



# 高考在即,紧张焦虑? 4个“锦囊”快收好

高考在即,对于高三学子来说,即将到来的高考着实让人“压力山大”,有的孩子甚至会出现失眠、食欲不振等问题,严重者甚至会影响到日常生活。5月6日,合肥市第四人民医院儿少精神心理科主任医师朱丽给大家派发了4个“锦囊”,帮助考生们在考前建立“百毒不侵”的好心态。

## 考前焦虑不意外

焦虑是一种正常的心理反应,不必大惊小怪。要知道紧张、焦虑等情绪,失眠、头痛、记忆力下降、心情烦躁等表现,很多人都会有,这是因为大家都在乎考试这件事。

“其实,焦虑、紧张也未必就是坏事,因为适度紧张可以维持大脑的兴奋,增强学习的积极性和自觉性,提高注意力和反应速度等。”朱丽表示,在考试及其准备过程中,维持一定程度的紧张情绪往往是有好处的。

## 增强自信很重要

自信是成功的第一秘诀,有时信心孕育着成功,也能创造奇迹。有些成绩优秀的同学在高考中失利,不是输在

知识能力上,而是败在了信心上。

朱丽建议,想提高自己的自信心,可以通过以下方式,给自己积极的心理暗示:

1.拿出一张白纸,写下备考中你的优势,包括你为考试所做的努力、取得的进步、获得的提高等;2.每天晚上睡觉前可以对自己说:“我这一天过得很充实,我又收获了很多,进步了很多,我每天都在进步,我真的挺了不起的……”反复说几遍,你会带着自信、满足和愉悦的心情进入梦乡;3.早晨起床时,你也可以对自己说:“新的一天又要开始了,经过休整,我精神抖擞,信心百倍,相信今天我会收获更多!加油!”

## 考前失眠不心慌

考试前一天晚上要正常作息,不需要很早就上床睡觉。可在睡前1小时喝一杯牛奶、枣茶等安神食品;也可通过听轻音乐、看课外书催眠、热水泡脚、洗澡等方式放松。

如果躺在床上睡不着,也不要太紧张,考前睡得着是

好事,睡不着是常事,要坦然对待。因为紧张而夜不能寐的事情是常有的,这时最可怕的不是没睡好,而是因为没睡好带来的失败心理。

“十几岁正是人生中身体机能最好的时候,即使一夜失眠,对第二天的考试也影响不大,如果因为恐惧害怕先乱了方寸反倒会对考试发挥影响更大。”朱丽说道。

## 考间心态要稳定

很多考生有一个错误的观念,认为考砸了一两门就等于全砸了。朱丽说:“对一个学生来讲,最后分数的取得是各科目的综合分数。建议‘考一门丢一门’,因为分数不会因你多想一点而多一分。要相信自己的能力,相信自己尽力去答题了,集中精力去应对下一门,想着‘下一门考好了,不就能把上一门的分数给补回来了吗?’”

总而言之,高考不可怕,考前焦虑也不可怕,只要以积极的心态面对它,采取合适的方法应对它,就一定能够战胜它。

记者 马冰璐

## 安庆市:落实抓手 持续推动养老服务高质量发展



聚焦  
第八届安徽老博会

星报讯(记者 祁琳)近年来,安庆市民政局积极应对人口老龄化,以6项涉老领域国家级试点和世行贷款安徽省养老服务体系建设项目为抓手,持续推动居家和社区养老服务高质量发展。

据了解,安庆市办好老年群众牵肠挂肚的民生大事和天天有感的关键小事,家庭养老床位、老年助餐等社区居家养老服务的新形式不断涌现。安庆市将家庭养老床位上门照护服务纳入世行贷款政府购买养老服务项目,明确生活照料、日常护理、基础医疗等30项服务,为服务对象提供可持续、多层次、专业化上门服务。在全省首创“党建+老年助餐”工作机制,设立老年助餐慈善基金,协调170余处政府存量用房无偿用于老

年助餐,建成老年食堂(助餐点)692个。

同时加快建设覆盖城乡1555个社区居家养老服务设施,建成县、乡镇(街道)、村(居)三级养老服务中心(站)1430个。利用世行贷款1640.15万美元,对该市辖区100个社区居家养老服务站按照“十统一”要求,进行标准化提升改造。从中遴选35个站点,打造成社区“嵌入式小微机构”,开展喘息、康复护理、日间照料等服务。

安庆市优化营商环境,全面放开养老市场,引导社会资本进入养老领域,助力养老事业和养老产业“双轮驱动”。成功争取全球首个世行养老服务体系建设项目贷款4300万美元,和中央财政支持居家和社区养老服务改革试点资金4039万元、居家和社区基本养老服务提升行动项目资金3646万元,统筹用于社区居家养老服务站建设、政府购买养老服务、智慧养老建设等,为发展居家社区养老提供财力支持。

下一步,安庆市将在创新政策设计、拓展服务内容、活跃养老市场、壮大服务主体等方面持续发力,推动居家和社区养老服务可及、可感、可知,让老年人获得感成色更足、幸福感更可持续、安全感更有保障。

## 城市安全感知智慧化 提升群众安全感



数据  
兴业惠民

“以前,类似我们这种小店,没有足够的资金和技术支撑,店里燃气管道的检修做不到定期定时检查,而且基本都是依靠人工,费时费力。”在合肥市翡翠路上的一家饭馆老板张先生说,但现在不一样了,自从合肥市建了预警平台,可以随时监测店里燃气管道的情况,如果有燃气泄漏风险,就有抢修人员来店里修复,既方便又暖心。据悉,合肥市城市安全风险综合监测预警平台,通过管道上的燃气泄漏监测设备监测泄漏风险,数据传输到平台,结合模型分析和人工研判分析定位出泄漏的点位区间,及时通知相关单位进行开挖处置,

可以极大降低燃气泄漏带来的燃爆风险,保障人民群众的生命财产安全。

记者了解到,该平台按照“1+2+2+N+1”总体框架建设,于去年9月上线运行,依托大数据、云计算、人工智能、工业互联网等新一代信息技术,针对城市生命线、公共安全、生产安全、自然灾害这四大领域存在的重大风险,建立城市风险监测、动态感知、风险研判、预警处置体系,为人民群众营造满满“城市安全感”。

数据如何赋能保障市民和旅客的人身安全?“我们将通过平台对各区域的人流量、人员密度等进行实时监测,利用算法分析实现人员跌倒、打架等异常行为的监测,一旦发生紧急事件,利用电视、应急广播、公共区域宣传屏等媒介及时发出公众预警,降低事态恶化的可能性。”市应急管理局相关负责人说。截至2024年3月底,合肥市城市安全风险综合监测预警平台成功预警各类险情98起,其中燃气管网泄漏险情74起、供水管网泄漏险情17起、桥梁结构损伤险情7起。记者 郭琪 实习生 黄欣蕊

## 安庆市发布2023年版权保护工作情况

近日,安庆市举行知识产权工作新闻发布会。该市文化和旅游局相关负责人介绍2023年版权保护工作情况。

据介绍,2023年,安庆市版权保护工作取得了新成效。广泛开展《著作权法》宣传,积极推动版权保护进社区、进机关、进学校、进企业、进农村、进家庭,充分营造“尊重版权、崇尚创新”的良好舆论环境和社会氛围。强化关键环节、重点领域、重点群体版权保护,深

入开展青少年版权保护季、打击院线电影盗录传播、打击网络侵权盗版“剑网”行动等专项行动。坚决查办大案要案,办理侵犯著作权案9起,涉案金额651.94万元,其中1起案件被国家有关部门挂牌督办,并被评选为安徽省打击侵权盗版典型案例,2家单位、5名个人荣获全国查处重大侵权盗版案件有功单位和有功个人。全市新增省级版权示范单位2家,著作权作品登记数量3.17万余件,连续两年位居全省前三位。熊志伟

## 淮南田家庵区人民法院 揭牌成立全市首家金融法庭

4月30日上午,“淮南市田家庵区人民法院金融法庭”揭牌仪式在田家庵区人民法院田东法庭举行。此次金融法庭的揭牌,有助于充分发挥公证在纠纷化解方面的作用,深入推进机制创新完善。田家庵区人民法院将以本次揭牌仪式为契机,坚持能动司法,把助力防范化解重大金融风险作为金融审判的首要任务,把促进金融服务实体经济作为金融审判的重要使命,把以人民为中心作为金融审判的价值取向,把提质增效作为金融审判的目标追求,妥善处理涉金融纠纷重大敏感案件,助推金融纠纷诉源治理、源头化解,把田家庵区人民法院金融法庭建设成助推淮南市金融高质量发展、展示形象的“金名片”。杨雪 赵永莉

## 砀山县医械产业 路演专场在杭州举行

日前,西投云zone闭门路演系列活动医疗器械产业砀山专场在杭州市浙谷深蓝中心成功举行。砀山县经济开发区现场专题推介砀山县医疗器械产业招商政策和投资环境,并与相关生物医药企业签约合作意向书,成为砀山县与西湖区深化合作的重要里程碑。本次活动由砀山经开区管委会、西湖投资集团主办,有5家优质创新型企业参加路演,同台展示“硬实力”和“硬技术”。

路演活动采用“10分钟推介+5分钟互动交流”的方式进行,5个项目负责人详细介绍其项目的核心技术、市场前景、盈利模式等方面内容。西湖区5家投资机构的专业人士担任评委,对5个参与路演的项目进行专业点评和提问,现场互动,并就核心技术、市场前景、盈利模式、成果转化需求、应用方向、落地产业化融资需求等多个维度充分探讨、深入交流,双方现场对接合作意向。砀山县在杭州举行医械产业路演专场,为医疗企业和投资机构搭建金融通的桥梁,为项目转化落地打下坚实基础,有力地推动了西湖区和砀山县在产业、政策、资本等方面的深度融合。李艳龙



5月6日,合肥市瑶海区铜陵路街道团工委开展“党建引领 青春绽放”学习参观活动,街道40多名团员青年参加了活动。在肥东县黄疃庙战役旧址纪念馆,来自街道各关键岗位的团员青年,驻足观看,聆听讲解。吴兰保 张晗