

高考生恐“高”怎么办？

专家支招：以平常心态迎高考

本报讯（见习记者 石晴）随着高考临近，很多考生们的心理压力也越来越大，心态失衡较为严重者，甚至会出现头痛、厌食、失眠等一系列不良反应。昨日，记者从我市部分心理咨询中心和诊疗室了解到，近段时间，已经有越来越多的家长和考生因心理过度紧张和焦虑，前来向专家咨询求助。

如何分辨异常反应的根源

灵犀心理咨询中心的专家卢会醒教授告诉记者，几天前咨询中心就接到这样一个事例，一名鄂高的高三学生李某每逢大型考试，就会恶心想吐，遇到不擅长的科目，反应便更为强烈，导致考试时无法正常发挥。

“像这种由心理因素导致身体反应强烈的考生，其实有很多。”卢教授说，考生中最常见的反应就是头痛、失眠、食欲不振等：“遇到这种情况，先建议先去医院，若检查生理各方

面正常，那么就是心理因素造成的了。”

压力源于两方面

卢教授分析，心理压力通常来自两个方面，一个是受环境的影响，一个是自身的期望值太高。

例如，有的家长喜欢对孩子说“XX 考上了清华，你也一定要上清华”之类的话，自小就给孩子设定过高的目标。还有的家长习惯对孩子说具有刺激性、暗示性、比较性的话，无形中就会给孩子施加了很大的压力。

还有一种考生，成绩一直都很优秀，身边的所有人都觉得他理所应当的要考的很好，心理压力也会非常大。

自身方面，有一种考生自小对自己的要求很高，觉得一定要考上某某大学，人生才有出路，才能够报答父母，身上的包袱很重。

“压力太大，是没有办法专注到考试中

去的。”卢教授说。

“考生应专注过程，而非结果”

“学生们应该把注意力都放到学习过程中去，而不是结果。结果是过程最自然的呈现。”对于如何缓解心理压力，卢教授表示，太注重考试的结果是没有办法在学习过程中集中注意力的。只要把握好了过程，结果就自然是好的。

“考生平常可以通过做运动和听轻音乐来减压，最好能够合理安排学习任务、饮食及作息时间，从而将自身状态调整到最好，学习的成效才会更高。”卢教授说。

卢教授还建议，家长在考生的日常生活中，起到的主要作用应该是陪伴作用，然后在孩子需要时鼓励他。应尽量避免流露出担忧的心情，不要说具有刺激性、暗示性或是比较性的话，以免增加考生心理负担。

黄金消费持续火热

本报讯（见习记者 朱马仪）最近一段时间，国际金价“跌跌不休”，记者昨日在市周大福、金六福、龙凤珠宝等店看到黄金价格依然“低迷”，黄金消费持续“火热”。

据悉，昨日周大福的千足金价格在371元/克，足金价格在370元/克。龙凤珠宝千足金的价格为338元/克，足金336元/克。

低金价成为消费者购买黄金的最大动力。“虽然前段时间的‘疯狂抢金’热有所降温，但是店内来往的顾客依然络绎不绝。”周大福工作人员说。

市区蔬菜价格整体下跌

本报讯（记者 吴青朋）昨日，记者走访城区菜市场、超市发现，蔬菜价格下降明显，部分蔬菜价格出现较大幅度下跌。

21日，温泉中心市场物业管理所的一份蔬菜价格表显示，受时令蔬菜大量上市的影响，大白菜3.0/公斤，包菜3.0元/公斤，黄瓜4元/公斤，土豆5元/公斤，普遍降幅在三到四成左右。

专业人士介绍，5月份气温升高，雨水充沛，本地蔬菜生长进入旺季，货源充足，必然拉低市场价格。据分析，未来一段时间，随着蔬菜生产旺季到来及本地蔬菜上市量的成倍增加，蔬菜价格还将继续回落。

人民广场实行限时车辆通行

日前，记者在市人民广场出入口看到，路口分别修建了自动车栏杆。据了解，夏季晚上市人民广场人流增多，为保障广场道路行人安全，市政府对广场实行机动车辆限时通行，时间为晚间18时至23时。

（赵忠志）



新户型 新选择 新享受

大地·潜龙山居巅峰生活圈专属，开创全新国际化生活理念，项目自身的豪华配置，从而引领崭新生活方式。在大地·潜龙山居售楼部内熙熙攘攘，人头攒动，前来看房、买房的人络绎不绝，人气非常火爆。

2013 开年便传来捷报，在咸宁楼市竞争日趋激烈，市场深受宏观调控政策影响普遍冷淡之际，大地·潜龙山居的热销犹如新年里第一缕春风，温暖着大地，成为咸宁楼市中最骄傲的记忆。在业界颇感意外之时，但在大地人看来，热卖完全属于意料之

中。“只有真正的楼市精品，才能打动越来越挑剔的客户”，大地人深谙此道。大地·潜龙山居坐落于潜山路上，得潜山之灵气，在地段、产品、教育、商业、交通及生活配套等方方面面，其综合优势都不是其它任何一个楼盘可以仿效的。环顾四周，幼儿园、小学、中学、咸宁职院等众多名校在此云集；又与潜山国家森林公园为邻；潜山商业街近在咫尺，学生街商圈就在家门口；正是这些利好条件的层层叠加锻造出了大地·潜龙山居未来极强的抗跌性。

拥有了得天独厚的地段和优越的自然环境，犹如一块未经雕饰的璞玉，还须技术高超的艺术家来雕刻、打磨。大地·潜龙山居吸取了中西合璧的建筑风格，在色彩鲜明、线条简洁的现代都市风情中，也透露出欧式建筑的神韵；大地·潜龙山居尊崇“以人为本”的建筑理念，打造了咸宁首席低密度自然生态生活特区；大地人将在近期推出大地·潜龙山居二期新房源，涵盖了40平方米的紧凑一房，80平方米的经典两房，99平方米的舒适三房等多种户型可供选择。

目前，大地·潜龙山居正在接受VIP客户认筹。大地·潜龙山居人性化的设计理念体现于户型的每个细节，令空间舒适度极高且洋溢和谐之美，尽享诗意的栖居！这里紧邻潜山国家森林公园，能享受到都市绿肺的自然环境，真可谓在最好的位置，看这个城市最好的风景！充满活力、和谐的未来仿佛就在眼前，谨以此，献给从细节读懂品质的人！

详情请致电或亲临营销中心，山居连线：8183666/8892777。



新“11选5”：巧用软件选号 出手即赢好运



利用新“11选5”工具软件的辅助，孝感彩民小张选号后倍投出手，旋即中奖。

小张属上班一族，是体彩的忠实粉丝，去“湖北体彩网”看体彩最新资讯是每天的必修课，闲暇之余总会去买几注彩票。尤其是新“11选5”上市后，更是如此。为方便新“11选5”选号，他在家电脑上安装了工具软件。

5月16日，下晚班后，小张迫不及待来到就近的94051销售点，看了几分钟走势图后，便用

“彩票通”软件查询号码。他发现，当天号码“02、04、05、09”大热，且“04、05”两连号出现次数很多，还发现“02、05、09”三码出现频率也较高，而且只要这样的连号出现，下期必有1-2个重号，甚至连续3重号都出现过。更罕见的是，当天竟然连续11期开出重号“09”，两重号“05 09”、“02、09”、“02、05”也一直频繁出现，但三码热重号

“02、05、09”已17期未开出。冷静分析后，小张果断敲定“02、05、09”，再加上热码“04”，以及正在走热的冷号“11”，组成1注“02、04、05、09、11”的任选五号码，倍投10倍。

当最后一个数字“04”开出时，小张开心不已，一举擒得当天第72期10倍任选五，获奖5400元。问及选号秘诀，小张笑说：“有了软件分析数据，中奖轻轻松松搞定！”

超级大乐透第058期开奖号					
开奖号码			前区：		
20	21	27	31	35	07 11
全国一等奖2注,奖金9312826元注					

体彩全国联网22选5第135期开奖号码					
09 11 13 18 22					
全国一等奖13注,奖金32404元注					

体彩排列3排列5第135期开奖号码	
排列3	349
排列5	34916

登录湖北体彩网，免费下载新“11选5”工具软件，看走势、选号码、做计划马上搞定！