

高考落幕 心理调适很重要

小贴士送给考生和家长

高考结束的这个假期是一个悠长的假期,可很多考生们的心情并没有那么轻松悠闲。

比如,考试没发挥好的考生容易陷入负面情绪,内心受到挫折,不愿出门,害怕成绩公布,对自己的前途感到迷茫。

再如,对考试发挥很满意的考生,胜券在握,对自己的高考成绩有过高的心理期待值,信心满满地等待成绩查询的那一天。

另外,还有一些放飞自我的考生,跑出考场的一瞬间,就开始弥补高三一年没机会玩耍的缺憾。打游戏、刷美剧、K歌以及各种同学聚会,一样都不能落下。

以上三种大喜、大悲、大乐的情绪都是高考后的不良心态。除此之外,还有相当一部分

的考生会陷入迷茫,与之前忙碌的学习生活相比,不适应现在的“闲适”,变得无所事事,感觉心里空落落的。

其实,高考后,考生需要一个心理调适。怎么做呢?考生和家长们听好啦!

一、考完试不知道做什么?是不是每天很早就跟随着生物钟醒了?想多睡会儿都睡不着?起床后了无目标?该去做什么?连今天是星期几都不清楚?

这时候你要及时找个事情充实下自己的生活了,比如,找一本书来读,听听音乐,适量玩游戏,学习下自己喜欢的学科,寻找自己的兴趣点,懂得合理安排自己的时间。

注意,这时不宜把自己的时

间排得太紧,多补觉、多休息,缓解之前高度带来的紧张、疲惫的心情才最重要。

二、家里的考生整天情绪不佳?作为家长不敢轻举妄动多说一句话?家长生怕哪句话说不对,触碰到孩子敏感脆弱的神经,令孩子更加心灰意冷?

首先,建议家长、亲戚或朋友尽量避免在考生面前问及诸如“考得怎么样?能考多少分?”之类的话,更不要向考生传导“高考很重要,问题很严重”的信号。

其次,家长应及时跟孩子沟通,帮助孩子化解心理压力及负担,并做出正确的引导,做孩子贴心的朋友。

最后,想对考生们说的是,无论考得怎么样,都要有勇气面对,勇敢一点。记住,在父母眼

里,你永远是最棒的。情况再糟糕,父母的爱都是最温暖的港湾。

三、太放纵自己、开心地玩耍到飞起的考生也要注意啦!玩耍时要记住劳逸结合,掌握好一个“度”,更不要年少轻狂,一时脑热,从而染上一些不良习惯,甚至误入歧途。在心理调节上,要做到心平气和,多一份淡定,少一份狂躁。

千万不要等进入大学后,因暑假的过度放松,而跟不上大学紧张的学习节奏哦。否则就真的是乐极生悲了。

高考完的假期,悠闲中透着紧张。愿你,不辜负努力的汗水,不辜负父母的爱,不辜负这段值得回味的青春美好时光。

(新华)



明日停电

6月15日 10KV 群益 27702 开关以下(27702:木桥集中区、木桥新村、马家桥、供电所5#、龙城、北环路、群益新村、群益十队、赵家湾、群楼村、群楼五区、新兴路、群益新村北、高楼村一带)07:00-13:00;

10KV 通港 27601 开关以下(27601:洪楼新村、洪家埭、西高楼、滨江新村南、滨江新村南东、滨江新村南西、滨江东新村、滨江西新村、段家桥新村,江滨新村、洪楼村、宋家埭、徐家村、徐家北、王家巷、南陈家墙门、江滨村、江滨小村一带)07:00-13:00。

抗生素并非消炎药 二者区别需记牢

有很多人认为抗生素就是消炎药,但严格来说,抗生素并不是消炎药,它们是两种不同的概念。

“炎症”是机体对外界刺激产生的防御反应,病毒、真菌、细菌、来自空气中的灰尘、烧伤等都有可能引起炎症,其临床表现为感染部位红肿、发热、疼痛等。

消炎药是能够消除炎症的药物,它分为两类,一类是非甾体抗炎药,另外一类是糖皮质激素。而抗生素是杀灭微生物的药物,属于“杀菌药”。

因细菌感染而导致的发炎,可以用抗生素进行治疗;而非细菌感染而导致的炎症,用抗生素不能发挥任何作用。

为什么要强调抗生素和消炎药的区别呢?

抗生素经常被人们使用,但如果大量使用或者滥用抗生素会使人体产生耐药性,导致许多疾病难以治疗。所以,正常情况下,抗生素要在医师指导下进行使用,不要盲目选择,同时还要注意它的剂量和使用次数,不要擅自停药。治疗炎症,也要选择适合的药物,找到病因对症下药,谨遵医嘱,才是治疗炎症最好的方式。

人们常常用抗生素和消炎药来治疗各种不同的炎症,现实生活中有很多炎症带有“炎”字,但这些带“炎”字的病症,真的可以用抗生素和消炎药来治疗吗?

例如“骨性关节炎”。很多人认为其症状是关节发炎,需要用抗生素或者消炎药进行治疗。但骨性关节炎是以关节软骨变性、损害导致关节发生退变或者骨质增生的慢性骨关节疾病。它的发病原因并非由于病毒、真菌、细菌等引起,而是由于肥胖、高龄、遗传等因素。一般需要通过物理的方法来进行改善治疗。

因此,出现一些我们无法判断的症状时,千万不要急于用抗生素或消炎药治疗,而应及时就医,查清是否由细菌、真菌、病毒感染引起,然后再做处理,要从病原出发,对症下药。

(新华)

最新大学生就业报告出炉!

这几个专业最好找工作

新华社电 大学毕业生就业一直是社会关注的热点,去年他们的就业状况如何?第三方社会调查机构麦可思日前在北京发布的《2018年中国大学生就业报告》(就业蓝皮书)显示,2017届大学生毕业半年后的就业率为91.9%,与2016届、2015届基本持平,其中高职高专就业率首次超过本科。

大学生毕业后去哪了?

从就业去向来看,民企、中小微企业、地级市及以下地区等依然是主要就业去向,且比例持续上升。

从就业地区来看,“北上广深”就业本科生3年后离开比例持续攀升,杭州、天津、苏州等城市对外省本科毕业生吸引力不断增强。

哪些专业就业率较高?

从就业主要行业来看,2017届本科毕业生半年后就业最多的行业类为“教育类”,达到14.7%,其中有六成左右集中在中小学教育机构;2017届高职高专毕业生半年后就业最多的行业类为“建筑业”,为12.5%,但就业比例增长最多的是“教育业”,较2013届增长了2.8%。

根据不同专业的就业状况,这份报告也列出了失业量



较小,就业率、薪资和就业满意度综合较高的专业,为需求增长型“绿牌专业”;以及那些失业量较大,就业率、薪资和就业满意度综合较低的“红牌专业”。

本科就业绿牌专业:信息安全、软件工程、网络工程、物联网工程、数字媒体技术、通信工程、数字媒体艺术。其中,软件工程、网络工程、通信工程连续三届都是绿牌专业。

本科就业红牌专业:绘画、化学、美术学、音乐表演、法学、历史学。其中,美术学、音乐表演连续三届都是红牌专业。

这些行业的收入最高

调查显示,2017届中国大学毕业生的平均月收入为4317元。其中,本科院校2017届毕业生的月收入为4774元,高职高专院校2017届毕业生的月收入为3860元,报告称,这两个数字均明显高于城镇居民2017年月均可支配收入(3033元)。

细分来看,以本科为例,2017届本科毕业生有12.0%月收入在7000元以上。

而从具体的就业行业来

看,2017届本科毕业生就业半年后月收入较高的行业前五名分别是:软件开发业(6252元)、航空运输服务业(6145元)、互联网运营与网络搜索引擎业(5845元)、通信设备制造业(5779元)、无线电信运营业(5649元)。

自主创业者 平均月收入5785元

2017届大学毕业生半年后自主创业的比例为2.9%,与2016届、2015届基本持平。报告称,根据国家统计局估算,2017届大学生中约有21.3万人选择了创业。

从收入来看,2017届本科生毕业半年后自主创业人群的平均月收入为5785元,比2017届本科生毕业半年后收入(4774元)高1011元。

不过,报告提醒,大学生自主创业存活率需关注,创业效果应从长评价。

数据显示,毕业半年后自主创业的2014届本科毕业生中有46.9%的人三年后还在继续自主创业,这意味着,三年内,超过一半创业人群退出创业市场,创业失败风险不容忽视。

我国居民人均预期寿命达76.7岁

新华社电 国家卫生健康委员会日前发布《2017年我国卫生健康事业发展统计公报》称,2017年我国居民人均预期寿命达76.7岁,婴儿死亡率下降到6.8‰,孕产妇死亡率下降到19.6/10万,我国居民主要健康指标总体上优于中高收入国家平均水平。

专家指出,人均预期寿命是衡量一个国家、民族和地区居民健康水平的指标,可以反映出一个社会生活质量的高低。据相关负责人介绍,卫生

健康部门积极推进健康中国建设,深化医改取得阶段性成效,公共卫生、疾病防控、医疗卫生服务能力逐步提升,生育服务管理、中医药等工作得到加强,综合监督水平不断提升。

公报显示,2017年公立医院综合改革全面推开,全部取消药品加成、医疗服务价格调整政策全面跟进。截至2017年底,93.9%的城市公立医院取消了药品加成,公立医院医疗费用的不合理增长得到有效控制。与上年相比,医院次均门

诊药费下降1.8%,占比下降2.8个百分点;医院人均住院药费下降7.1%,占比下降2.5个百分点。

此外,我国分级诊疗政策体系逐步完善,通过培养全科医生、推动家庭医生签约等逐步增强基层服务能力。2017年基层医疗卫生机构诊疗量达44.3亿人次,比上年增加0.6亿人次。其中乡镇卫生院和社区卫生服务中心(站)门诊量占门诊总量的23.0%,所占比重比上年上升0.3个百分点。

2018 观影指南

卢米埃丹阳金鹰影城

今日上映6部影片:
动画、冒险电影《哆啦A梦:大雄的金银岛》;动作、冒险、奇幻、科幻电影《复仇者联盟3:无限战争》;喜剧、爱情、奇幻电影《超时空同居》;尚格·云顿、杜夫·龙格尔主演动作、剧情电影《深海越狱》;冯巩、涂松岩主演喜剧电影《幸福马上来》;阿克谢·库玛尔、布米·佩德卡尔主演剧情、喜剧电影《厕所英雄》。

全球最先进的RealD 3D,就在卢米埃影城!卢米埃影城免费提供3D框架、夹片眼镜!

手机下载卢米埃官方APP,最低票价提前选座。影讯活动可关注微信订阅号:卢米埃丹阳金鹰影城。

中影国际影城

今日上映6部影片:
动作、冒险、奇幻、科幻电影《复仇者联盟3:无限战争》;喜剧、爱情、奇幻电影《超时空同居》;尚格·云顿、杜夫·龙格尔主演动作、剧情电影《深海越狱》;冯巩、涂松岩主演喜剧电影《幸福马上来》;阿克谢·库玛尔、布米·佩德卡尔主演剧情、喜剧电影《厕所英雄》;动画、冒险电影《哆啦A梦:大雄的金银岛》。

具体场次及时间:
1.可拨打热线咨询:0511-86169688
0511-86058118;
2.可关注微信公众账号:dyzhongying。

信息收集:朱江达

彩票信息

体彩七位数

第18089期:8 0 6 3 6 4 1

体彩大乐透

第18068期:08 12 16 26 33+05 06

体彩排列5

第18157期:2 0 9 9 6

福彩双色球

第18067期:01 04 09 12 15 18 +05

福彩15选5

第18157期:2 4 5 14 15

福彩3D

第18157期:0 2 2