

健康饮食、充足睡眠、运动锻炼……

# 高考后调适身心，做好这些事

本报记者 李嘉



力,让考生在未来的大学学习和生活中更加出色。

### 坚持运动锻炼

运动是释放压力、保持身心健康的有效途径,能有效地消耗能量,保持机体代谢的活跃性,为考生迎接新的学习和生活挑战提供更好的身心状态。

选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽、骑车、游泳、俯卧撑、平板支撑等,并坚持锻炼。记住,运动时要适度,避免过度疲劳。

### 掌握深呼吸法

当面对新的环境和挑战时,人难免会感到紧张或焦虑。这时,深呼吸法就是回归平静的秘诀。考生可尝试在紧张时慢慢吸气,想象将紧张和压力一同吸入,然后缓缓呼气,仿佛将负面情绪和压力排出体外。这种呼吸练习能帮助快速平复心情。

### 记录情绪日记

未来,考生可能会遇到各种挑战和困难,产生各种情绪,情绪日记可以成为倾

诉心声、释放压力的好伙伴。在日记中,记录下自己的情绪变化、触发情绪的事件以及情绪对自己的影响,能帮助自己更客观地看待问题,找到解决问题的方法。

### 重视社交支持

与他人的交流和分享不仅能帮助考生缓解压力,还能获得宝贵的支持和建。与家人、朋友或新结识的同学分享自己的感受、困惑和喜悦,他们会给予鼓励和支持。同时,倾听他人的故事和经验也能让人从中学到很多,更好地应对未来的挑战。

### 积极心理暗示

高考后,积极的心理暗示将成为考生的一大助力。尝试对自己进行积极的心理暗示,如“我能够应对这个新挑战”“我已经为大学生活做好了充分准备”等,能够增强自信心和内在动力,让考生更加勇敢地面对未知的挑战。

虽然前方未知与压力并存,但只要考生掌握有效的身心调适技巧,就如同手握明灯,让人更加从容自信。

在前往未来的征途上,考生不仅要致力于知识和技能的提升,更要关注身心的健康与和谐。当学会在紧张与压力中调整自己,用积极的心态去迎接每一个挑战,就能够以最佳的状态收获属于自己的精彩。

## 呼吸系统疾病如何防控

本报记者 李嘉

### 百日咳

百日咳是由百日咳鲍特菌感染引起的急性呼吸道传染病,主要是通过呼吸道飞沫传播,传染性强,各年龄均可发病,没有接种疫苗的婴幼儿发病风险最高,而且年龄越小,重症和死亡风险越高。

青少年和成人百日咳症状相对较轻,容易被忽视,但是作为传染源,可能会传染给身边的儿童。绝大部分的婴儿在发病前往往在家庭成员中都有咳嗽的患者。

因此,无论是儿童还是成人,出现咳嗽症状,特别是持续咳嗽的症状,都应尽早就诊,如确诊是百日咳,尽量避免接触孕妇和婴儿。

百日咳可通过疫苗预防,接种疫苗对预防重症和死亡具有较高的保护效果,接种一剂就可以使死亡风险下降70%以上。今年1月,我国实施了新的百日咳免疫程序,儿童在2、4、6、18月龄和6周岁各接种一剂百白破疫苗。

此外,日常开窗通风,咳嗽、打喷嚏时

用手肘或纸巾掩住口鼻,也有助于预防百日咳。

幼儿园和中小学校要做好日常的清洁通风,落实晨午检、因病缺勤缺课登记制度,若学生出现咳嗽,特别是持续性咳嗽等症状,应密切关注、尽早就医。

### 呼吸道感染

建议大家采取以下措施来预防呼吸道感染:

一是出国旅行要合理安排时间,及时、提前了解并注意目的地的疾病流行情况。长途旅行、长时间乘坐密闭的交通工具,如飞机、火车等,建议佩戴口罩,特别是老年人要注意做好个人防护。

二是在日常生活中要保持良好的个人卫生习惯,勤洗手、多通风。咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾或者手肘遮住口鼻。注意手卫生,避免用不洁净的手触摸眼、鼻、口等部位。

三是建议低龄儿童、老人及慢性病患者等免疫力较弱人群,接种预防呼吸道传

染病的相关疫苗。家人要及时关注他们的健康状况,及时采取防护措施,出现发热、咳嗽或其他呼吸道感染症状时,及时就诊就医。

最后,建议均衡饮食、适量运动和充足休息,养成健康生活方式,增强身体免疫力。

### 结核病

结核病是由结核分枝杆菌引起的慢性感染性疾病,可分为肺结核和肺外结核。

肺结核主要通过空气传播,患者在咳嗽、打喷嚏、大声说话时产生的带菌飞沫,或者随地吐痰产生的带菌尘埃,被健康人吸入后都可能引起感染。

人群普遍易感,特别是免疫力低的人群,如老年人、儿童、糖尿病患者、艾滋病病毒感染者、尘肺患者、长期使用糖皮质激素或免疫抑制剂的人群。

肺结核的常见症状包括咳嗽、咳痰、痰中带血、咯血、胸痛;患者通常出现午后

有低热,以及睡眠时会出汗,睡醒后出汗停止的情况。另外还有饮食差、疲乏、消瘦等全身症状。

做好结核病的防控,需要从控制传染源、切断传播途径、保护易感人群三个方面入手。

首先要早期发现结核病的患者。患者确诊后,要严格遵医嘱服药,定期复查。只要坚持规范治疗,绝大部分患者可以治愈,并能有效减少传播的风险。

其次是针对新发的肺结核患者的密切接触人群,开展结核病排查。

最后适龄儿童应尽早接种卡介苗,预防结核性脑病和粟粒性结核等严重疾病。对发病风险高的结核潜伏感染者,要进行预防性治疗。同时通过均衡饮食、加强营养、适量运动、充足睡眠等健康生活方式提高自身免疫力。

此外,还需要对学校加强防控,加强筛查,加强教室、宿舍的日常通风,做好学校的晨午检和因病缺课追踪。

## 暴雨天气注意什么？

**本报讯** 记者李嘉报道:暴雨天气,我们应该注意“三不吃”“两不做”。

不吃野蘑菇。暴雨过后,雨水开始变多,野生蘑菇开始冒出土,建议大家不要去吃,以免出现中毒。有些野生蘑菇本身有毒,不好分辨,雨水多的时候蘑菇还容易腐烂,一旦吃到不新鲜,甚至是毒性蘑菇,容易造成意外。

不喝冰镇啤酒。暴雨来了之后,还会伴随着降温大风天气,要注意保暖,不要贪凉,比如喝冰镇啤酒,很容易对肠胃造成刺激,而且低品质的啤酒对身体会造成不良影响。

不吃污染的虾贝。暴雨天气会导致浅海地区贝类、虾类等出现污染,此时高温高湿天气温度变化快,很容易导致虾、贝变质,吃了容易出现食物中毒。

下雨天不在户外久待。遇到下雨天气,尽可能到室内避雨,尤其是遇到雷雨天气,这种天气危险性比较大,容易被雷击中。所以,遇到下雨尽可能待在室内躲雨。

台风天气不去露营。喜欢露营的人在这个时候不要去游玩,不然容易带来危险。台风天气往往伴随着暴雨,甚至是特大暴雨,容易引发山洪,导致危险。

## 指甲有横竖纹怎么办？

**本报讯** 记者李嘉报道:如果指甲出现轻度竖纹或横纹,一般为正常表现,不算疾病范畴。可通过均衡饮食,如补充蛋白质、维生素、钙等进行改善。较严重者可口服复合维生素B、维生素C。

若指甲出现明显的纵形条纹状隆起,可能与甲扁平苔藓有关;指甲表面有多个小点状凹陷,可能与银屑病甲相关;指甲增厚,同时伴有指甲发黄、脱屑、易

碎、表面凹凸不平等表现,可能是甲癣,即灰指甲。这些情况都建议及时去皮肤科门诊就诊。

有些常见的不良习惯,比如有些人喜欢咬指甲,易引发指甲变形,如甲板缩短、甲边缘呈锯齿状、甲横沟或纵嵴、甲表面无光泽,严重者可见出现甲下出血、甲软化、甲萎缩、甲沟炎。

长期咬指甲还可能造成牙齿磨损或牙龈炎,容易引起消化道感染及肠道寄生虫病。若发展为咬甲癖,可能引发焦虑、自卑、强迫症,需通过减压或替代行为(如嚼口香糖)改善或到心理医学科就诊。



生活顾问

## 湖北嘉鱼农村商业银行股份有限公司关于召开2024年度股东大会的公告

湖北嘉鱼农村商业银行股份有限公司(以下简称“本行”)拟召开本行2024年度股东大会。现将会议有关事项公告如下:

### 一、会议基本情况

(一)本次股东大会是本行第四届股东大会第四次会议;

(二)股东大会的召集人:本行董事会;

(三)会议召开时间及地点:2025年7月3日上午在本行召开;

(四)会议的表决方式:本次股东大会采用记名投票方式。

### 二、会议审议事项

(一)审议《湖北嘉鱼农村商业银行股份有限公司董事会2024年度工作报告》

(二)审议《湖北嘉鱼农村商业银行股份有限公司监事会2024年度工作报告》

(三)审议《湖北嘉鱼农村商业银行股份有限公司2024年度董事、监事及高级管理人员履职评价的报告》

(四)审议《湖北嘉鱼农村商业银行股份有限公司2024年度内外部审计事

项及整改情况的报告

(五)审议《湖北嘉鱼农村商业银行股份有限公司董事会下设委员会组成人员调整》

(六)审议《湖北村商业银行股份有限公司2024年度财务预算执行情况 & 2025年度财务预算报告》的议案

(七)审议《湖北嘉鱼农村商业银行股份有限公司2024年度利润分配方案》的议案

(八)审议《湖北嘉鱼农村商业银行股份有限公司2024年度信息披露报告》的议案

(九)审议《湖北嘉鱼农村商业银行股份有限公司董事会战略发展委员会2024年工作情况报告》

(十)关于提请审议《湖北嘉鱼农村商业银行股份有限公司2024年洗钱和恐怖融资自评估报告》

(十一)审议《湖北嘉鱼农村商业银行股份有限公司反洗钱2024年度工作报告暨2025年工作计划》

(十二)审议《湖北嘉鱼农村商业银行股份有限公司关联交易管理办法》

(十三)审议《湖北嘉鱼农村商业银行股份有限公司不良贷款利息减免审批权限授权和转授权》

(十四)审议《湖北嘉鱼农村商业银行股份有限公司2024年董事会各专门委员会工作报告》

### 三、出席会议对象

(一)本行登记在册的全体股东均有权出席股东大会,并可以委托代理人出席会议和参加表决,该股东代理人不必是本行的董事。

(二)本行董事、高级管理人员。

(三)本行聘请的见证律师和其他人员。

### 四、会议登记办法

(一)会议登记时间:本次股东大会召开前7日;

(二)会议登记地点:本行通知的本次股东大会召开地点

(三)登记方式:根据本行《公司章程》和《股东大会议事规则》规定的要求进行会议登记。

自然人股东亲自出席会议的,须持本人身份证复印件、股权凭证;自然人

股东委托代理人出席会议的,须持委托身份证复印件、授权委托书、股权凭证、受托人身份证明。

法人股东应由法定代表人或法人授权的代理人出席会议,法定代表人出席会议的,须持本人身份证和能证明其具有法定代表人资格的有效证明、营业执照复印件(加盖公章);法人股东委托代理人出席会议的,须持营业执照复印件(加盖公章)、法定代表人的身份证明、授权委托书、股权凭证、受托人身份证明。

### 五、联系方式

本行地址:湖北省嘉鱼县发展大道167号

联系人:陈刚、徐敏

电话:0715-6310606

电子邮箱:407232855@qq.com

邮编:437200

特此公告。

(注:如有特殊情况,会议需要延迟的,另行公告送达)

湖北嘉鱼农村商业银行股份有限公司  
2025年6月13日



省骨科医师巡回医疗队

## 赴赤壁开展技术帮扶活动

**本报讯** 通讯员陈影报道:6月6日,由湖北省医师协会组织的骨科专家巡回医疗队走进赤壁市人民医院·湖北科技学院附属赤壁医院,开展“医心为民”荆楚行大型巡回医疗活动。

此次活动以“新技术下沉、长效帮扶基层”为目标,通过“学术+义诊+党建”三维模式,全面提升我市骨科诊疗水平。活动汇聚了华中科技大学附属同济医院、武汉大学中南医院、武汉大学人民医院、武汉市第四医院骨科专家,通过学术讲座、手术示教、病例讨论等形式,为我市基层骨科医护人员带来前沿诊疗技术。参与培训的医护人员来自我市多家医疗机构,覆盖市县乡三级医疗网络。

在赤壁市人民医院,“1+N”帮扶活动同步开展,武汉大学中南医院专家在骨科门诊为患者提供免费诊疗;教授团队在住院部演示前沿骨科手术技术,为复杂病例制定个性化治疗方案。

赤壁市人民医院骨科负责人表示,此次活动通过建立长期指导机制,助力基层医院创伤中心建设与微创技术推广,持续推动优质医疗资源下沉。

市中医医院

## 获评省一级档案工作规范化管理单位

**本报讯** 记者李嘉、通讯员刘宇航报道:日前,经市档案局评审专家组评定,市中医医院成功获评“省一级”档案工作规范化管理单位。

测评组通过听取汇报、实地查看、查阅资料、综合评议相结合的方式,深入该院档案库房、荣誉室等地,从组织管理、硬件建设、基础业务、档案信息化、开发利用、其他要求六个方面逐项逐条核验了印证资料,并进行了全面详细地检查指导。测评组对该院档案规范化管理创建工作给予了充分肯定。

作为市直医疗单位中唯一的档案目标管理“省一级”单位,该院将以此次考评为契机,通过科学有效的档案管理,树立前瞻性思维,进而提升医院运营效率、服务质量和社会效益,全面促进医院高质量发展。同时,医院作为特殊的机构,要充分将档案与数智化病理体系、中医药文化相结合,进而更加有效服务好民生。

咸安区妇幼保健院

## 开展母乳喂养主题活动

**本报讯** 记者李嘉报道:近日,咸安区妇幼保健院孕妇学校开展了“母乳喂养+分娩疼痛体验”主题宣教活动。

该院妇产科护士长刘煜结合图文视频,从哺乳姿势、喂养频率、乳汁储存技巧,到母乳的营养优势、母婴情感联结益处,深入浅出地讲解科学喂养全流程,针对初乳珍贵性、哺乳期饮食禁忌等热点问题,现场答疑解惑。

在趣味有奖问答环节,准爸妈们争相抢答,正确率高达90%以上,展现扎实的学习成果。在家属分娩疼痛体验环节,准备爸通过专业的分娩阵痛模拟仪,亲身体验了从1级到10级的疼痛变化。随着疼痛级别攀升,不少体验者额头冒汗、紧握双手,真实感受到分娩的艰辛。

该院孕妇学校常年开设“母乳喂养指导、产后康复、新生儿护理”等公益课程,年服务超2000人次。

通城县人民医院

## 救治一例颈脊髓损伤患者

**本报讯** 记者李嘉、通讯员杜仲报道:近日,通城县人民医院成功救治一例颈脊髓损伤患者。

患者因外伤后出现四肢完全瘫痪,大小便失禁,经医院神经外科及放射影像科确诊,为颈脊髓损伤,可能面临永久性瘫痪风险。

经神经外科、放射影像科、麻醉科、康复科、营养科等多科协作,联合制定手术方案,由神经外科团队完成颈椎后路椎管扩大减压手术,在不影响颈椎活动度的同时,为患者解除了脊髓压迫。术后,患者双下肢肌力由0级恢复至2级,双上肢已经能脱离床面,握力明显好转。

该院神经外科相关负责人介绍,脊髓损伤后会产生“水肿-缺血-再损伤”恶性循环,通过手术治疗,不仅打开了椎管,更在神经细胞凋亡发生之前,及时切断连锁反应。

通城县试点个税信用体系

## 打造“以信治税”新模式

**本报讯** 通讯员成明聪、卢金勇报道:近日,通城县税务局启动个人所得税信用体系建设试点,推行“税信达”项目,通过构建“守信激励、失信惩戒”管理闭环,推动税收治理模式向“以信治税”转型升级,为社会信用体系建设注入税务力量。

此次试点以构建全链条信用管理机制为核心,推出三项创新性举措。一是建立量化信用评价机制,实行基准分100分的年度评分制,根据申报合规性、税款缴纳情况、涉税行为等动态调整评分,划分A、B、M、C四级信用等级。

二是搭建动态信用监测台账,运用大数据平台实时采集数据,构建全周期信用档案,实现信用状况精准画像。

三是构建跨部门联合奖惩体系,与县委组织部、人力资源和社会保障局、金融机构等单位建立联动机制,对A级纳税人提供办税绿色通道等优先服务,将信用等级纳入全县评优评先、公积金管理、金融信贷审批等资格审查优先范畴,形成“守信者一路畅通、失信者处处受限”的治税格局。

通城县税务局相关负责人表示,下一步将以数据赋能为支撑,深化纳税信用与社会信用联动。重点探索信用评价结果在公共服务、市场准入等领域的延伸应用,完善信用修复机制,为失信主体提供纠错重塑途径。同时,通过精准税法宣传引导纳税人从“被动遵从”向“主动守信”转变,持续营造诚信纳税社会环境。

## 遗失声明

张纪新遗失残疾人证,证号:42230119851127587462,特声明作废。  
汪彦遗失咸宁常青置业有限公司(咸宁城际空间站)购房发票一份,发票号码:00299754,金额120000元,房号:B11-1-504,特声明作废。