

高考结束,考生们从紧张的复习和考试中解脱出来。有专家指出,从高考结束到被通知录取的这一段时间内,不少学生由于突然卸下重担过度放松而出现情绪低落、焦虑成绩等“考后综合征”。家长应当如何帮助孩子们从生理及心理方面进行科学调整?如何帮助孩子们顺利过渡高考后的这段敏感期呢?

专家支招应对 “高考后综合征”

本刊 综合

合理饮食适当运动

营养专家表示,“高考后综合征”表现为每年高考结束后到成绩公布前的这段时间,不少考生因为压力大或者过于放松而“崩溃”,出现抑郁、自闭、肠胃不适等症状。面对这些情况,考生应当调整好心态,让这些症状无机可乘。

营养专家称,在高考前,许多家长为了让让孩子有充足的体力备战高考,因此想方设法给孩子“进补”,在考后,也会精心为孩子准备各种美食,犒劳辛苦高考的孩子。此外,考生往往也会参加同学聚餐等活动放松心情。殊不知,这样势必会造成能量摄入大大超出孩子自身需求,在体内蓄积多余的油脂,对健康百害而无一利。

营养专家建议,高考后的饮食宜清淡合理,酸碱平衡。家长们不妨多给孩子补充含有大量维生素、微量元素、粗纤维的青菜水果,比如薄荷、百合、芹菜、荸荠、萝卜、绿豆、西红柿、苹果、大枣和多种绿叶蔬菜等,可以帮助考生舒缓紧张,帮助睡眠,改善大脑功能,减轻焦虑和保护免疫系统。在肉类食物中禽类的如鸭子、鹅、鸽子、鹌鹑、乌骨鸡等均有助于缓解考后的焦虑。食物的制作可适当增加

煲汤或粥类食品,同时避免食用可乐、油炸食物、垃圾食物、咖啡因、烟、酒精等易刺激身体的食品。

据了解,“考后综合征”最多的表现就是过度放松、纵情玩乐如唱K、看影碟、打游戏等。孩子在考前处于高度紧张状态,一旦突然过度放松,身体会一下子难以适应,容易导致身体免疫力和抵抗力大幅下降,出现身体不适症状。营养专家表示,考生考后还是要合理安排休息时间,各种娱乐活动要适度,多增加户外户外的运动,这样既达到了放松的目的,也让自己的身体愈加健康。

勿忽视考后心理调节

有专家认为,高考结束后通常是考生们最为焦虑的时期,因为在这段时间内,考生既焦虑成绩的高低,又要面对莫测的前途,甚至旁人的关心也会给他们造成压力。

心理咨询专家指出,很多考生在高考考完后有一种“终于解放”的感觉,无限制地看电视、上网、疯玩、熬夜,想把压抑了多年的想玩的欲望全都释放出来,同时家长也觉得孩子辛苦了几十年,现在也是“放松”的时候,无意地纵容孩子这种放纵行为。考生和家长要留意,放松并不等于放纵。对于个别考试优异的考生,容易

出现突然失去学习目标的情况,从而觉得生活茫然无聊。若这种心态一直持续,很容易导致考生在以后的工作学习中对一定的目标达成失去兴趣。因此,父母在这段时间应多和孩子沟通交流,调适这种茫然心情。不妨一家人选择一些放松休闲的方式,甚至让孩子参与策划这些活动。

心理咨询专家认为,对于高考失利的学生,家长更要重视其心理压力和认知误差的处理。要真正明白和接受“高考不是唯一的出路”的观念,高考失利也只是考试失利。考生可以通过一次失利总结经验。

家长的接纳会减缓考生压力

教育专家表示,在“后高考”时期,家长的欣赏和接纳都能够有效地减缓考生的压力。

对于考生而言,他们往往会容易因为成绩或焦虑而出现自卑的心理,而表现为责备家长给予自己太大压力,或责备自己的表现和能力欠佳,或者两者兼而有之。家长应该意识到,渴望孩子考高分实际上给予孩子们很大压力,然而,如果父母之爱是一种无条件的爱,无论分数如何,父母其实都可以试着欣赏孩子,接纳孩子,在行为上给予孩子们关怀和能量。



◎资讯

端午,野三坡的假日狂欢

——野三坡华谊兄弟音乐嘉年华完美落幕

端午假日,野三坡迎来了2012的三天夏日狂欢。中国保定第二届国际旅游文化节暨野三坡华谊兄弟音乐嘉年华让野三坡成了激情澎湃的海洋。通往各景区的公路上车水马龙;河边、山角笑语喧哗。6万平米的音乐节广场上人头攒动,任贤齐、张震岳、陈楚生、牛奶咖啡、何洁、木乃、反光镜、扭曲机器、面孔、阿悄、果味vc、咖啡因、瑞王坟等近百位艺人乐队三天的连场演出不仅让从全国各地赶来的粉丝们大呼过瘾,更让表情野三坡美丽山水的二十多万游客在饱览自然风光后收获了一份意外的惊喜。

野三坡是华北著名的度假休闲胜地,一向以自然风光秀美而备受游客青睐。而景区又一直以提升服务水平,打造品牌形象为重中之重,先后摘取了世界地质公园、国家级风景名胜区、国家5A级旅游景区、全国文明单位等桂冠,已成为太行风光带中的龙头。

而华谊兄弟公司是国内著名的娱乐公司,旗下拥有众多重量级艺人,并且承办过多次大型的文化产业活动。

自去年以来,河北省旅游局大力倡导“以文兴旅、以节兴旅”的品牌推广策略。野三坡景区率先将节庆与节庆融合、将文化与旅游融合,把野三坡的旅游品牌与国内知名的文化娱乐品牌结合,此次与华谊兄弟强强联合推出的音乐嘉年华,更是将摇滚与流行相融合,为广大乐迷带来了一场前所未有的视听震撼,实现了野三坡景区文化产业与旅游经济的完美结合,也迈出了野三坡从观光赏景向休闲度假转型的关键一步。

活动前后,野三坡景区充分利用电视、网络、报纸、报刊、广播以及微博、户外等平台进行了大规模、大版面的轰炸宣传,新闻网络点击超过50万次,微博互动已接近80万人。三天时间里,景区共接待游客21万人次,旅游收入6000万元,同比分别增长20%和25%。主办方河北省旅游局、保定市人民政府以及承办方涿水县人民政府做了充分的准备,并投入了大量警力,精心安排,缜密部署,整个活动期间,虽狂热却不混乱,确保了整个活动疯狂而有序,火爆却平安的胜利完成,让众多歌迷度过了一个安全而火爆的夏日狂欢节,同时也在河北旅游界拉开了智慧营销、多彩旅游的序幕。(杨爱影)



头。而华谊兄弟公司是国内著名的娱乐公司,旗下拥有众多重量级艺人,并且承办过多次大型的文化产业活动。

卫生下乡为卜集百姓送来“及时雨”

6月19日,金乡县人民医院与卜集乡卫生院开始对口支援,县医院“送医送健康”专家服务队来到卜集乡卫生院,不但为病人看病,还为医务人员专业知识讲座,培训乡村医生,为当地广大群众开展免费义诊活动,为老百姓送医上门。

提起这样的卫生下乡活动,卜集乡卫生院大夫纷纷表示,金乡县人民医院专家的到来,不仅提升了卜集乡卫生院医疗技术水平,还通过实际病例来为乡镇医务人员答疑解惑,通俗易懂,受援的科室逐渐规范,医务人员医疗技术水平、服务质量也在不断提高。

参加此次义诊活动的医生都是来自金乡县人民医院各科享有较高声誉、医术精湛的老专家。活动中,老专家们结合自己专业特长和患者需求,为患者提供现场诊疗、健康咨询、传授健康知识等服务。医务人员



还向群众发放了健康手册、宣传单等资料,并介绍了一些常见疾病的早期症状和预防、治疗知识,提高大家的自我保健意识。专家们认真工作的态度赢得了在场群众的一致好评。据了解,金乡县人民医院长期与卜集乡卫生院对口支援,将不定期开展卫生下乡活动,送技术、送服务,为当地医疗卫生机构及老百姓解决了实际问题。(孟丽)

济南名师预约进入“高温期”

短短几日,全省各地打进天材教育六大金牌校区的电话,已经从具体咨询开始趋向预约报名,多数家长声称,等孩子期末考试完成就带孩子去实际校区看看,了解一下学习问题,师资队伍等一列具体问题,帮助孩子做一个合适的选择。

套餐一:针对小学生,特邀省市一线在职名师结合小学生学习特点量身打造暑期衔接精品学习课程。奥数讲解,作文高分点拨,倾情打造精彩户外拓展活动,给小学生一个充满挑战,成长机会的暑假。

套餐二:针对中学生,结合学生特点量身打造个性化暑期衔接精品学习课程。暑期夏令营,赏夏日风情,品夏日清凉,更有多条旅游线路集优选择。天材名师公益大讲堂,暑期倾情开讲。

套餐三:针对毕业班,2013中高考应试能力测试,抢定全年精品计划。专门推出暑期名校游,百年名校寻访,见证名校风采,感受历史文化底蕴,浓郁的大学氛围和精湛的名校风光。(天材)

我要对每一个病人和家庭负责

——访济宁协和医院妇产科主任周理平

医生是救死扶伤的白衣天使,肩负着挽救生命的重任,而妇产科医师面对的都是妇女,更关系到千万个家庭的幸福。很多人对医生不理解,认为他们的工作就是写病历、查房、做手术,没什么大不了的,并不知道他们的辛苦。近日,笔者走进济宁协和医院,跟随妇产科主任周理平,记录下她的工作点滴,还原一位医生真实的工作状态。

星期日上午,笔者见到周理平主任时,她的门诊室里已经聚集了满满一屋子人,周主任正在埋头写病历,根本抽不出时间接受采访,笔者只好在一旁观察。

由于妇产科包含了产科和妇科,所以来看病的既有洋溢着幸福微笑的孕妇,也有满脸愁云的妇科病患者,病人很多,一个接一个,一刻也没有间断。周理平一边查看孕妇或是妇科病人的身体情况,一边翻看她们之前的病例,并不时起身到隔壁的小房间替她们

做更深入的检查,还要回答病人和家属连珠炮似的问题。上午10:00,上班已经两个小时,周理平看了20多位病人,还有十多位病人正在排队等候。一上午她都没有离开门诊室,她的水杯就放在手边,但里面的水一直是满的,因为根本没时间喝水。中午12:30,下班时间已经过去半个小时,周理平才看完最后一个病人,但这时她还不急于去食堂吃午饭,因为中午临时安排了一台手术,有一些细节问题还需要敲定。

“妇科医生面对的都是妇女,一位女性需要同时承担作为女儿、儿媳、妻子、母亲的责任,照顾着几个家庭,维系着整个大家庭的幸福,因此女性的健康至关重要。”周主任语重心长地说,“作为妇产科医生,其实不仅仅是治好几个病人,而是保证着无数个家庭的幸福,我们如果能保证妇女的健康,就能保证无数家庭的美满,作为医生,我要对每一个病人和家庭负责。”(李从伟)