



## 高考在即，不妨试试这些放松“妙招”

专家：考生要注意心理自我调节

星报讯(吴鹏伟 记者 马冰璐) 高考在即,近期前往安医大一附院心理门诊就医咨询的学生和家长有所增多。昨日,安医大一附院医学心理科主任医师黄晓琴建议,考生要注意心理自我调节,不妨试试呼吸放松法、肌肉放松法等。

黄晓琴表示,考生要注意心理自我调节,保持平常心,高考是人生中重要的一条路,但不是唯一。适当的焦虑和压力,可以帮助同学们更好地发挥出考试水平,但过度焦虑反而起到反作用。恰当评估自己的水平,经过三年的艰苦学习,每个人对自己的水平都有一定的了解,此时希望

突击提高自己的水平是不切实际的。不如接受自己,坦然面对考试,只要能发挥出自己原有的水平就是胜利,甚至适当地降低期望值也是有益的。

此外,还要积极调整情绪,保持乐观积极的态度。每天起床照镜子时微笑地夸奖自己,“我是最棒的”、“我一定能够发挥自己的水平”、“我一定可以的”,通过言语上的暗示能让学生更加积极的面对考试。

黄晓琴建议,考生不妨通过下列方式进行放松:1.呼吸放松法:紧闭双眼,深呼吸,吸气时要深满,稍微屏息一下,后缓慢均匀的呼气,睁眼。可重复做,达到放松的状

态。2.肌肉放松法:坐在一个舒适的椅子上,按照先上后下的原则,从头部肌肉放松—颈部肌肉放松—肩部肌肉放松—臂部肌肉放松—胸部肌肉放松—背部肌肉放松—腹部肌肉放松—臀部肌肉放松—大腿肌肉放松—小腿肌肉放松—脚趾肌肉放松。动作要领是先使该部位肌肉紧张,保持5秒钟后缓慢放松。3.运动放松法:每天坚持半小时到1小时左右的适宜运动,如散步、慢跑,可以舒缓一整天的疲劳。4.音乐放松法:听轻音乐可以调节人的紧张情绪,甚至放空大脑,想象大自然中的美景,体会舒适、放松的感觉。

## 合肥一中、六中、八中联合发布招生倡议

星报讯(记者 谢静) 昨天,合肥一中、六中、八中三校联合发布关于规范考试及招生宣传工作的倡议书,进一步净化教育考试及招生环境。

据悉,今年中高考前后,合肥一中、六中、八中三校将不以任何方式对学校高考成绩、升学率、高考“状元”、学生分数排名、录取人数、录取高校进行宣传。不以任何方式对高中招生进行宣传,不

以高中自主招生和高中国际部名义等进行任何形式的招生宣传。不利用其他广告发布、商业推广等活动进行高考成绩和高中招生的不当宣传。

此外,各校涉及高考成绩的有关人员,均不得提供或变相提供高考成绩数据给社会其他单位或个人。各高中学校之间将彼此尊重、互相学习,营造多样特色发展的良性竞争氛围。

## 合肥贵池路附近有100多个停车位

星报讯(赵俊侠 孙雨静 陈三虎 记者 沈娟娟) 高、中考在即,记者从合肥市蜀山区了解到,位于西园街道的瑞福食尚街物业为送考家长提供免费停车场,可容纳100多辆车的车位,现场将设立相关停车指引。

据悉,为切实做好考试期间合肥市五十中学西校(贵池路校区)高中考点的各项保障工作,蜀山区西园街道组成由街道妇联牵头,多科室、社区联动,竭力营造安全、安静的考试环境,全力为高中考护航。高、中考期间,将由领导带队,实行排班轮岗值守,工作人员统一穿志愿者红马甲,佩戴袖章和工作牌,在规定时间内(上午7:30~下午5:30)定人定岗值守巡查。

考场附近的居民楼,社区安排人员定点定岗值守;在教学楼周边,将有人负责安排流动巡查人员,对滞留人员进行劝离。同时,在植保路两端出入口将设立交通指引路牌并安排人员值守。记者了解到,贵池路五十中西区大门口由综合执法科负责保障环境卫生、交通疏导,联系瑞福食尚街物业为送考家长提供免费停车场,可容纳100多辆车的车位。并设立相关停车指引,另外,光明社区还将负责联系设置西园街道高中学便服务点。

## 中高考将至,考生饮食宜以清淡为主

星报讯(刘旭祥 邱向峰 记者 马冰璐) 6月,合肥进入初夏,又值梅雨季节,阴雨天数明显增加,气温明显升高,空气闷热、潮湿,不仅适宜肠道致病菌生长繁殖,而且也适合霉菌生长。昨日,合肥市疾控中心发布提醒,这一季节需要注意预防手足口病、感染性腹泻、食源性疾病和登革热等疾病的发生。

手足口病主要通过接触污染的手、毛巾、手帕、茶杯、玩具、床上用品等感染,感染对象主要为5岁以下儿童。预防上应做到勤洗手、吃熟食、喝开水、常通风、晒衣被等。感染性腹泻病人普遍易感,预防上,餐饮单位和家庭要把好饮食关;个人要搞好家庭环境卫生,做到饭前便后勤洗手,把好“病从口入”关。

若一旦出现类似感染性腹泻病症状,应及时去医院就诊。

食源性疾病既可表现为个案散发形式,也可表现为暴发或集体性中毒的形式。在炎炎夏季,室内外温差较大,市民在日常生活、聚餐和宵夜等活动中应注意食品卫生,避免在没有卫生保障的公共场所进餐,不生食、半生食海鲜及肉类,生食瓜果必须洗净。阴雨连绵的梅雨季节也是毒蘑菇生长的高峰期,尽量避免食用野生蘑菇。

同时,6月恰逢中考、高考,考生家长及考生在饮食上要以清淡为主,食物要新鲜,要煮熟煮透,避免在卫生条件较差的地方就餐,让考生保持良好的身体状态迎接挑战。

## 淮南提前做好高考期间应急通信保障

星报讯(赵安伟 朱庆磊 记者 吴传贤) 2019年高考在即,淮南铁塔公司提前部署,针对淮南市16个国家标准考点、678个考场及周边主要道路制定了保障和优化举措,确保考生及家长通信安全畅通。淮南铁塔公司提前部署,启动应急联动机制,积极应对考试前后可能出现的通话高峰,重点加强对考点出入口、陪考家长休息区附近基站的远程监控预警,值班中心增开24小时电话2部,并与各运营商建立联动机制,对突发告警问题立即启动应急预案进行妥善处理,确保高考期间通信网络的安全畅通。



击掌、拥抱、送别……6月4日下午4:40,随着下课铃声响起,在结束了高中阶段的“最后一课”后,合肥六中高三的学子们收拾书本,即将离校。这天是高三学子在校的最后一天,全体高三教师走到校门口,给即将奔赴考场的同学们送行。通往校门的路两旁,站满前来送行的高三教师,老师们热情洋溢,向迎面走来的学子挥手告别,并送上自己的鼓励和祝福。许多老师走上前去和学生握手、拥抱,为学生加油鼓气,让学生和家长非常感动,不少学生和教师红了眼眶。  
□ 记者 谢静/文 吴善良/图