

“心理疏导+考前饮食”说明书请收好

□ 全媒体记者 白萍
通讯员 王蓓 张冰

高考开考在即,如何调节情绪,以最平稳的状态迎战高考?如何吃得营养又健康助力考试?6月3日,记者分别采访了安庆一中专职心理健康教师杨德平和安庆市立医院营养科主任伯伟。

学会应对“高考心理”

“如压力过大、自信心缺乏、心情压抑烦躁等高考生出现的一系列心理,学术界将其统称为‘高考心理’,顾名思义是指考生受到高考影响下的特有心理。”杨德平告诉记者。

“高考生的焦虑心理是常见而又普遍的,大部分考生都会出现焦虑不

安的心理,一般可采用认知行为疗法与系统脱敏疗法。”杨德平表示,“认知行为疗法的原理是基于考生的不合理认知产生了焦虑不安的心理,比如考不上大学一辈子就完了等认知会让考生陷入极度焦虑中,此时家长的理解是极为重要的。而系统脱敏疗法则需要考生自我模拟高考时是什么心理状态,提前让自己感受到高考到来。譬如提前想象,如果明天是高考倒计时第二天我会怎么样,我该怎么应对。如果自我调节无法让自己达到相对平衡的状态,也可以寻求专业心理咨询师或心理医生的帮助,一个良好的心理状态,可以让考生在考试时保持清醒,从容应对。”

紧张心理与焦虑心理往往是相辅相成的,因此也可以用认知行为疗

法与系统脱敏疗法进行自我调节。针对过度紧张的考生,杨德平则建议,可采取放松疗法,通过听音乐、冥想缓解紧张情绪。

“考生的烦躁心理一般是由不顺心的情境所引起的,并且大多是因为努力与回报不成正比,这种烦躁往往伴随着对自身的抱怨与怀疑。”杨德平表示,“如果在备考中感觉到烦躁易怒,不如稍作休息,去一个安静的地方和亲朋好友谈心,或是去跑步运动,让心情变得好一点。”

要吃足量的主食和蛋白质

“高考对于考生来说是一个特殊时期,考生在考试期间的脑力和体力消耗都较大,正确及时补充脑力、体力尤为关键。”伯伟表示,大脑

唯一的能量来源只有葡萄糖,所以为了保证脑力必须供给足够的葡萄糖,也就是需要吃足量的主食,考生要保证每天4-6两的优质主食,最好是粗细搭配,粗粮中含有更多纤维及其他营养素。

伯伟建议,考生每天还要摄入5份及以上的水果和蔬菜,水果和蔬菜不但提供碳水化合物,还能提供优质的维生素。为保证充足的体力,还要摄入足量的蛋白质,如瘦肉、蛋类、豆类、大豆制品、无盐坚果等。

“不推荐考生吃保健品快速补脑,临时补充营养产品,没有价值;不推荐反式脂肪酸的摄入,如人造黄油奶油、油煎油炸等快餐食品;不建议食用加工肉类如火腿肠等,不建议饮用含糖饮料(可乐、雪碧等)。”伯伟表示。

高考前夕记者走访工地和娱乐场所 “禁噪情况”总体良好

□ 全媒体记者 程呈

下周迎来高考,广大考生们已经进入最后冲刺阶段。为保证考生有一个安静的学习和休息环境,6月2日起我市开启中高考“禁噪模式”,要求建筑工地、文化娱乐等场所,在禁噪时间段内杜绝噪音污染。这些场所是否严格履行禁噪规定?中高考禁噪首日的午间和夜间,记者实地走访了市区多个建筑工地和娱乐场所,发现总体情况良好。

午间:大部分建筑工地按时停工

据《安庆市人民政府关于中高考期间禁止噪音污染的通告》规定,午间禁噪时间段为12时至14时,共计两个小时。6月2日11时40分,记者来到华中路和宜城路路口的原老汽车站,工地入口处张贴有禁噪通告。在工地东南角,一台挖掘机和渣土车正在紧锣密鼓地施工,挖掘机不时将路面碎石块装入渣土车里,施工现场不断发出轰隆声。11时53分,距离12时还剩7分钟,挖掘机驾驶员从车上下来,清运工作在禁噪时间段到来前及时停止。

附近居民吴祥告诉记者,由于紧挨施工工地,噪音声对居民影响很大。好在午间和夜间,该工地都能按时停工。

随后记者驾车向东行驶,经过皖江大道上的几家工地,现场均已处于停工状态。

而当记者来到独秀大道上的一家工地时,2名建筑工人仍在脚手架上施工,现场不时传来敲击声和电钻声。离施工现场仅一条马路之隔就是海棠花园小区,当来到马路对面,也能听到施工噪音,时间显示为12时15分。

12时24分,位于迎江区晴岚路



环境监察执法人员对工地施工人员进行中高考禁噪宣传。
全媒体记者 黄有安 通讯员 项顺平 摄

的一家建筑工地外,记者看到在一栋未完工的大楼楼顶,有几位工人移动的身影,并传来类似捣混凝土的“嗡嗡”噪音。两个居民小区位于该工地500米开外,由于距离较远,噪音并不明显。

夜间:仍有少数练歌房营业

据规定,夜间禁噪时间段为22时至次日6时。每天下班后,迎江区沿江路附近成了老百姓休闲娱乐的好去处,聚集了不少广场舞爱好者和戏迷。21时10分,记者提前来到江边,并未看到有明显的露天集会活动和市民聚集,唯有不多的市民在路边乘凉散步。

大观区集贤南路上有多家KTV等营业性娱乐场所。21时50分,记者来到集贤路与市府路路口,多家有一定规模的KTV门外,已不见来来往往的顾客,没有传来明显的噪音。

记者继续由北向南“排查”,在马路西边的一家练歌房门口,记者

听到了嘈杂的劲歌声,此时时间显示为21时57分。练歌房位于二楼,2分钟后几位市民下楼离开,但歌声却未停止。记者绕到练歌房背后,发现紧挨着练歌房的正是南庄岭小区,练歌房的歌声听上去非常清楚。直至22时10分,练歌房仍在营业。

记者继续沿湖心北路和菱湖北路行驶,22时25分,市民广场和文化广场一片宁静。22时40分至22时50分,当记者来到苏宁广场、滨江CBD等工地时,安静地只听见蛙声。不少施工单位表示在中高考期间会按照规定夜间停止施工。

据悉,6月2日至6月17日中高考禁噪期间,如果发现噪音影响问题,市民均可拨打电话投诉。市生态环境局投诉电话为:0556-12369,市公安局投诉电话为0556-110,市城管局投诉电话为0556-12319,投诉电话均24小时开通。相关执法部门将及时受理市民投诉举报,并依法查处。

考场周边酒店受青睐

本报讯(全媒体记者 李金秀)高考已进入最后倒计时,近日记者走访发现城区考场周边酒店受青睐。“不少家长一个月前就预订了单人房,这几天每天都能接到十几个订房咨询电话。”安庆九中附近的酒店前台盛经理表示,为了让考生及时订到房间,考生家长还可以通过线上APP预订房间,前台服务人员会24小时在线为考生及家长服务。另外,为了高考考生有相对安静的学习和休息环境,安排清洁人员错峰打扫房间,并加强安保工作。对于陪考的家庭,酒店也提供相应的微波炉和冰箱为考生家长服务。

高考期间,为订到房间,一些家长早早做好准备。“因为当心考试途中堵车耽误考试时间,5月中旬我就在网上预订了几个考场附近的酒店,做好几乎准备。”市民徐女士说。

当然家长在选择酒店时,也希望孩子能住得更好。家住火车站附近的胡女士就在安庆九中考场旁预订了一间408元的房间,她告诉记者:“虽然价格贵一点,但现在一般的家庭,经济条件还可以,几百元钱也承受得起,孩子住得好最重要。”

市市场监督管理局安全监察科和价格监督检查科的相关负责人介绍,“6月3日起,我们对高考考场周边经营门店及考生食宿的驻点酒店的食品安全和特种设备电梯进行安全检查,通过检查电梯维护保养记录和电梯紧急呼救按钮是否正常,确保考试期间考生的食宿安全,同时突击检查全市6个考场周边经营门店和中小型酒店宾馆餐饮住宿价格,要求各宾馆酒店明码标价,不得趁机提价,如遇临时加价、无故取消服务项目等侵害消费者合法权益的情况时,家长可以保存证据,拨打12315投诉电话。”