

咸宁高中、咸宁爱尔眼科医院、香城都市报三方携手

助力准高考生“轻装上阵赢未来”

●记者夏咸芳 通讯员吴汉城

1月16日下午,咸宁高中礼堂内座无虚席、氛围热烈。由咸宁高中、咸宁爱尔眼科医院、香城都市报联合主办的“高考‘心’动力,轻装上阵赢未来”助力高考公益讲座在此举行,近500名2026届高三学子齐聚一堂,学习心理调适与压力管理技巧,为冲刺高考筑牢“心理防线”。

本次讲座特邀国家二级心理咨询师、湖北橙才教育研究院副院长谌文龙担任主讲。他以“测测你的‘压力警报’”为趣味切入点,通过生动案例引导学生识别备考期间常见的情绪、身体与行为信号,让大家直观认知压力的不同表现形式。谌文龙强调,压力并非备考的“敌人”,而是可转化的“动力源”,关键在于学会与压力和解,将其转化为复习路上的助力。

在核心的“科学减压实操秘籍”环

节,谌文龙系统拆解了情绪宣泄、认知调整、节奏管理与身心放松四类实用方法。他现场演示“478呼吸法”“肩颈渐进式放松”等技巧,带领学生同步实操,帮助大家快速掌握即时减压工具;结合高三备考节奏,分享了合理规划作息、拆解学习目标、正向自我暗示等经验,让减压方法更贴合学生日常学习场景。

针对考生可能面临的突发状况,谌文龙精准覆盖考前、考中、考后三个关键时段,给出具体应对方案:考前失眠可通过规律作息+呼吸调节改善,考中遇紧张手抖可暂停答题、深呼吸平复状态,考后情绪低落应主动向老师、家人或朋友寻求支持。他鼓励学生,高考既是知识积累的检验,更是心理素质的较量,保持身心平衡才能发挥最佳水平。最后,谌文龙以“行而不辍,未来可期”寄语全体学子,祝愿大家笔锋所至皆心之所向,在高考中绽放实力。

活动现场互动踊跃,学生们认真记



录技巧要点,不时与主讲人呼应。不少学生表示,讲座内容贴近备考实际,方法简单易操作,不仅缓解了对高考的焦虑情绪,更增强了对挑战的信心。讲座结束后,多名学生围绕自身遇到的焦虑、睡眠困扰等问题,向谌文龙进行一对一咨询,获得针对性指导。

“学校始终秉持‘育人先育心’的办

学理念。”咸宁高中相关负责人表示,高考来临之际,学生易出现心理波动,学校主动整合社会优质资源,联合专业机构与媒体举办此次公益讲座,旨在为学生构建全方位支持网络。未来,学校将持续开展形式多样的心理健康促进活动,全方位呵护学生身心健康,助力他们以最佳状态冲刺高考、逐梦未来。

咸宁市急救中心联合武大中南医院咸宁医院开展国家急救日急救科普活动

普及急救知识 提高群众自救互救能力

本报讯(记者夏咸芳 通讯员刘志)为进一步响应国家急救日号召,全方位普及急救知识,提高群众自救互救能力,1月20日上午,咸宁市急救中心联合武大中南医院咸宁医院急诊团队及咸宁市消防救援支队金桂路特勤站进行了关于急救及消防知识

的培训,旨在向消防员和广大社区居民宣传如何正确的求救和采取急救措施。

活动现场,来自武大中南医院咸宁医院急诊科医护人员图文并茂的向大家讲解了外伤的止血包扎和骨折的临时固定方法,压迫止血法和各

部位伤口的包扎方法,消防员们的参与度很高,纷纷上前练习,该院急诊科主任孙朝辉也现场为大家进行了细节指导。

在心肺复苏体验区,社区居民轮番上阵,在模拟人上实操练习,医护人员进行了一对一纠正按压姿势和深

度频率,加深了群众的理解与要点掌握。面对消防员关于救援知识的疑问,孙朝辉进行了耐心解答。

此次急救科普活动,不仅强调了“黄金救援4分钟”的重要性,促使广大群众提高急救意识和技能,同时也营造人人会急救的社会氛围。

与爱同行,幸“孕”启航

——咸安区妇幼保健院孕妈沙龙温情落幕

●记者夏咸芳 通讯员刘鹏

1月17日上午,咸安区妇幼保健院门诊六楼会议室内暖意融融、欢声笑语。一场以“幸运相伴·欢乐同行”为主题的准爸妈沙龙在此举行,近200名孕妈妈及家属齐聚一堂,共同度过了一段满载知识、欢笑与感动的美好时光。

◆专业护航,筑牢孕育安心防线

十月怀胎,既是充满期待的奇妙旅程,也藏着准父母对未知的些许忐忑。当日,活动在该院妇产科主任柯娟的讲座中拉开帷幕。

讲座中,柯娟以通俗易懂的语言详细介绍了医院妇产科的综合服务能力、



资深专家团队及特色诊疗环境。谈及无痛分娩时,她分享了“孕妈妈边玩手机聊天、边轻松生产”的真实案例,生动展现了现代分娩的人性化体验,既专业严谨又不失风趣,让在场准父母真切感受到医院的实力与温度,为即将到来的生产之旅吃下“定心丸”。



◆互动升温,解锁孕期甜蜜默契

在“默契大比拼”环节中,准爸妈们的甜蜜互动,让现场气氛达到高潮。

三对准爸妈上台参与挑战,在主持人的提问下,背对背写下“宝宝的小名是什么?”“妻子最近最爱吃什么?”“孕期最想实现的愿望是什么?”等“孕期密码”。这些问题的答案中,既有心有灵犀的甜蜜契合,也有令人忍俊不禁的“小分歧”,台下掌声与笑声此起彼伏。这场轻松的游戏,不仅增进了夫妻间的情感联结,更让准爸妈们在互动中体会到陪伴的意义。

穿插其中的有奖问答环节,更是巧妙融入孕期保健、分娩准备等实用知识,准爸妈们踊跃举手、积极应答,在收获贴心小礼品的同时,也丰富了孕育常识,让学习变得趣味盎然。

儿童摇摇车、儿童平衡车、儿童电动三轮车……当日的多重抽奖环节持续点

燃现场的期待与喜悦,每份礼品都承载着医院对准妈妈及新生儿的真挚关怀。不仅如此,活动还准备了丰富的互动礼与订房礼,这些从日常用品到母婴刚需,面面俱到的贴心好礼让在场家庭满载而归,感受到浓浓的暖意与诚意。

◆温情相伴,共赴新生美好之约

此次活动旨在为孕产家庭提供科学的孕育指导与情感支持,助力每个家庭更从容、更安心地迎接新生命。

一直以来,咸安区妇幼保健院始终秉持“专业医疗守护生命,人文关怀温暖全程”的宗旨。不仅以先进的医疗技术与全面的孕产服务为母婴健康保驾护航,更通过贴心的关怀、细致的沟通与持续的支持,陪伴每一个家庭走过孕育旅程中的重要阶段。未来,该院将继续以专业为盾,守护每一份期盼;以爱心为灯,照亮每一程相伴。

招聘启示

1、湖北辉宇宙数字科技有限公司招聘:营销中心副总经理1人,湖北省运营总监1人,咸宁市各县市区区域经理各1人,招公司办公室主任1人。联系电话:19172982118(郑经理)

2、咸宁市康健医药产业研究院有

限公司招聘:销售员3名,公司管理1名,检验分析员1名,AI(人工智能)技术员1名。联系电话:18062330929(周先生)

以上职位一经录用,待遇从优。有意应聘者请将本人简历并附近照一张,投到公司邮箱:19172982118@163.com。

湖北辉宇宙数字科技有限公司
咸宁市康健医药产业研究院有限公司
2026年1月6日