

高考结束,这些心理调适很有必要



如何预防尿结石复发

本报讯 记者江世栋报道:6月8日下午,市民江先生腰痛难忍,坐也不是,站也不是,赶紧去市中心医院就诊。

江先生挂了号,找肾内科专家看病。在排队等候期间,痛得满头大汗,几欲呕吐。等到肾内科专家看病,叫他去做个彩超,顺便做个尿检。检查结果出来了,江先生双肾未见结石,但尿中带血。“你这是尿结石,因为细小的结石排出尿道时,划伤尿道引起出血,所以就会很痛。”开了药之后,专家叮嘱江先生多喝水,多运动。

如何预防尿结石复发?专家说,应该从生活以及饮食上,来进行适当的预防。首先,预防尿结石的复发,应该让病人多喝水。多喝水,对预防尿结石的复发有很大帮助,饮水量应该每天保持在2000毫升以上,才可以起到较好预防尿结石的作用。对于少于2000毫升的饮水量,预防作用会大打折扣。

在饮食上,应该以清淡的饮食为主,对于辛辣、刺激性的食物,应该避免吃。多吃一些膳食纤维、维生素的食物,比如谷类的食物,以及薯类的食物,对预防尿结石的形成有帮助。多吃一些富含维生素C及纤维素的食物,也可以很好地预防尿结石的形成。

此外,要多运动,走路、跑步、打球都是不错的选择。

夏季如何预防“红眼病”

本报讯 记者江世栋报道:在生活中,你是不是经常会听到这样的对话:夏天来了,不要随便去泳池游泳,容易传染上“红眼病”。作为春夏高发的急性流行性眼病,被称为“红眼病”的急性出血性结膜炎,到底是什么?

专家解释,通常所说的红眼病是急性或亚急性细菌性结膜炎,又称急性卡他性结膜炎。主要表现为眼红、烧灼感,或有畏光、流泪。并不是所有的眼红症状都是红眼病,其他眼病如急性虹膜睫状体炎、急性闭角型青光眼、角膜炎等也会出现眼红的症状。此外糖尿病引起的视网膜病变、眼底出血,结膜出血等也会出现眼红。

红眼病该如何预防?首先,我们要做的就是远离传染源,不要接触有红眼病的患者。不与他人共用脸盆、毛巾;外出入公共场所如商场、泳池、公交车和学校等接触身外的场所后千万不要用手揉眼睛;身边患病病人所用的脸盆、毛巾、手帕等要煮沸消毒(不煮的用具可以在太阳底下暴晒),并分开放置。其次,就是日常生活中一定要注意用眼卫生,勤洗手,平时要多运动,提高自身免疫力。

当然,预防只是第一步,如果出现了眼红、畏光、流泪,并且伴有烧灼感等这些眼部不适的症状,还要及时去医院就诊。

管住嘴控制儿童糖尿病

本报讯 记者江世栋报道:现在,儿童糖尿病患者越来越多,虽然以往认为儿童糖尿病多为一型糖尿病,但是,随着肥胖儿童的增加,儿童二型糖尿病的患者数量也呈现上升趋势。专家表示,对于二型糖尿病的患儿,管住嘴是控制血糖的关键。

糖尿病已不再是老年人的“专利”,现在逐渐呈现“低龄化”的发病趋势。最新流行病学调查数据显示,目前我国城镇糖尿病患者9000万左右,18岁以下青少年儿童糖尿病发病率持续上升,大约占5%。

从儿童发病的年龄段和季节来看,儿童有两个发病高峰:一个是在5至7岁,可能与儿童此阶段和外界接触及感染的机会增多有关;另一个是在11至13岁,则可能与青春期青春期的开始、生长发育的加快、性激素与胰岛素拮抗,以及青春情绪的多变等因素有关。

专家表示,很多毛病都是吃出来的。对于超重及肥胖的青少年儿童,家长和老师都有责任鼓励和督促他们积极投入到体育锻炼中去。健康饮食、坚持运动是预防儿童及青少年糖尿病的有效措施,值得普及和推广。

备受关注的考试结束了。对于莘莘学子而言,这是中学时代铿锵的尾音,也是人生下一站的序曲。虽说学海无涯,但完成了高考这个重要的人生大考,仍然值得放松和欢喜。在等待高考成绩这段时间,有些考生和家长容易或是忧心忡忡、焦躁不安,或是情绪低落。那么,如何与自己的内心达成和解?如何坦然面对不可改变的结果?如何安放当下,走向未来?今天让我们一起来聊一聊高考之后的考生心理调适问题。



经历了高考前的全力以赴,考生大多感到身心俱疲,考后理应多补充,多休息,多放松。与此同时,又需注意过犹不及,从过去忙碌充实的生活直接转变为过于单调简单的生活(如每天就是吃、喝、睡、刷手机),可能会让人感觉百无聊赖,促发不良情绪。若一直沉浸在这种状态中,不利于大学模式的顺利转换。

所以在高考后和进入大学之前,学生应保持相对规律、有意义的生活模式,可以适当延长睡眠、娱乐时间,但注意不要颠倒作息,不因频繁熬夜而在白天过度补觉,也不要长时间沉浸在电子游戏中。

家长 做孩子情绪的容器
高考时全家上阵,高考后家长也不能缺席。在等待的日子里,家长无论个人情绪如何,都要为孩子的情绪助力。家长可以与孩子一起制定这段时间的生活规划,协作引导孩子充实生活,也可安排一些家庭活动,比如,一起到户外散步、赏景等。

家长应避免与孩子反复谈论高考、成绩等话题,不在无形中给他们增加压力。只有稳定自己的焦虑情绪,才能做孩子情绪的容器。当孩子表达焦躁不安等情绪时,要做积极的倾听者,给他们发泄情绪的机会,并用更成熟客观的认知帮助他们调整自身不合理的认知。

2.调整不合理的认知
有的学生可能存在一些绝对化的消极认知,比如,“没考上大学,人生没有希望了”“我只能去一流大学读书”“没有选择到我喜欢的专业就没有意义”……这种认知模式在遭遇挫败时,会把当下的困境更加负面化和绝对化,势必会加重人的无望、沮丧和悲观。然而,我们仔细想一想,高考是否真的能决定一个人的命运?万事万物是否能一眼望到底呢?我们想跟高考成绩不如意的大学生说,世界是不断发展变化的,现在已经步入终生教育的时代,受教育

的渠道越来越多,读心仪的学校和专业的途径更加多样化。打个比方,没有考取心仪大学的学生,可以通过大学四年的努力考取心仪学校的研究;高考失利的大学生可以通过复读、职业教育等方法,打开另一片天地。

家长 陪伴左右化身港湾
作为一种选拔性考试,高考注定不可能所有人的狂欢。面对孩子高考的不如意,家长要发挥避风港的作用,对于既定事实,与其给予指责、埋怨和批评,倒不如静下心来,陪伴其左右,与孩子商量下一步可以做什么来走出困境。

家长以过来人的见识和智慧去思索人生中的挫败,调整自我的心理状态,再以此

如何面对等待成绩的焦躁不安

考试结束后,许多考生都会复盘考试情况,预估成绩,若是对答案的正确性有把握,自然是皆大欢喜;若是发现答错了题,则会感到郁闷、懊悔。这些因错自责的考生,担心成绩不理想,感到紧张和焦虑,心理负担重,不愿出门或与人交流,甚至茶饭不思。有这种想法的考生,建议尝试用以下方法疏导自己。

1.不做“未卜先知”的推断
学生可能会对高考成绩结果存在一些灾难化和以偏概全的主观预判,复盘的时候发现自己做错了几道题就联想到“考砸了”。这个时候,应该停下来思考,这是自己的想法还是现实。在高考成绩正式公布之前,一切都不是最终结果,不做“未卜先知”的推断,就不会让非理性思维掌控自己的生活。

2.接纳负面情绪与进行放松训练
重要的未知事件容易勾起人们的焦虑情绪,等待高考成绩的过程中出现担心、焦躁的情绪是常见且正常的。我们要学会接纳已经出现的负面情绪,通过一些方法帮助自己面对和处理。比如,每天抽出一段时间做深呼吸放松练习,闭上眼,缓慢地、深深地吸气、呼气,将注意力放在呼吸上,保证整个呼吸过程是缓慢的。此外,还可以伴着轻缓的音乐,想象最能让自己感到舒适、惬意、放松的情境,比如海边、花园等。这样的深呼吸放松和想象放松训练,有助于缓解焦虑情绪,保持平和心态。

3.“忙起来”是抵抗焦虑的良方
考试结束,离开书本、卷子的学生突然感到无所事事,容易让“胡思乱想”有可乘之机。因此,要把自己的时间安排得充实起来,最好涵盖娱乐、休息、人际交往、运动、课外学习等方面。比如,可以重拾因备考而暂时放下的兴趣爱好;也可以和家人一起做放松,如打球、下棋等;或者研究自己心仪的学校、专业与与高考志愿相关的信息。

4.规律有意义的的生活是良好情绪的保证

2.如何应对成绩不如意的沮丧

高考成绩出来后向来是有人欢喜有人忧,若自己得到的是不甚理想甚至是糟糕的成绩,难免沮丧、难过。但其实每个人都明白,高考一旦结束,成绩便不会再生改变,不管结果是否如意,生活都要继续,此时以及未来,与自己达成和解最为重要。

1.做出选择是解决当下困境的重要一环
高考成绩公布后,学生面临的问题各有不同。有的人不能进入心仪的学校和专业,有的人与大学失之交臂,有的人需在心仪的学校和心仪的专业两者之间做选择……这些学生可以根据自己面临的困境思

考病发病率呈明显上升趋势。
血管外科吴医生表示,采用主动脉支架移植物行胸、腹主动脉瘤隔绝术是创伤小、疗效好、手术时间短、并发症少的治疗方法。目前市中心医院血管外科在主动脉夹层腔内隔绝术,腹主动脉瘤腔内隔绝术已积累了丰富经验。

据悉,市中心医院血管外科今年成为湖北省重点专科,是湖北省内率先成立的血管专科之一。今年起,该院已开展腹腔镜及血管腔内介入治疗,独立开展主动脉夹层腔内隔绝术、腹主动脉瘤腔内隔绝术、腹股动脉人工血管转流术、股动脉人工血管转流术等,均已达到省内先进水平。

市中心医院

血管外科达到省内先进水平

本报讯 记者王馨蕾报道:“腿上的蚯蚓终于不见了!”近日,袁先生指着自己的腿说,真没想到,多年的老毛病,竟然20分钟就被轻松解除了。

2008年以来,30岁的袁先生发现小腿的青筋明显膨出。他多年辗转武汉各大医院做了几次手术,但依然复发。5月23日,专家对他进行了静脉曲张及血管腔内介入治疗。目前,袁先生术后情况稳定,正在恢复中。

胸、腹主动脉瘤是凶险程度最高的疾病之一,死亡率极高,极易复发,真实的发病率常被低估。随着我国高血压病人数的增加,该

市医保窗口

让退休老人感受文明服务

本报讯 记者王恬报道:近日,咸宁市民之家医保窗口收到两封来自退休老人发自内心的感谢信,彰显文明之美。

他们对医保工作人员热心、耐心、细心、贴心服务表示感谢,同时也为咸宁医保队伍“点赞好评”,这两封简短的感谢信背后不仅是对医保工作的肯定,也是对咸宁这座文明城市的赞誉。

据田先生回忆,5月11日他从武汉搭车前往咸宁市民之家申请门特、门慢待遇,领取排号、叫号后,眼前一名工作人员黄凯便主动招呼他,田先生因年近眼花,一头雾水,不知如何填写,黄凯不厌其烦

地为他讲解每一项,并帮忙整理了他凌乱的资料,不仅如此,还将整个审批流程向他解释得一清二楚。

田先生说,咸宁正在创建全国文明城市,他能切身感受到咸宁人民的工作热情在提高,单位的办事效率在提高,工作人员的服务意识在提高,未来的咸宁会越来越美。

三环汽车方向机厂的朱先生说,现在去咸宁市民之家办事感觉很方便,特别是工作人员的态度比过去好了很多。他们的子女不在身边,自己去办事时很多政策、办事流程搞不明白,工作人员都能耐心地给他们讲解。他们办得最多的就是医保方面的事情,咸宁市医保窗口的工作人员态度特别温暖,有问必答。

(本报综合)

咸宁市国有建设用地使用权网上挂牌出让公告

咸土网挂G(2022)019号

根据《中华人民共和国土地管理法》、《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》和《咸宁市国有建设用地使用权网上挂牌出让规则》等有关规定,经湖北省咸宁市人民政府批准,湖北省咸宁市自然资源和规划局定于2022年6月17日至2022年7月21日,在咸宁市自然资源和规划局网上交易系统(http://219.139.108.3,以下简称网上交易系统)公开挂牌出让咸土网挂G(2022)019号地块国有建设用地使用权,并授权咸宁市土地交易管理办公室具体承办,现将有关事项公告如下:

一、地块简介(宗地的四至见挂牌宗地图)

地块编号	咸土网挂G(2022)019号
宗地位置	高新区(三期)小槐二路与小槐五路交叉处东北侧
土地面积(m ²)	99886.34(约合149.83亩)
主要规划指标	容积率 ≥1.0 建筑系数 ≥40% 绿地率 ≤15%
规划用途	工业用地
产业定向	泡沫塑料制造业
投资强度(万元/亩)	≥200
税收强度(万元/亩)	≥15
综合能耗标准(吨标煤/万元)	≤0.109
出让年限	50年
挂牌起始价(万元)	260
交易结果(万元)	260
成交时间	2022年6月14日
受让人	杨宇富智能装备(咸宁)有限公司

二、竞买人资格及其他要求:1.中华人民共和国境外的法人、自然人和其他组织除法律、法规等另有规定外,均可通过网上注册参加竞价竞买。2.咸土网挂G(2022)019号地块竞买人须严格执行国家产业政策、环保法规和投资强度。3.咸土网挂G(2022)019号地块竞买人须符合《工业企业噪声》三类要求、《空气质量》二级、《地表水》三类、《声环境》三类等。4.在咸宁市范围内存在欠缴土地出让金未及缴纳的、有闲置土地及其他违法用地未及纠正的,被省厅和市政府相关部门列入联合惩戒名单的自然人、法人和组织机构不得参加本次咸土网挂G(2022)019号地块竞买。5.申请人在申请土地前须到咸宁市土地管理办公室查询拟申购信息主体的信用信息情况。6.本次国有建设用地使用权网上挂牌出让底价,按价高者得的原则确定竞得人。7.本次国有建设用地使用权挂牌出让活动在互联网上通过网上交易系统,详细资料和要求详见挂牌出让文件。申请人可自

公告发布之日起至2022年7月19日在网上交易系统下载挂牌出让文件,办理CA数字证书,按要求足额缴纳竞买保证金(或提交《银行保函信息确认函》),并按挂牌出让文件规定的操作参加竞买。本次出让不接受通过网上交易系统提出竞买申请以外其他形式(如电话、邮寄、书面、口头等)的申请。

五、本次网上挂牌缴纳保证金(或提交《银行保函信息确认函》)截止时间为2022年7月19日上午16时,网上报价时间为2022年7月19日上午8时到2022年7月21日上午11时止,挂牌报价时间截止时,经系统询问,有竞买人表示愿意继续竞价的,系统将自动转入网上限时竞价程序,通过竞价确定竞得人。

六、本次公开出让公告如有变更或补充,以咸宁市自然资源和规划局网上发布的补充公告为准。七、湖北省咸宁市土地交易管理办公室对本次网上挂牌出让活动不另行组织现场踏勘和地块情况介绍,竞买人可在公告期间自行踏勘现场。八、如果在使用湖北省咸宁市自然资源和规划局网上交易系统过程中遇到问题或困难,请在分清问题类型的同时,与下列有关工作人员联系:

1.土地交易业务及网上技术咨询电话:陈先生、刘女士:0715-8126510
地址:咸宁市高新区旗鼓大道101号市民之家四楼C402室
2.数字证书办理及咨询电话:汪先生:15872011934
地址:湖北省咸宁市温泉咸宁大道国际大厦A座15层

咸宁市自然资源和规划局
2022年6月17日

拍卖公告

受委托,定于2022年7月1日(星期五)上午9时30分在我公司拍卖大厅举行拍卖信息股份有限公司咸宁分公司本季度第二批处置部分报废资产专场拍卖会,参考价11.7万元。

有意竞买者,请于2022年6月29日至6月30日下午4时前(以实际到账时间为准)缴纳3万元竞买保证金,按照《拍卖公告》要求并携带竞买保证金缴存凭证、有效身份证件及相关资质(湖北省危险废物经营许可证原件等)到我公司办理竞买登记手续。

展示时间:2022年6月27日至6月28日
展示地点:中国电信指定存放地
联系电话:0715-8130288
18107151110 刘先生
公司地址:咸宁市邮电路69号A1栋3单元201

注:按照防疫要求,竞买人进入拍卖会现场,进场人员自觉接受体温测量、佩戴口罩、携带居民身份证、出示个人健康码行程码、体温不超过37.3℃,方可入场。

湖北中成拍卖有限公司
2022年6月17日

遗失声明

赤壁市神山镇麒麟岭村村民委员会遗失赤壁市神山镇麒麟岭村股份经济合作社农村集体经济组织登记证,统一社会信用代码:N2421281MF2286123G,特别声明作废。

通城县关刀镇高冲中学遗失事业单位人员工资卡正、副本,统一社会信用代码:124212224213118197,特别声明作废。