受伤最深’。”儿童排铅能力较弱，血铅超标不仅会累及多个脏器，更会对神经系统造成损害，导致智力发育迟缓、学习能力下降、行为异常等严重后果。

无论是成人还是儿童，一旦发现血铅超标，找到并立即脱离铅污染源至关键所在，这是治疗的第一步，也是关键所在。”沈阳市第九人民医院中毒病房主任刘天明强调。在临床治疗中发现，患者接触的铅污染源，除了众所周知的吸入含铅尘土或气体、食用含铅食品外，一个常被忽视的重要来源是直接服用或接触了含铅的民间偏方。“一些游医打着‘祖传偏方’‘药到病除’的幌子非法行医，其所谓的偏方

你未必知道