

关注交通指引、食宿攻略、便民服务等信息

记者探访丰台6大高考考点

本报讯(记者 李娜 杜倩 姜欢 袁阳 林瑶 任可馨)星光不负赶路人,岁月不负奋斗者。6月7日至10日,2025年高考将如约而至。记者获悉,今年丰台区共设置高考考点6个,分别是北京市第十中学(高中部)、北京市丰台区第二中学(本部)、北京市第十二中学(本部)、首都师范大学附属丽泽中学(高中部)、北京市第十八中学方庄校区、北京钱学森中学。6月3日,本报记者兵分六路,分别前往丰台区6大考点实地探访,了解各考点具体位置和周边交通、食宿等相关情况,以期为广大考生获取一些实用信息。

北京市第十八中学方庄校区

近日,记者实地走访了北京市第十八中学方庄校区(以下简称“十八中”)考点。该校位于芳星园二区11号,周边交通便捷,出方庄地铁站步行10分钟即可到达,专161路公交的群里路东口站点更是直达学校门口,同时方庄桥西、方庄南口、八里河、左安门外、芳城园等公交车站距离学校不足500米。记者从方庄街道交通了解到,需要注意的是,学校前方的群里路将于考试期间采取封路措施,届时学校旁边的热·公馆将为高考学子及家长提供40个私家车免费车位、十余个出租车接送车位、餐饮及休息区。

记者通过搜索软件查询到距离十八中1公里以内的酒店共29家,价格从一百多到五百多不等,涵盖知名品牌酒店和经济便捷酒店。此外,距离十八中500米范围内大小餐厅百余家,北京菜、川菜、西餐、冷饮均有销售,让高考学子吃住均有多样选择。“街道工会职工还将设立暖心伴考服务点,为考场外的家长免费提供雨衣雨伞、饮用水、扇子、手机充电器等便民服务。街道执法队、平安办也会提前开启保障服务,保障环境卫生和街面秩序。”方庄街道有关负责人介绍。

北京市丰台区第二中学(本部)

北京市丰台区第二中学(本部)考点位于东安街头条3号,届时将有考场导览图、电子指示牌、引路地贴以及现场工作人员等帮助考生顺利找到考点。

记者在探访时了解到,乘坐公共交通的考生及家长可在东安街头条站、正阳桥北站、丰台医院站下车后,步行前往考点。其中正阳桥北站距离考点位置500米左右(步行约8分钟),相对较远;丰台医院站距离考点位置400米左右(步行约6分钟);东安街头条站距离考点位置90米左右(步行约2分钟),相对最近。若选择自驾车前往,考点道路两侧有少量停车位,请考生及家长提前规划出行安排。针对餐饮住宿情况,考点附近有小型超市和多家餐饮店,在西四环南路两侧也有多家餐饮店可供选择。

6月7日至10日,学校还将开放礼堂,作为学生两场考试之间的休息场所。

高考期间,考点属地五里店街道将在学校门口附近设置爱心服务站,负责维护周边环境秩序,并为考生及家长提供一系列暖心伴考服务,包括免费提供座椅休息、饮用水、扇子、雨衣、常备药品、考生应急用具等。

首都师范大学附属丽泽中学(高中部)

首都师范大学附属丽泽中学(高中部)位于北大街7号,在丰台区政府附近。该考点周边交通便利,食宿方便。

从该考点步行向西行至西四环南路辅路然后向南走,或者从该考点沿支线路直接向南走穿过文体路甲3号院,全程10分钟左右就能来到北大地附近,沿途有新华书店、那记肉夹馍、小胖包子、麦当劳、佳辉超市等文具店、连锁餐饮店和便民超市,西四环南路两侧还有多家连锁酒店可供考生及家长休息。

需要注意的是,该校在北大街和西四环南路辅路上各有一个门,考生需要在位于北大街的南门进入考场,一旦走错容易绕远。学校周边交通十分便利,北大街、北大地两个公交车站都步行可达,步行距离最近的地铁站是丰台东大街站。

学校周边有一些路侧停车位,考虑到考试期间送考车辆较多,建议家长提前规划好行程安排,让考生稳妥赴考。



为加强安全保障,施工人员正在校门口两侧道路安装大量防撞桩。 摄/杜倩



摄/原梓峰



摄/任可馨

北京钱学森中学

北京钱学森中学高考唯一考点人口位于德贤路辅路上的学校东南门,如驾车沿德贤路自北向南行驶,经过一处过街天桥后继续南行约100米即可抵达。记者实地探访发现,恰逢“六一”儿童节与高考临近,校门口及两侧人行道新添了整片航天员主题插画,充满童趣。为加强安全保障,数名工人正在校门口两侧道路安装防撞桩。校门北侧树木更为繁茂,路边人行道及校园围墙旁形成大片阴凉区域,可供家长避暑休憩(建议携带小马扎)。

需要注意的是,校门口未设停车位。如有停车需求,可前往与学校一墙之隔的康乐园小区收费停车场,该处提供40余个车位。记者查询发现,周边餐饮设施较少,多集中于1公里外,建议考生及家长合理规划午餐及往返时间。据保安介绍,为保障考试公平,校门口保安亭近期增设了两个摄像头,其中一个正对大门。

“考试时间一到,大门将准时关闭,”保安提醒道,“请各位考生务必安排好时间,避免迟到。”

北京市第十二中学(本部)

北京市第十二中学考点位于丰台区益泽路15号,考生需从正门进入。记者实地探访了解到,学校周边交通便利,距离校门口约500米处有丽泽桥南和西管头两个公交站,途经线路包括678路、395路等多路公交车;步行800余米即可到达地铁10号线的泥洼站或西局站。此外,考点附近还有紫光园、顺德人的家、峨嵋酒家、青德基等多家餐厅,方便考生及家长选择。

为保障高考顺利进行,考点对面的广泽中心停车场区域(距校门约20米)将搭建蓝色志愿服务帐篷,配备折叠桌椅、饮用水、扇子、充电宝等便民物资,并提供应急考试用具、外用药品等贴心服务。考生家长可在马路对面“近距离”守护学子。

高考健康锦囊请查收

高考是对考生身心状态的全面检验,考前健康管理对考生良好发挥至关重要,本期为考生和家长提供了“健康锦囊”助力考生高效备考,得偿所愿。

疾病预防,筑牢免疫屏障

坚持晨午检

教师、学生若出现发热、咽痛等身体不适症状,根据病情及时前往医疗机构就诊。学校要按标准落实晨午检制度。

保持每日通风

教室、家庭及宿舍应择时开窗通风,每日通风2~3次,每次20~30分钟。

户外做好防护

户外活动做好防晒,着浅色衣物和长裤,使用蚊虫驱避剂防止蚊蚋叮咬。学校和家要做做好防蚊灭蚊和清理蚊虫滋生工作。

注意个人和饮食卫生

科学洗手,减少外出,考前避免参加聚集性活动,杜绝生冷食物,果蔬要洗净。

科学用眼,缓解视觉疲劳

动态调节用眼节奏

长时间伏案学习易诱发视觉疲劳与近视加深,建议采用“20-20-20”法则:每近距离用眼20分钟,抬头眺望6米外的物体20秒以上。

优化视觉环境

白天读写充分利用自然光线,同时要避免阳光直射,夜晚可使用能调节色温的读写台灯,宜将色温调



高考马上来临,备考压力如影随形。科学合理运动不仅是释放备考压力的“解压阀”,更是提升大脑活力、调节身体机能的“天然补品”。这份《高考运动指南》,助力考生在备考冲刺期间保持最佳的身心状态。

运动方式:低强度、高效率

考生在备考阶段,要以“激活身体而非透支体力”为运动目标,兼顾锻炼效果与恢复效率。推荐以下三大类运动。

有氧运动:给大脑“充氧”,为情绪“降噪”

持续20分钟以上的有氧运动可促进内啡肽分泌,快速缓解焦虑情绪。

推荐项目包括快走、慢跑、游泳、骑自行车、开合跳等。快走/慢跑以每日30分钟为宜,配速控制在“能说话但不能唱歌”的程度(即最大心率的60%-70%,最大心率=220-年龄)。游泳/骑车以“身体微微发热、呼吸均匀”为宜,单次不宜超过40分钟。

如果无法保证整段时间运动,也可利用学习间隙隙隙进行开合跳,强度以连续进行30秒至1分钟为宜,休息60秒,每次3~5组。

轻力量与柔韧性训练:改善体态,缓解久坐疲劳

考生久坐刷题易出现肩颈僵硬、腰背酸痛不适。拉伸类运动可放松紧张肌群,改善血液循环;轻力量训练能增强核心稳定性,预防体态失衡。

至接近4000K,同时打开房间顶灯,台灯放置在写字手对侧前方。

应急处理视物模糊

若出现暂时性视力模糊,可立即用热毛巾(40℃左右)敷眼5分钟,促进血液循环。若症状持续要及时就医,避免影响当日复习。

口腔护理,预防口腔炎症

清淡饮食

避免高糖高酸饮食,防止滋生致病菌,引发牙龈炎,少吃辛辣、重口味等刺激性食物。

预防口腔溃疡

压力过大可能导致口腔黏膜修复能力下降,建议增加维生素B2(如全谷物、瘦肉)、锌(如坚果、贝类)及维生素C(猕猴桃、彩椒)等摄入。

注意口腔清洁

坚持餐后漱口,每天早晚刷牙,配合牙线清洁牙缝。

营养均衡,助力大脑运转

营养均衡,合理搭配

三餐定时定量,不暴饮暴食,注意补充大脑需要的营养素,如优质蛋白质(鸡蛋、鱼类、豆类)Omega-3脂肪酸(深海鱼、坚果)、复合碳水化合物(全谷物、燕麦)、维生素B族和抗氧化物质(绿叶蔬菜、水果)。

考前饮食禁忌

避免高糖、高脂食品,减少咖啡、浓茶、巧克力等含有咖啡因的食品摄入,不吃生冷、不洁食物,不要尝试原先不常吃或从未吃过的食物,防止肠胃不适。

科学作息,保障睡眠质量

固定作息时间

每日睡眠时间不少于8小时,避免考前突击熬夜,不打破劳战。午休不超过30分钟。

睡前减少蓝光暴露

手机、电脑屏幕的蓝光会抑制褪黑素分泌,影响



入睡。建议睡前1小时远离电子设备。

心理调适,平衡学习压力

接纳情绪,科学调节

若突然感到心慌,可通过“深吸4秒、屏息4秒、慢呼6秒”调整状态,重复3次,可快速平复心跳。

积极思维,拒绝内耗

通过积极的自我对话,如“我能行”“没问题”等强化自信心,减少负面思维。

适度运动,优化体能

建议选择快走、慢跑、跳绳等温和的运动方式,避免篮球、足球等对抗性较强的运动。

家长支持,传递信任

家长要关注孩子心理状态,多鼓励、多倾听,保持家庭氛围和谐,营造良好备考环境。

考试后,家长不要吝啬给予孩子鼓励与拥抱,要恰当地同孩子谈论成绩与计划。

(中国疾控中心 中国政府网)

运动助高考 注意这几点

推荐项目包括瑜伽、八段锦、拉伸操等,还可以采取下列方式:坐姿转头(左右各15秒)、肩部绕环(顺时针+逆时针各10圈)、猫式伸展(跪姿拱背-塌腰交替,10次/组)、仰卧双腿靠墙拉伸(每天5分钟),简单易行,事半功倍。

互动运动:社交+减压,双向赋能

互动运动,特别是球类运动,因击球时要直视来球,可促进眼球运动缓解视觉疲劳。同时,和同学、家人互动,有利于增强团队合作意识,既能通过肢体活动释放压力,又能借助交流缓解备考焦虑,形成“运动+情感支持”的双重正向循环。推荐项目包括羽毛球、乒乓球、毽子(多人)、和家人一起散步等。

运动节奏:早唤醒、午放松、晚舒缓

运动时机与时长选择直接影响学习效率与睡眠质量。建议考生按“早唤醒、午放松、晚舒缓”的节奏,科学安排运动时机与时长。



(健康中国)

小贴士

居民身份证绿色通道领取方式

- 本人携带《居民身份证领取凭证》(如家长代领,家长需携带居民身份证),当日下午4时后或次日上午11时后,到市公安局人口管理和基层工作总队认证中心(丰台区成寿寺路甲19号)现场领取;
 - 选择邮寄到家,公安机关将在考生办证当日下午或次日上午完成制证后将身份证速递至申请人指定地点,本人或家属凭《居民身份证领取凭证》签收。
- 临时居民身份证就近办理立等可取。本市户籍考生在申请办理居民身份证后,也可就近到户籍派出所办理临时居民身份证(有效期三个月),立等可取。

暑期晚间延时服务专场信息

时间:即日起至7月13日,每周二16时30分至20时
地点:北京市丰台区南苑路7号丰台政务中心三层出入境专区(北门进入)

未成年申请人所需材料:16周岁以下未成年申请人需在监护人陪同下办理出入境证件,并携带该未成年申请人的出生证明或直接体现与现场监护人监护关系的户口簿,现场办理时需要提交监护人居民身份证及申请人本人居民身份证(16周岁以下未成年人可用户口簿代替居民身份证提交身份证明)。监护人委托他人陪同的情况,除上述材料外,还要提交监护人委托书以及陪同人的居民身份证。未成年入姓名、身份证号码、出生日期、出生地等信息发生变更的,需提交户口簿原件。



摄/李娜

丰台多部门联动 护航全区考生逐梦高考

(上接01版)

为更好服务群众,针对部分考生可能出现居民身份证到期、丢失或损坏,急需换领、补领居民身份证的特殊情况,北京市公安局自即日起至6月10日高考结束,为本市户籍考生开通办理居民身份证绿色通道,快速办理居民身份证,24小时内取证。本市户籍考生当日上午到受理窗口申请办理,下午即可领取证件;当日下午申请,次日上午即可领取证件。

考试期间,公安机关还将在各考场外设置服务点位,为有需要的考生开具《常住人口信息查询结

果》。考生如因身份证丢失、损坏且来不及前往派出所办理相关手续,可在现场向民警提供身份信息,开具《常住人口信息查询结果》作为证明参加考试。丰台出入境也推出了“暑期晚间延时服务专场”,以满足广大师生及家长群体的办证需求。本次专场服务针对暑期师生集中办证特点,特别设置每周二进行晚间延时服务(16:30-20:00),全面解决上班族及学生群体“办公时间难办证”的实际困难。晚延时服务将持续至7月13日,覆盖整个暑期办证高峰周期。