

上考场头就疼,答题肚子胀得坐不住,想得太多睡不着……

# 应对“高考病” 关键就是不紧张

近日,本报曾刊登关于“高考病”的文章,“患者”是给考生带来的各种各样压力的是家长及社会,而本文中“高考病”的“患者”却是考生本身。

随着高考越来越远,各种紧张也来了,考生很容易疲劳,免疫力下降。怎样才能精力充沛地迎接高考呢?

## 上考场头就疼

疼痛出现时,把眼睛闭上或让眼睛集中看某处即可好转

有部分考生存在“平时没感觉,上考场头就疼”的现象,这主要是因为紧张引发的脑血管供血异常,从而引发头痛。医学上将该病称为“紧张性头痛”。

对此,吉林大学第一医院专家杨薇建议:要保持平和的心态,不要有过多压力,适当到户外散步,用止痛药对抗只是暂时的。少吃盐可减少疼痛,分散注意力,疼痛出现时,把眼睛闭上或让眼睛集中看某处即可好转。

## 肚子胀得坐不住

不要过多喝冰水或糖分较高的饮料,街头小吃更不能随意吃

没有胃口,食欲较差,这也是太过紧张,导致消化不良,如不合理搭配饮食,就容易在考试答题时肚子胀得坐不住,随后出现腹泻。建议考生多吃些新鲜果蔬等

清淡食物,禁忌太多油腻。不要过多喝冰水或糖分较高的饮料,街头小吃更不能随意吃。如出现严重腹胀、腹泻,不要随意盲目用药,轻者家长视情况调整饮食,重者则应及时补充水分,在医生的指导下服用些抗生素以缓解病情。

## “大姨妈”来陪考

喝姜糖水、用热贴等都能缓解痛经

高考期间,“大姨妈”到访,痛经会明显加重,这主要是因为压力大,过于紧张使气血循环不畅。该如何缓解疼痛?吉林大学第二医院妇科刘晶珠教授说,尽量把心态放轻松,只要保证营养和休息即可,多吃些温和清淡的

食物,喝姜糖水、用热贴等都能缓解痛经,禁忌吃冷饮,喝凉水,冲冷水澡等。另外,有的女生为了避开经期,会选择服用避孕药推迟,对此刘教授并不赞同,因为如果服用不当,会出现胃肠疾病,严重的会出现乏力、头晕、血糖低等症状。

## 想得太多睡不着

适当调节作息时间,多做一些运动来缓解失眠

会出哪种类型的题?能不能去理想的大学?许多考生往往都会因为想得太多而睡不着觉。考试期间,大脑会处于兴奋状态,很容易导致失眠。建议考生,不要随意用药,一些有助于睡眠的

药物中含有镇定成分,会造成精神不振,影响正常发挥。适当调节作息时间,多做一些运动,例如散步等,来缓解失眠的情况。临睡前,不要刻意想能否睡着,喝杯牛奶,想一些轻松的事,自然就会睡着。

# 山大今年或将将继续减招本省考生

昨日获悉,山东大学公布2014年普通本科招生简章,今年计划招生1万人,较去年减少了100人。其中,济南校区计划招生6500人,较去年减少600人;威海校区计划招生3500人,较去年增加500人。

据悉,山大今年招生将继续认可各省政策加分和转专业政策。除自主招生和艺术体育特长生外,对普通录取的考生认可当地省级招考部门提供的投档成绩,加分一加到底,不会裸分分专业。如需转专业,大一下学期,学习成绩排名在前10%的学生可免笔试直接面试,其他需要经过笔试、面试,合格后结合目标专业的名额确定转专业能否成功。与去年招生情况相对照,今年山大招生呈现五大变化。

### 变化1 济南和威海两校区恢复单招

从2012年开始,山大济南校区和威海校区实行一体化招生,首批有6个专业放在济南校区招生。但从今年开始,两校区一体化招生的专业恢复单独招生,不再一体化招生,颁发的毕业证书和学位证书完全一致。另外,青

岛校区预计在明年招生。

### 变化2 贫困地区生源计划大幅增加

贫困专项计划是500人,比去年增加了380人,主要面向为偏远连片贫困地区以及民族地区的考生;在教育部确定的832个贫困县和10个重点生源不足省份的农村贫困地区,单独招生计划



## 听到“高考”手心冒汗

当成一次普通的模拟考试,对自己说“我可以的”

听到“高考”手心冒汗,有了心病,心理调节更不可忽视。考生要以一颗平常心对待,当成一次普通的模拟考试,即使碰到不会的难题,也要想办法让自己情绪稳定,对自己说“我可以的”等鼓励的话。另外,家长们也要对孩子

进行心理疏导,不要经常提及考试的事,多讲点儿奇闻趣事,分散孩子的注意力,更可以缓解高考带来的心理压力。考场上有压力时,可以自然坐正,轻轻闭上双眼,双手平放在桌上,尝试深呼吸,并慢慢呼出,达到全身放松,等情绪平稳后,继续作答。

为130人。

### 变化3 省内计划或将调整减招

按照教育部“去本地化”政策要求,自2009年至2013年,山大在省内减招了675人。但2013年山大在省内实际录取了2945人,在全国实际招生人数为7097人,属地生源比例为41.5%,高于教育部规定的30%。这意味着,今年山大或将将继续减招本省考生。

### 变化4 专业录取级差有所缩小

今年,山大以第一学校志愿调档的考生,专业(类)分配按照“分数级差”的原则进行:第1-2专业(类)志愿的分数级差为2分,第2-3专业(类)志愿的分数级差为1分,第3-4专业(类)志愿的分数级差为1分,其他专业(类)志愿的分数级差为

0分,与去年录取级差3、1、1、1相比有所缩小。

### 变化5 威海校区新增专业纳入统招

中外合作办学项目,即山大(威海)与澳大利亚国立大学、皇家墨尔本理工大学今年合作新增一个专业——计算机科学与技术,与机械设计制造及其自动化专业共同纳入国家普通高等学校招生计划,在一本线上招生。

## 佳作赏析

### 我的秘密

● 王雨婷

背景:杭州启航中学,《钱江晚报》第二届青少年作文大赛获奖选手。

二十四节气里,回忆流金溢彩,你衣衫秀美,骨骼玲珑。——题记

那年夏,我恰满十二。操场上热浪扑面,蝉在不知不休地叫着夏天,一室的学生和美好耀眼你,岁月静好。

我知道,我们就像是两条被上帝那调皮的手倾斜过的直线,相遇后渐行渐远。可是啊,我会知道你永远在我身后,就如小猫的尾巴一样在我身后不离不弃。

一  
我认定你是属于三月的,三月的寸草是你柔若无骨的双手,三月的阳光是你熠熠生辉的笑容,三月的西湖是你涟漪生波的眼眸。

你带着阳春赋予的骄傲,三月赋予的婀娜,光芒万丈地走进我的生活,莫名地,温暖爬满心间,生出无边的欢喜。

初见你时,你恰好逆光站着,金色的阳光脆生生地爬上你的脊梁,嵌上一圈儿暖色的光晕。我暗暗记下了你温柔的眉梢和那双会笑的眼睛。

大抵些时间所有的老师都有最澄澈的眼,如你一样,可后来啊,我遇到过很多很多温柔的老师,却再不似你。

你在我心间便刻成一幅隽永秀美的图画,不敢也不能忘记。

二  
杭城的夏季热得让人狂躁,而我钟爱的大树却在这个季节疯狂生长。

我像一只乌龟,把自己藏在厚重的壳里,悄无声息地打量着你。那些被惊艳了的时光,从不曾提起,更不曾忘记。

我压下心中的欢喜,默默地靠近。那个夏天,我高兴得像要飞起来,又难过地快要死掉,就像小时候偷吃酒心巧克力,然后吃得醉了一样。

我发疯一样爱上了语文,就像喜欢你一样去喜欢它。你婉约如宋词,读不懂也猜不透。而你就那样亭亭玉立着,让人心生向往。

### 专家点评>>

这篇文章文字很美,“我有一个好老师,时光,请你不要伤害他”。作为一个文学大赛,我们应该有一种包容,应该让孩子可以充分发表对这个世界,对人生的不同看法,这与应试作文不一样。最后她能得初中组平均分第一,说明就文学角度来说,征服了评委们。

方卫平:浙师大儿童文化研究院院长、中国作家协会儿童文学委员会委员,文学评论家

(稿件均据新华社,资料图)

关注  
中高考