

艺考校考开始,看一位艺考生的备考之路 她的除夕夜都是在画室度过的

文/片 齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 尹明亮 王凯

2月8日,山东艺术学院2022年艺考校考正式开始了,两千多名省内美术类考生参加了学校的绘画专业线下考试。像很多考生一样,山东高密的小刘也在备考中度过了这个春节,就连除夕夜她都是在北京的一家画室中度过的。

奔波的艺考 妈妈考场外遥望女儿

早上八点半,在山东艺术学院清校区校门外,女儿小刘已经在考场里开始了考试,妈妈徐女士拉着行李箱,抱着画板在门口遥望着。

早晨的天气有些冷,看着陪考的众多家长陆陆续续躲进了停在路边的车中休息,徐女士才拖起行李箱准备回酒店休息一下。“昨天晚上11点才赶到济南,今天一大早就送过来考试,还好没耽误。”徐女士说。

徐女士一家如今在北京生活,户口还在老家高密,女儿也一直在高密读书。但过去一年,女儿都在北京一家画室进行专业学习,此次参加山东艺术学院的校考,母女两人也是专门从北京赶来。

“这两年,我的主要工作就是陪孩子读书、学习。这次考试孩子本要自己过来,但我和她爸都不放心,我就陪着过来了,遇到事也好有个照应。”徐女士说,7日晚和女儿在北京的火车站集合后错过了火车,临时又买的其他车次的车票,所以到济南的时间也晚了些。

“早上很早就过来了,以防再出别的意外。”在早晨的冷风中,徐女士坐上了回酒店的公交车,“休息一下,也看看中午带孩子去哪儿吃饭,今天考完要是核酸检测结果不过期,晚上就得返回北京。”徐女士说。



2月8日,在山东艺术学院艺考校考考场外等候入场的考生。

陪考人比考试的人 还要紧张

爸爸从事绘画,姐姐也是学的画画,小刘自小也喜欢画画,只是在今年山东省美术类专业统考中,小刘的成绩并不是特别理想。所以当很多考生转入文化课学习的时候,小刘的专业学习还在继续,在妈妈看来,小刘的这个春节

也过得“非常辛苦”。

“自从年前统考结束,孩子就基本没怎么回过家,包括过年这段时间也一直在画室里练习画画。”手机里保存着许多女儿的作品,徐女士不时会拿出来看看,但平时轻易不敢打扰女儿学习、练画。

这段时间,小刘每天早上7点30分开始上课,中午12点下课,下午2点学到15点,休息一个

小时后,继续练画,往往都得到凌晨一两点。“这个春节几乎天天都是这样,上课安排得很紧,有时候给她打电话也打不通。”徐女士说,虽然女儿学习的画室也在北京,但今年春节女儿没跟上回家。

“为了备战校考,专业学习还是挺紧张的,连除夕夜都是在画室度过的,我也只是跟她视频聊了几句。他们在画室包的水饺,看

着也挺开心。”徐女士说。

8日当天的考试要考整整一天,徐女士也希望女儿能有个不错的成绩。“虽然是在陪考,但心里比在里边考试的人还要紧张。”

边学习边考试 校考还有五六场

随着越来越多学校在招生录取时采用统考成绩,开展校考的学校也少了,很多参加完统考的考生也开始全身心进行文化课的学习,但统考发挥不理想的小刘则希望在各个学校的校考中能取得一个更好的专业成绩。

正月初八,山东艺术学院的这场校考是小刘春节后参加的第一场校考,但并不是最后一场。

“春节前从北京赶回高密参加高考英语口语的考试后,就参加了几个学校的线上校考。回到北京后继续在画室学习,还专门在画室附近租了个钟点房,以便参加中央民族大学的线上校考。接下来这段时间,还是边学习边考试的状态。”徐女士盘算着,在还没举行校考的学校中,贵州大学、浙江理工大学、中央美术学院、北京印刷学院、四川美术学院等学校,女儿都报了名,未来陆陆续续都得去参加考试。

“可能有的是线上考试,有的是线下考试,接下来还是得陪着她到处跑一跑,她既然有这方面的兴趣,如果能考上理想点的大学,做家长的辛苦一点倒也没什么了,其实最辛苦的还是孩子自己。”徐女士说。

患上“节后综合征”怎么办?

专家:超两周未缓解需尽快就医

春节长假过后,许多上班族在饮食、情绪、睡眠等方面都有些不适。就此,北京大学第三医院中医科副主任医师王春勇、北京大学第六医院精神科主任医师高慧敏提醒,这是一种极为常见的“节后综合征”。需要注意的是,如果超过两周没有缓解或者程度严重超出个人调节能力都需要尽快就医,寻求更专业的身心帮助。

春节为什么更容易 出现“节后综合征”?

“是休假之后出现的睡眠紊乱、消化不良、恶心、食欲下降、注意力不集中、心慌心悸、焦虑恐慌等等身心不适。”北京大学第六医院精神科主任医师高慧敏强调,“节后综合征”不是一个医学术语,也没有严谨的医学定义。

春节假期结束后,大家离开了悠闲和舒适的范围,进入一个较为紧张的工作状态,身心都会有些不适应。“一个上午做得最多的就是打哈欠。”北京海淀的梁女士称,上班盯着电脑屏幕一直处于“神游+游离”的状态。

高慧敏分析,主要可能是节日传统,大多数人都会选择跟家人团聚,休闲娱乐也多数集中在家庭内部,看电视、刷手机、玩牌。饮食油腻、熬夜、活动量减少,跟平常忙碌规律的生活反差更大,因此也更容易出现社会性时差。她认为,传统其实也在随着时代变化而变化,我们大可以多传承阖家欢乐、辞旧迎新的精

神内核,摒弃一些造成健康隐患的外在形式。对此,高慧敏也提出一个预防的建议:假日里要维持作息规律的框架,避免“报复性休闲”“躺平绝缘体休闲”。

专家:晚上11点前入睡,早晨7点前起床为宜

北京大学第三医院中医科副主任医师王春勇建议,调整生活节律,改善睡眠。进入春天,与冬日比较,随着阳气的增长,白昼一天天地延长,因此,起居也应调整为早睡早起,从睡眠的节律上适应春天的气候特点,呼应自然界的生发之气,晚上11点前入睡,早晨7点前起床,还可以在庭院中舒缓放松地散步,以疏通生发人体内的阳气。必要时可以配合按摩、中药、针灸,改善睡眠。

饮食上,王春勇提示,可以吃些健脾、养胃、消食的食物,炒麦芽、炒谷芽可以消积食,鸡内金可以助消化,砂仁可以醒脾胃,陈皮可以化痰湿,山药可以补脾阴,可以根据自己情况选择。他说,唐代孙思邈认为“春日宜省酸,增甘,以养脾气”,意思是当春天来临之时,人们要少吃点酸味的食品,多吃些甜味的饮食,这样做的好处是防肝气过于旺盛,补益人体脾胃之气。

如何消除焦虑,快速恢复健康生活?

节后,有些人还伴有焦虑、失眠、神经衰弱等不适应的症状,不少人甚至整夜都睡不着,不得不去医院开些安眠药。高慧敏觉得,很多人发出“不想上班”的呐喊,可能想表达的是“不想这么快回到紧张的工作节奏”,“怕自己状态不好搞砸重要工作”“还没有做完心理建设”。

她建议,可以给自己设置缓冲期,增加积极的心理暗示。试着让自己的想法更具体一些,把“抱怨”变成“自我鼓励”,比如“虽然我无法很快转换,但适度的焦虑有助于我快速进入状态”“我为假期这么快结束而难过,但这些美好的回忆将是我继续前进的动力”“大部分人都会经历过过渡期,一周后我就会好起来的”等等。

接纳自己尤为关键。高慧敏觉得,机器停止和启动尚且存在惯性,电脑都需要不断清理内存,人也应放下那些一秒切换的不切实际期待,接纳自己的情绪反应,允许自己的身心经历适应期。作为管理者和制度设计者,也应当顺应生物规律,以人为本。与此同时,要合理安排工作顺序强度,由易到难,减少不确定带来的焦虑。

据央广网

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 孙淑玉
实习生 李媛 通讯员 栾秀玲 潘晶 邢守林

近日,烟台市烟台山医院经多学科通力协作,历时4个小时,终于为一女子取出了腹部重达40斤的子宫肌瘤,全国罕见。术后女子成功“瘦身”50斤,重回正常生活。

子宫肌瘤是女性常见的一种良性肿瘤,无明显腹痛、子宫出血等症状时可通过定期复查来随诊观察。因此,2013年查出患有子宫肌瘤时,烟台市民陈丽(化名)并没当回事。但随着时间的推移,陈丽的腹围却越来越大。三年前,已有了明显“孕肚”的她在家人的劝说下,到北京一家大医院求诊,因肌瘤太大,担心手术风险过高,她并没寻到治疗良方。肌瘤越长越大,身体却每况愈下。巨大的子宫肌瘤压迫腹腔脏器,陈丽先是出现喘憋,很快就无法平卧睡觉。腹痛如影随形,她开始吃不下饭。紧接着,无法正常排尿和双腿浮肿把她折磨得不成人形,她只能靠止痛片勉强入睡。已经无法正常生活的她在家人的陪伴下,来到烟台山医院妇科就诊。

“子宫肌瘤太大,一眼看去像身怀四五胞胎的足月孕妇。”回忆起第一次接诊时的情形,烟台山医院妇科主任张永欣记忆犹新。这样的病例十分罕见,她从二十多年从未遇见。“这种情况只在教科书里见过,现在医学手段发达,患者一般不会等到病情发展到这种程度才就医。”张永欣告诉记者,瘤体太大,术前CT检查中根本看不到其他器官,B超更是无法测量。加上陈女士住院时严重贫血,且肾脏功能较差,又出现发烧等情况,手术风险极高。可如果放弃手术,陈女士可能随时有生命危险。两难之间,张永欣选择迎难而上。为保障手术安全,在医务科的牵头下,烟台山医院组织多学科会诊讨论,麻醉科、手术室、普外科、心内科、超声科、ICU均派出技术骨干进行手术评估和准备。最终在麻醉科、手术室、普外科等科室的保驾护航下,历时四小时,张永欣和团队终于啃下了这块“硬骨头”,为陈女士完整取出重达40斤的子宫肌瘤。

术前肾脏功能较差,陈女士双腿浮肿且无法顺利排尿,子宫肌瘤完全切除后排尿顺畅加上术中出血等,入院时150多斤的陈女士成功“瘦身”50斤,重回苗条身材。在重症监护室待了一天,陈女士顺利转入普通病房,如今已顺利出院回家,重回正常生活。“三年了,终于能睡安稳觉了。”陈丽说。

带「孕肚」生活三年 终于能睡安稳觉了
烟台一女子经手术取出重达四十斤的子宫肌瘤



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:武俊 组版:刘淼