

# 距离高考43天，你准备好了吗？

本报记者 李沙娜

4月24日，距离2012年高考还有一个多月的时间，高三考生们的备考也进入了倒计时，在家长和老师的双重压力下，有些学生出现了厌学或一味熬时间拼体力的情况，而此时家长、老师、学生往往忽视了考生自身的心理和身体状态，为此，记者采访心理咨询师及营养师进行了了解。

心理咨询师：

## 考前减压很重要

东营市心理学会的心理咨询师李霞告诉记者，面对高考，所有的人都会感到有心理压力，考试焦虑难以避免，这也是很正常的。但家长、老师都要提醒考生，无论考试前还是考试中，都应以平常心对待考试，这样心情自然稳定。考生要知道，可怕的不是焦虑本身，而是自己对焦虑的恐惧。

在采访过程中，李霞老师建议考生们应该认识到焦虑的不可避免性，接受它，习惯它，而不是害怕它，想着如何控制它，还可以尝试一些减轻焦虑的方法，在考试前进行自我放松。

李霞告诉记者：“在考试前可想象以下场景，如在家复习的场景，教师宣布考试的场景，我被第一道题难住了的场景，时间几乎快到了，我根本做不完的场景……当感到对这

些场景都有足够心理准备的时候，考试焦虑自然会有所缓解。”

另外，李霞老师还建议，考生不能长时间沉溺于试卷，应该给自己适当的时间活动，也可以适度娱乐，找点时间让自己运动一下，但不能做剧烈运动。也可以看看轻松，活泼的电视节目，例如相声之类的节目，给自己寻找一份轻松，愉悦的心情。音乐不仅是人类通用的“语言”，也是很好的“心理医生”。音乐可使人们被压抑的欲望释放出来，取得心理平衡，消除紧张焦虑。听音乐，尤其是听轻音乐或古典音乐能调整人的紧张情绪。

营养师：

## 考前要合理搭配饮食

如何增加孩子的营养，让考生以最佳状态迎考，也成为每位家长和考生关注的问题。国家营养干预改善工程东营推广站的高级营养师王爱红告诉记者，在距离高考还有40

多天的时间里，家长、学校对考生的身体状况一定都很着急，但对高考考生来说，良好的健康状态是至关重要的，一定要合理地安排考生的饮食。

王爱红建议，现在考生的三餐一定要合理搭配，要摄入足量的奶类、蛋类、谷类，减少纯油脂食物的摄入；午餐要荤素搭配，保证食物多样化，可以准备肉类、豆制品、深海鱼类等；晚餐要清淡少盐，多摄入粥类、菌汤类，并且要注意水果的充分摄入，在晚上睡觉前喝一杯热牛奶，不仅有利于营养吸收还有助于睡眠。

同时，王爱红告诉记者，如果有需要补钙的学生可以到国家营养干预改善工程东营推广站免费领取中国学生营养与健康促进会推荐的钙片，帮助高考生补充营养。另外，考生要精力充沛地进入高考考场，适度的运动锻炼和充足的睡眠对考试也是十分重要的。会休息的人才会学习，千万不要打疲劳战。“确保高考前的营养，是高考成败的关键所在，所以建议家长为考生准备科学的营养食谱。”



## 心中的高考

河口区第一中学谭晓晓：心若在梦就在，揣怀着信心和梦想，我开始了高三的生活，她使我懂得了在忙碌中学会充实，在逆境中寻找坦诚，在困难面前不断超越。命运由我们自己主宰，剩余40多天我将全力以赴为自己的高中生活划上一个圆满的句号。

利津二中高三张存智：在即将奔赴考场的日子里，紧张压抑，整日的伏案苦读，三点一线的生活，但我坚信越是竞争激烈，越是要调整好心态。不管结果如何，我都会坦然接受，因为高考结束意味着人生新的历程的开始。

利津二中高三王睿：三年的高中生活有苦有累，有欢笑有泪水，但因为有梦想所以我坚持，坚持找寻那片广袤的蓝天。就要奔赴考场了，想起老师和父母对我们的付出，我想说声谢谢，谢

谢我的老师，我的父母，我的同学。

胜利第十三中学王阳阳：随着高考的临近，心中不免紧张和焦虑，考前的紧张气氛对每个人来说都是一种无形的压力。但千万别忘了以信心为先导，因为信心孕育着成功，能使我们创造奇迹。每天进步一点点，通过自身的不懈努力去奋斗，去拼搏，去实现我们的梦想。

胜利第十三中学沈婉清：在过去了300多天的时间里之后，才相信所有事情唯有经历之后，才会真切感受其艰难。从距离考的一年时间到现在几十天光阴，一切都仿佛发展地越来越快。每天面对朝阳，每天都用一个全新的态度去学习，去奋斗。学会隐忍坚强，用一颗平常心去对待周围的一切。我相信：不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香。本报记者 李沙娜

## 家电业创新成果盘点 海尔空调成唯一获科技进步一等奖品牌

继获得国家科技进步奖之后不久，海尔集团再传喜讯。在日前召开的2012年青岛市科学技术奖励暨创新大会上，大会对2011年度技术发明奖、自然科学奖、科技进步奖和国际科技合作奖的获奖单位进行了表彰。海尔空调凭借国际领先的物联网创新技术，成为本次创新大会家电行业唯一获得科技进步一等奖的家电企业。

记者了解到，这已经不是海尔空调第一次获得科技进步方面的创新奖励。近年来，依靠集团开放式研发平台，海尔空调在空调人性化设计、节能变频技术、空气质量调节升级等方面不断实现技术升级，获奖

无数，已经在全球空调界掀起一波又一波技术引领潮流。而这也说明在以技术创新为竞争焦点的物联网时代，海尔空调已牢牢掌握全球空调产业话语权与主导权。

### 全球首发物联网空调技术

#### 开启行业技术新潮

作为国内乃至全球首屈一指的家电业名企集中城市——青岛，包括海尔在内的多家企业都在空调技术创新领域获得长足发展，而海尔物联网空调之所以能够脱颖而出，成为本次奖励创新大会唯一一个家电行业的一等奖，就在于其紧跟市场脉搏，打破时空界限，实现需求创新，为消费者提供了随时掌控智能

生活的全新体验。

2011年11月，中央电视台《经济半小时》的一期“物联网来了”的节目曾经就空调行业的物联网技术应用进行了详细报道，其中将海尔空调作为了标杆企业，突出其在物联网技术应用方面所取得的突破，将其誉为引领行业技术创新的代表企业。这一



2010年4月推出的全球首台具有智能安防、远程监控、运营管理等功能的无氟变频物联网空调，成为海尔空调技术创新的一个重要里程碑。它带来的不仅仅是随心所欲、随时随地掌控智能生活，也是对空调业乃至家电业也是一次前所未有的颠覆。

### 创新不断 引领中国空调技术新趋势

物联网技术在空调上的应用，为海尔空调以引领者姿态带动行业发展又翻开了崭新一页。而伴随绿色企业战略的推进，在物联网之后，海尔空调又迅速创造了一个又一个颠覆行业传统的新奇迹。除甲醛技术、宽带无氟变频技术、去除PM2.5技术，这些近年来在海尔集团开放式研发

平台上诞生的领先技术，不仅满足了消费者的多重需求，也将全球空调业带入了“家庭高质量空气时代”。不仅如此，2012年2月，海尔在日本成立的变频空调研发中心又成功创造了中国品牌在日建最大最专业变频研发中心的纪录，为中国向全球输出领先变频空调技术建立了前进基地。

可以说，物联网空调技术的成功应用与获奖只是海尔空调技术创新实力的一个缩影。海尔已建立起开放式的研发平台创新体系，可持续不断的推出新技术，满足新需求。而依靠全球化开放式研发平台，凭借多年来在技术领域的探索和创新，海尔空调将一直走在全球同行企业的最前面。

## 8款车型齐聚北京车展 东风风神挑战5年100万辆

2012年4月23日，以“跨越·创新”为主题的2012(第十二届)北京国际汽车展览会拉开序幕。东风风神携旗下中高级旗舰车型A60、明星车型H30 CROSS等8款车型齐齐亮相，充分展现A1计划“5年挑战100万辆”的雄心壮志。

### A60亮相A级车展 东风风神8款车型争芳斗艳

自3月28日上市后，本届北京车展是东风风神A60首次亮相A级车展。作为东风风神冲击中高级车市的旗舰车型，A60汇聚东风集团优势资源，是一款高起点、高科技、高品质的战略车型。东风风神A60以

“旗舰风范，幸福座驾”为口号，定义“37824”幸福座驾标准，造型大气优雅，空间宽敞宁静，配置丰富而人性化，日产黄金动力组合MR 20DE发动机和Xtronic CVT无级变速器实现高效节油，为消费者提供有里子、有面子的幸福之车。

此外，东风风神的明星车型H30 CROSS也在参展阵营之中。H30 CROSS素有“小CR-V”的美誉，自上市以来就备受热捧，创下了连续数月稳居跨界车细分市场销量第一的佳绩。凭借“好型、好大、好劲、好省、好值”的产品魅力，H30 CROSS获得了林书豪、佩顿等多位

NBA球星的盛赞，不但在同级别跨界车市场表现非凡，更为东风风神销量倍增打下半壁江山。

### A1计划挑战5年100万辆

#### 东风风神趁势而上

最新数据统计显示，东风风神3月销售4412台，同比增长79.64%。其



中，S30系列销售4103台，同比增长67.06%。今年一季度，东风风神累计销售15440台，同比增长率高达107.81%。日前，东风风神发布了2012-2016年中期事业计划“A1计划”，提出至2016年东风风神将实现累计100万台的销量，展示了趁势而上保持热销的信心与雄心。

据了解，2012至2014年，东风风神3年内要实现销量环比倍增，至2016年全年销量要达到35万辆。为顺利实现这一目标，继今年推出中高级车A60后，东风风神将在未来5年内陆续推出丰富的产品，包括3大平台的9款新车，逐步形成极富竞争

力的商品阵容。在网络建设方面，至2016年东风风神将建成500家网点，覆盖80%地级城市和100个经济发达县域城市，服务半径缩小至50公里，为消费者提供真正“满意到家”的便利服务。同时，东风风神确立了“质量卓越、服务领先、魅力产品”三大战略路径，努力提升影响用户购车的4大指标。

凭借“好型、好大、好劲、好省、好值”的产品魅力，东风风神销量节节攀升。随着旗舰车型A60的持续发力，东风风神实现“5年100万辆”的目标指日可待。

**齐鲁晚报·今日黄三角 诚征县域广告代理商**

因事业发展需要，《齐鲁晚报·今日黄三角》现面向广饶、河口、利津、垦利招募县域广告代理商。

**要求：**

- 1、广告公司须具有相关的广告代理资质。
- 2、广告代理人须具有相关工作经验。
- 3、诚信守法经营。

有意者请致电：8327067 18305466667 13563357711

**招商**