



# 中考、高考前家长该怎么做？

## 周五下午，心理专家为您支招

本报济南5月25日讯（记者陈晓丽）该怎么给孩子减压？该和孩子说点什么，做点什么？随着高考和中考的临近，家有考生的家长往往比考生还紧张。这段时间，家人究竟该如何做才能更好地助力考生考试呢？本周五（5月29日）下午两点，本报和省精神卫生中心主办的健康大讲堂之心理健康系列讲堂，将邀请山东省精神卫生中心心理专家吴宏新开讲“中考、高考前考生家长该怎么做”。广大读者可于当天下午两点到山东新闻大厦四楼西岳厅参加。

高考和中考作为学生生涯中最重要的两场考试，每年都

会有大量学生和家长翘首期盼佳绩。考试不仅是对考生的考验，对家长也是一道难关。随着考试临近，家长内心焦虑紧张的感觉也会日益加剧。很多考生家长为了给孩子创造更好的学习环境而费尽心思。

期望值过高、关心过度、管束过严、唠叨不休、过分保护是很多家长在孩子高考前容易犯的毛病。但是，专家指出，家长的出发点是好的，但是如此良苦用心实际上不仅起不到好作用，反而会坏了事。因为如果家长为了考试过度焦虑，就会把这种情绪转化为负能量传达给孩子，影响孩子的考试心态，甚

至导致发挥失常。

高考和中考马上就要来临，与其不断地叮嘱孩子注意这个注意那个，不如给孩子创造一个轻松愉快的生活学习环境，让孩子能没有心理负担地面对考试，这样反而更容易取得好成绩。

目前，免费“抢座”热线已经开通，广大读者可拨打96706120留下您的姓名和联系方式进行报名，或者给生命周刊官方微信平台发送信息报名。到场的读者，将获得本报制作精美、内容丰富的生命周刊《健康服务手册》。活动现场，专家还将现场解答读者的提问。

报名电话：96706120

### 专家简介：

吴宏新，山东省精神卫生中心、山东省心理咨询中心心理科主任医师。1988年开始从事精神病临床治疗，1993开始逐渐转向以动力学取向为主的心理治疗，1995年发起并成立山东省首条心理健康咨询热线。擅长心理动力学取向的个体心理治疗和团体心理治疗，对厌学网瘾（手机瘾）、抑郁焦虑、完美强迫、过分要强等心理现象有独到见解。目前积累治疗经验近2万小时，个人体验500余小时。

### 资讯快递

## 《巧吃水果治心脑》真的这么神奇？

一本方青卓老师倾情推荐的书，一本让您健康长寿的书！！！

高血压、冠心病、心绞痛、脑梗塞、脑血栓、脑出血等心脑血管疾病，是“一人患病，害苦全家”。现在由著名表演艺术家方青卓倾情推荐的《巧吃水果治心脑》一书已经来到国内，零售价38元，本次将免费送给读者。方青卓老师今年60岁，有高血压，熬夜拍戏就容易头晕，一名布依族医生把本书推荐给她后，她很快就血压平稳，心宽体胖身体好。本书是布依族养生秘方“水果养生法”，让中老年人学会多吃水果、少吃药，心好脑好活百岁。十分钟就学会、心脑血管病患者都叫它“健康红宝书”。

这究竟是怎么样的一本书呢？《巧吃水果治心脑》这本书由养生专家黄教授编著，书中用详实的案例，告诉读者，只要坚持吃含有SOD的水果，就能达到很好的效果。科学证明，人体衰老是由基因造成的，自由基称为“人生病的原因之一”，抗击自由基的物质就是SOD。学会巧吃含有SOD的水果，能防治心血管疾病，还能调解视力和胃肠道。

看完《巧吃水果治心脑》这本书，你就会相信，学会巧吃水果，让心脑、身体健康得到调节。方青卓这样的影视明星在学，还有医学教授和博士，更有许多离退休老干部也在学。很多患者通过看《巧吃水果治心脑》这本书获

得让心脑、身体更健康。冠心病患者说：看书学会养生法；心不慌、胸不闷、气不短、心悸、房颤、心率不齐、早搏、眩晕等症减轻；长期坚持，心脏基本不犯病啦。脑中风患者说：看书学会养生法；眩晕、头痛、气血不足、精神不好，白天瞌睡，晚上睡不香等症均有好转；血脂血压平稳了，精神抖擞有活力。三高患者说：看书学会养生法；头晕、头痛、气血不足、精神不好、白天瞌睡、晚上睡不香等症均有好转；血脂血压正常了，精神抖擞有活力。

本书中推荐究竟是哪些水果呢？该怎么吃呢？

本书由北京科技文献出版社出版，定价38元。为了配合国民健康教育公益事业，特别组织了500本回馈读者，只要在5月30日前打进电话，不花一分

钱，就能获得本书。

现在打进电话，五大礼马上送给您：1.免费获赠价值38元的《巧吃水果治心脑》；2.免费申请领取限量健康基金；3.免费送价值20元的富硒羊奶粉1份；4.免费参加老年人“四免一补一关怀活动”；5.参加幸运大抽奖有机会获得千元好礼。

赠书热线：400-021-9222

工作时间：上午8点到下午7点  
科学技术文献出版社出版  
(正版图书ISBN:978-7-5023-8379-4)



## 夏天吃海参不用担心“上火”

海参性温，适合四季进补。只是冬季，人体免疫力、抵抗力最弱，此时食用海参补效果明显；春、夏季阳气生发，这时的人体机能水平比较高，虽然不能明显感觉到进补效果，但是却达到了能量储备的目的，为维护人体阴阳平衡奠定了坚实的基础。

一直以来，很多注重养生的人受到一个误导：夏天吃海参会“上火”，所以很多人到了夏天就不再吃海参了。其实，海参“其性温补”，一年四季都可以吃，而且养生专家建议：夏天吃海参只要吃法得当，单不会上火，对于调理身体效果亦佳。

**夏季是人体最需要进补的时机之一**

其实，按照中医理论，进补并无季节限制，有虚就可补。特别是对于一些慢性疾病患者而言，夏季正好是慢性支气管炎、

哮喘等疾病的潜伏期，这类人群更需要提前做好调理工作。夏天阳气最旺，如果寒气重，体质的人把这些阳气“藏”到体内，留到缺乏阳气的秋冬时节使用，就能有效预防寒性疾病在秋冬的复发，这就是所谓的“冬病夏养”。

此外，夏季气候炎热，人们出汗较多，有可能导致机体的水分和电解质代谢紊乱，使血容量下降、血黏度增高，从而影响到心血管功能的正常工作。同时，夏季人体的胃液分泌会减少，一些白领、上班族容易因为睡眠不足，影响食欲，人体的脾胃功能弱化，出现“无病三分虚”的现象，所谓“虚为夏病之本”。

有虚就可补，尤其夏季各种生命活动较为亢进，能量与营养物质被大量消耗，所以夏季是人体最需要进补的时机之一。夏季温调清补首选海参

从中医学“药食同源”的角度来看，海参是美味海鲜，更是高营养滋补品，适用于因久病体衰、经血亏虚、肝肾不足、心肺气虚所引起的腰膝酸软、头晕耳鸣、消瘦无力、心悸气喘、畏寒肢冷、小便频烦、肠燥便艰等症的病人。所以夏季里服用一些海参，不仅对身体无害，还会弥补因为睡眠不好及出汗过多造成体内阳气不足，达到新的阴平阳秘，提高战胜疾病的能力。

夏季进补，不能生搬硬套冬季模式，尤其是忌“温补”。“海参，味甘咸，性温，入肾、肺、心、脾诸经”，则是少有的四季温补、阴阳双补的食物之一，温调清补，适宜全年进补。正如著名老中医长川教授所言：“海参性温，适合四季进补。”夏天吃海参，要量少而清淡，建议隔天一只中等大小的海参就可以了。养生专家

推崇的食用方法是早晨空腹把发泡好的海参蘸酱油，或者做海参粥吃最好，另外要注意的是不宜与醋同食。（原文）

众参缘系列淡干海参，选用营养物质丰富的胶东刺参，严格按照淡干海参的加工标准，经过去内脏、清洗、淡水沸煮、缩水、低温冷风干燥等多道程序精心加工而成。标准化的加工工艺充分保留了海参的59种营养物质和活性成分，零添加，保证消费者享用的每一根海参都是纯淡干的海参。参体肥满且呈圆柱型，刺挺直，个体轻，发涨率高。

众参缘致力于为山东广大消费者提供更具性价比的淡干海参。产地直销，省去中间环节，直达消费者手里，价格自然更具优势！全省包邮到家，货到付款，快捷省心。全省订购热线0531-83182668 83182778

天下普洱 齐鲁飘香

## 有灵魂的老茶 才是好茶

在过去的一年里，消费者和收藏家中间兴起一股“老茶风”，品种也已不再局限于普洱，微博、微信朋友圈，每天都有“茶人”在泡“老茶”，锡罐装的百年老红茶，陶罐装的百年老岩茶等层出不穷，一不留神，我们已然迈入了一个“全民品老茶”时代……

虽说行情走俏，喝老茶、收藏老茶的越来越多，但真正明白老茶的人却着实不多。以普洱茶为例，都说普洱老茶是能喝的古董，但这“老”字究竟怎么定义，却各有各的说法。面对“老茶”这个模糊而敏感的概念，被誉为“普洱茶之父”的邓时海先生严谨得有些苛刻：在

留它的活性，把内含物质非常丰富的茶在适当的空间陈化、转化、最后熟化，才能成为有活性的老茶，历经岁月的磨砺，才能具有品饮及收藏价值。消费者和收藏家切记不要一味盲从地去追求“老”，活性相当于老茶的“灵魂”，如若一款茶失去了活性，那它早已“死”了，任时间再久也是毫无意义的。

所以，老茶之所以迷人，是因为它是生命的沉淀，浸润了岁月的窖香。只有细细品味老茶那平和醇厚的真味和沉甸甸的质感，才能体会到它所经历的时光的重量和沧海桑田，品饮老茶，就像是在品读一段尘封的往事。

茶，新有新的味道，老有老的陈韵，每个阶段皆有它的迷人之处。每次吃茶的心性不同，境界也不同，即便是同一款茶，都会有不同的感悟，就像一部《红

楼梦》，有人读了三遍，有人读了五遍，伴随年龄的增长，每每再读，仍会有全然不同的感受。

普洱茶的妙处也当如此。每年存上一些，让它伴着你走过时光的一点一滴，隔三岔五地拿出来品一品滋味的变化，这才是爱茶人所该有的一番欣喜情趣。

天下普洱茶国茶马史诗旗舰店是专注于普洱茶定制与品鉴的茶叶品牌。现面向全省诚招渠道、代理商。

济南旗舰店：济南市经十路17513号（学府大酒店往东100米路北）

咨询电话：0531-81758658



## 山东整形美容公益

### 联盟在济成立

近日，由大众日报消费工作室、中国整形美容协会科普教育办公室等联合发起的山东整形美容公益联盟在济南正式成立，该联盟旨在联合社会爱心整形医院搭建公益平台，推动整形公益事业的健康发展。

联盟得到了省内主流整形美容品牌的积极响应，联合发起单位有济南爱容整形美容医院、济南韩氏整形美容医院、济南伊美尔整形美容医院、济南海纳美容整形医院、济南美康医院、济南曹博士美容整形医院、济南艺星整形美容医院、济南瑞丽医疗美容医院、济南集美美容医院、《中国整形大典》等单位。

据介绍，公益联盟成立后将会发起更多的公益活动，组织各个联盟发起单位的医院、专家提供人源、技术等为弱势群体提供无偿帮助，拓展更多爱心人士投身于公益事业。

## 省中医开展“征集

### 老照片、老物件”活动

为纪念建院六十周年，近日山东省中医院面向社会和全院职工开展了“征集老照片、老物件”活动。

本次活动是山东省中医院建院60周年系列活动之一，主要征集从建院之初至上世纪九十年代末，真实反映医院历史面貌和职工工作、学习、生活等，具有保存、研究、展览价值的老照片和老物件。每一张老照片，每一个老物件，都见证了医院发展建设的风雨历程，都承载着一段珍贵的历史记忆。

（张晓颖 张文静）