



看得懂的中药方

定价:70.00元
著译者:全世建
出版社:安徽科学技术出版社



《看得懂的中药方》图文并茂地介绍了124首常用方剂的来源、组成、用法、功效、主治、用方要点、辨证加减、使用注意和现代运用。针对感冒、失眠等常见疾病,并对一些中医学语进行了解释。还介绍了方剂的基本知识,阅读本书即可掌握每首方剂的药物组成、配伍规律以及适用范围,又可了解每首方剂的制方原理,药物的配伍关系以及加减变化,具体运用时不拘泥于古方,更有效地使用方药。

象棋特级大师绝杀神招

定价:26元
著译者:吴雁滨
出版社:安徽科学技术出版社



取材于象棋特级大师实战对局,并对部分局例添加续着,增加变着或进行改编整理、加工而成,因此与原局着法有所不同。本书只列胜负局,因为分出胜负的对局相对精彩一些,而且也符合时代潮流。特别适合广大象棋爱好者学习研究,也适合专业棋手揣摩欣赏。



●F.7612女,合肥大型私企财务总监,高级会计师,48岁,1.66米,离单,温柔清丽,苗条气质佳,经济住房优越。诚觅一位60岁以下,1.70米以上,收入稳定,综合素质好的单身先生为爱之伴侣。

●M.9265男,合肥市直机关正处公务员,48岁,1.75米,硕士,品貌修养好,经济住房优越,离单,一女在国外。诚觅一位年貌相宜,职业稳定,知书达理的女士相识相知,再结情缘。

(以上征婚信息由合肥爱之桥提供。有意者
可电话:0551-62839952,联系人:崇老师。可携本刊至爱之桥办公室,全程免费服务)

下周进入高考时间

家长应帮孩子 应对高考焦虑

□朱世玲 记者 李皖婷



下面的这些建议 考生和家长们 最好都认真看一看

既然对于有追求有目标的考生来说紧张在所难免。那么,聪明的家长就应该帮助孩子,好好利用这个紧张,变压力为动力。所以,对于下面这些经验,考生和家长们最好都看一看并认真消化哦!

周晓琴建议,首先要接受、正视自己的焦虑。“一旦你认为自己的焦虑属于比较常见的现象后,反而会不那么焦虑了。找个值得你信任的人把焦虑情绪表达出来,你还会惊奇地发现,原来考试焦虑的不只自己一个人,很多同学都有,从而恢复心理平衡。”

“适当调整期望值,切合实际地提出目标和期望,这是非常重要的。”周晓琴解释说,考生要客观地评价自己的能力水平,再给自己定个适合自己的目标,认识到成才道路的多渠道性,考试焦虑是会降低的。

如果压力主要来自父母,就要和父母谈一谈,把你的感受和压力告诉他们是非常重要的,得到父母的支持而缓解焦虑。如果是一味的害怕同学超过自己,每日紧张不安,反而会使学习成绩下降,还不如放下竞争的压力轻松上阵。

学习应试技巧也很重要:先易后难,考试焦虑容易发生在考试刚开始的时候,因此,做题时先仔细审题,先易后难,逐步适应,遇到难题暂时放下,等其他会做的题目完成后,再回头做难的题目,这样会有个良性循环。

临考这段时间,考生要注意充足的睡眠和进行适当的体育锻炼,而且考生要适当多吃些富含蛋白质,维生素的食物,以保证有充分的体力,在考试的前一天晚上,就应该准备好准考证,文具用品,交通工具,手表等,避免临时发现东西没带诱发考场上的焦虑。

进入考场后,你可以进行自我暗示:“我紧张,别人也一样”,“我最棒”等,减轻紧张感,增强自信。如出现心慌头晕、手抖出汗,可用“调整呼吸法”,一呼一吸,将呼吸放得很慢很慢,即全身放松,呼吸时大脑最好排除其他杂念,双眼注视一个固定的目标或微闭,反复有节奏的呼吸,这样也会很快消除怯场。

考前有些紧张是正常现象 但过度就不好了

在安徽省精神卫生中心主任医师周晓琴看来,适度的焦虑对于考试而言是最能发挥自己的水平的,一点不焦虑的同学反而容易大意失荆州,考前有些紧张是正常现象,但过度焦虑的同学则会对自己形成一种抑制作用。

考试焦虑产生时,考生会紧张、担心、恐惧、忧虑、注意力差、记忆力减退,过度夸大失败后果,常有大难临头之感,学习效率下降,情绪抑郁、缺乏自信和学习热情。

除了心理上的不适,考试焦虑还会诱发一系列生理反应和行为异常,例如失眠多梦、头晕头痛、恶心呕吐、面色苍白、四肢发凉、胸闷气短、食欲减退、肠胃不适,频繁小便,以及拖延时间、逃避考试、坐立不安,考试时思维混乱,手抖出汗,视力模糊,常草草作答等。

更让人担忧的是,考试焦虑会影响考生的考试成绩,而不良的考试成绩又会反馈强化,加剧考试焦虑,形成一种恶性循环。

市场星报 宣

STOP



莫伸手 伸手必被捉!