

新生如何过好心理关?

问题:
准新生暑假心态复杂

小吴是小学六年级毕业生,幸运地摇号上了一所名牌民办校。但小吴和妈妈却高兴不起来,因为是摇号生,小吴的成绩与这所中学自主招生的学生差距不小。现在小吴天天去上辅导班,提前学一些初一课程,但还是有点摸不着门道,担心自己成为差生,心理压力很大。

即将升入高一年级的学生小谢原本在学校里一直担任班长,经常得到老师、家长的表扬,今年中考如愿进入名牌高中。小谢现在的状态也颇令父母担忧,因为担

随着小学、初中毕业生拿到录取通知书,他们的身份也发生了转变。作为初一、高一的新生,他们在这个暑假一般没有作业,似乎可以尽情地享受假期。但对于即将面临的新的学习生活,不少人心里仍心存担忧,怎样才能在高一级学校里有更好的发展,尽快消除陌生感呢?

心到了新学校高手太多,自己会跟不上,总是忧心忡忡。小谢现在已经借了高一的课本在自学,她说,感觉初高中课程很不一样,真不知道自己今后会怎么样。

支招:
三个方面调整状态

金陵中学河西分校副校长徐萃是一位学生心理

工作专家。所有的新生要有心理准备迎接新的问题,不仅是物质上的,还要有心理上的准备,不妨从三个方面开始适应。

调整心态:他们中的很多人在原来母校都是尖子,但是到新的环境后很可能就会有更多的高手,变成凤尾,这时要看到自己的差距,某些事情上会受到批评,在心理上可能会很不适应,这时候要认清自己的缺点,

适当调节以适应新的环境。

人际关系:对老师、同学和军训教官,都要有平和的心态,有些学生不能融入新的环境。以金陵中学河西分校为例,学校三分之二的学生还要住校,有的会想家,自理能力缺乏等问题都可能出现,学生一定要控制好,要接纳新的环境,从小事做起,严格要求自己。

身体锻炼:新生到学校需要参加军训,许多学生可能就无法适应,体能上也有差距,建议学生在暑期就要加强体能锻炼,否则在参加军训时的不适也会使他们产生挫折感。对自己的兴趣爱好也要有所收敛,在暑期不能过于放纵。
实习生 吕文燕 记者 黄艳

周六,来一场“漂友会”



“轻风无忧”重点推荐的三本书 实习生 周维强 摄

从征集漂书感言开始,三天来收到不少读者的漂书感言,读者“轻风无忧”再次来漂书,还郑重推荐其中三本“好书”,希望这三本书漂到更多人的手中。本周六上午9:00~11:00,快报的“漂”书活动走进瑞阳尊帝门前广场,届时您可以淘到心仪的好书,也可以将家里的书带到现场来捐赠,有好的漂书感言,也可以一起带来哦。

读者“轻风无忧”已经是第二次来漂书了,这次他又拿出了30多本图书,并强烈推荐了其中的三本《余华精品集》《朱自清精品集》、《第二性——女人》。

同时,不少读者积极参与到了我们推荐图书和评选感言的活动中来。网友“心路”看到了前天

让书“漂”起来

www.生活南京.com 或
www.lifenanjing.com.cn
家长论坛“图书漂流区”

见报的陈同学的感言后,昨天将1个月前“漂”走的书送了回来,记者在漂流卡上看到一段这样的话:“现在的都市嘈杂喧闹,让整个人的心都难以平静下来。只有在阅读的时候,才能真正体会到心灵的宁静。”娟秀的字体,以及她用报纸精心包裹的图书,可以看出她是细心的爱书女孩。

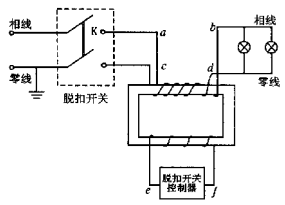
交流方式:登录 www.lifenanjing.com.cn 或 www.生活南京.com,进入论坛,在都市联盟下“家长会”板块的图书漂流版块里发帖,申请图书漂流。
见习记者 黄艳 杨扬

物理:通过练习提高解决问题的能力(下)

南京金陵中学高级教师 南京市物理学科带头人 徐锐

高中物理新课程明确提出,应加强与学生生活、现代社会及科技发展的联系,培养学生的社会参与意识和对社会负责任的态度。因此,在高考复习过程中,要注重培养用所学知识解决实际问题的能力,关注社会与科学技术,不要做偏题怪题,无实际意义的题。

例:照明电路中,为了安全,一般在电能表后面电路上安接一漏电保护器,如图



所示,当漏电保护器的ef两端没有电压时,脱扣开关K能始终保持接通,当ef两端有电压时,脱扣开关K立即断开,下列说法正确的是

A.站在地面上的人触及b线时(单线接触电),脱扣

开关会自动断开,即有触电保护作用

B.当用户的电流超过一定值时,脱扣开关会自动断开,即有过流保护作用

C.当相线和零线间电压太高时,脱扣开关会自动断开,即有过压保护作用

D.当站在绝缘物上的带电的人两手分别触到b线和d线时(双线触电),脱扣开关会自动断开,即有触电保护作用

解析:题目中明示,在ef两端有电压时,脱扣开关自动

断开,这也就是ef线圈有感应电动势时脱扣开关自动断开。上面线圈是火线与地线组成的双线圈,虽然通入的电流是交变电流,由于电流大小相等,方向相反,因此不产生磁通量,铁芯中的磁通量始终为零。只有当两根线中的电流强度大小不等时,才会产生变化的磁通量,在ef中才能产生感应电动势。根据这个原理,进行判断在何种情况下,两根线中的电流会失去平衡。答案选A。(完)

整理:快报记者 黄艳

“关注肝病健康”活动全面启动

南医大友谊医院肝病科目前推出了“关注肝病健康,共建和谐社会”,让肝病患者走出盲目治疗误区的活动,活动期间所有肝病患者到南医大友谊医院肝病科就诊可享受以下优惠活动:在查肝功能的同时可免费检查乙肝“两对半”和病毒基因HBV-DNA定性定量检测。病毒基因HBV-DNA定性定量检测可以了解:1、肝病患者体内病毒含量的高低?2、是

否是单纯转氨酶升高(肝功能)病毒感染所致?3、鉴定HBs-Ag(-)是否有病毒变异?4、体内病毒是否已复制?5、是否已传染?6、是否有必要服药?7、适合使用哪一类抗病毒药物?8、可以判断用药后的疗效如何?

自活动开展以来,每天都有近百名肝病患者来南医大友谊医院肝病科就诊,通过检查发现,有不少在盲目使用药物和已经出现肝脏痛变

而无任何症状的肝病患者,为此专家深表担忧。特别是一些肝病患者在没有全面了解病情的情况下盲目用药,造成经济浪费和病情延误。研究表明:目前治疗肝病的药物有很多种,每一种药物都有各自的优点和适应症,如果单纯根据“两对半”和“肝功能”的检查结果来制定治疗方案,很可能造成盲目用药。为此南医大友谊医院这次全面的化验检查,同时

多项免费化验,不仅为众多的肝病患者节省了检查费用,也让肝病患者能够全面了解自身的病情及病情的发展变化,同时专家根据检查结果及时为患者制定规范、科学的治疗方案。南医大友谊医院肝病科特别推出的肝病治疗新方法,每月只需注射一针的《抗HBV特异性主动免疫疗法》配合抗病毒免疫疗法治疗肝病取得了可喜的疗效。

据悉,活动开展以来,南



活动交流场面
南医大友谊医院肝病科咨询热线 025-86677999 铃声不断,许多外地肝病患者通过报纸和南京医疗网(www.nmufh.com)得知活动的消息后,通过电话或网络向南医大友谊医院肝病科咨询活动详情和《抗HBV特异性主动免疫疗法》的相关情况,更有不少本地的肝病患者看到介绍后,直接到南京市汉中中路146号南医大友谊医院肝病科上门求治。俗话说:同病相怜。很多先得到消息的肝病患者纷纷把活动消息向其他患者转告,致使得到消息的患者越来越多。

刘苗

手汗淋漓不止,术后3分钟即止

双手多汗也是病?夏天气温升高时,或者心情紧张时,手心稍稍出汗,当属正常。可要是处在一般状态下,手心却不断出汗,以致双手下垂会有汗水滴落,这就不正常了。医学上称其为“手汗症”。

南医大友谊医院微创外科主任胡建华介绍,手汗症的好发年龄段为15至35岁,有关资料显示:华东地区是手汗症高发区,该病症给患者的工作、学习、生活、社交带来诸多不便,甚至导致不少人

心理障碍,产生社交恐惧。

多数患者属先天遗传 随着天气变暖,不少手汗过多的人咨询有关情况。据了解,近半个月来,南医大友谊医院微创外科就做了数十例手汗症治疗,近年来已为数百例手汗症患者解除了痛苦。手汗症患者大都为先天性遗传,多数患者在青春期前后爆发,一般患者的症状较轻,仅仅感到汗津津,但在神经紧张时汗分泌会增多,如考试、回答问题、上台发言的时候。

微创手术3分钟见效 针对手汗症的治疗,胡主任说,开放手术虽能达到治疗的目的,但需要在腋下两边开15cm左右的刀口,手术大伤元气不说,术后还会留下难看的蜈蚣疤痕。胸腔镜微创治疗手汗症,只是让手的汗腺停止分泌,并不影响身体其它部位的出汗和器官功能,而且在治疗后3分钟即能见效,是目前世界各国专家们一致公认的首选的治疗方法。

小魏

胆结石微创治疗只需3800元

胆结石是一种常见疾病,有效的治疗方法是通过手术切除病变胆囊。以高新微创技术闻名江苏大地的南医大友谊医院微创外科采用腹腔镜微创治疗胆结石,创伤小、恢复

快、住院时间短,腹部美观,不伤患者元气,深受广大患者的一致好评,尤其深受爱美女性的青睐。

为减轻患者就诊负担,该院近期推出单病种限价治疗活动,胆结

石腹腔镜治疗住院总费用自费病人仅收3800元,医保病人自费部分不超过1500元。读者如欲了解详情,请致电该院24小时服务热线:025-86677999咨询。

新康

“无张力疝修补术”治疝气,斜疝、直疝一网打尽

疝是腹腔内器官或组织(通常为肠管)经腹壁缺损或薄弱部位突出于体表外的疾病。疝通常发生于如腹股沟、脐以及外科手术伤口等部位。

南医大友谊医院微创外科专家胡建华主任指出:疝是不能自愈的。早期或轻度症状患者会感到疼痛、下腹胀坠、消化不良、腹泻等。病情不

断发展后,会造成活动及行走不便。严重者,会发生嵌顿。如不及时处理,会造成剧烈疼痛、组织水肿和肠坏死,危及生命。

传统手术方法治疗疝气是以开腹为基础,损伤大,出血多,恢复慢。南医大友谊医院微创外科采用“疝环充填式无张力疝修补术”。与传统疝

修补术相比,该疗法痛苦小、恢复快、安全可靠。患者术后当天即可下床,数天就可出院,1周恢复工作。该方法适用于各种类型的成年人腹股沟直疝和斜疝,尤其适用于巨大的腹股沟疝或复发疝。南医大友谊医院在省内率先运用该项技术,取得了很好的临床效果,赢得了广大患者的高度评价。

魏媛媛

南医大友谊医院 网上问诊:www.nmufh.com
门诊时间:8:00—17:30

江苏人民最信赖的十佳医院 医疗卫生健康服务无投诉单位 江苏省妇女伤情鉴定中心 江苏省妇联就业服务中心指定体检医院

电话:025-86677999 无假日医院

医院地址:南京市汉中中路146号,南京医科大学正门右侧(全部由专家亲自接诊)
公交路线:3、13、43、48、83路五台山站下;5、9、18、中六线莫愁路站下即可