

睡到下半夜,就得上厕所

中高考临近考生出现身体异常,12355 热线传授放松方法

“马上要高考了,儿子却突然经常出现经常上厕所的异常,我该怎么办?”“孩子一摸没考好情绪低落,我们做父母的在家不敢提‘成绩’两字就怕说错话。”近日,无锡团市委开通了“12355 中高考减压”热线,心理专家发现临近中高考,不少学生和家都出现了焦虑、紧张,甚至因压力大引发身体出现异常的情况。

高考生睡到半夜就上厕所

平平是无锡某重点高中高二的学生,平时学习成绩优异,很有希望考取重点大学。可最近,平平却被一种难以启齿的“怪病”困扰,原来每天夜里睡到凌晨5点,平平就会准时醒来想上厕所,憋都憋不住。为此,平平每天下午6点以后都不敢喝水,可晚上还是照常醒来。这样一来,平平睡眠质量严重下降,白天哈欠连天,晚上睡前心理压力还特别大。平平的父母特意带他去见了医生,可是医生检查却一切正常。

12355 减压热线志愿者心理咨询师钱圣洁接手了平平的案例,她了解到平平在高二时就有半夜醒来要上厕所的习惯,但当时没人注意。现在高考临近,父母都希望平平能上名牌大学,平平自己心理压力也特别大。这样

一来,半夜醒来想上厕所影响睡眠的事就成了平平心里的一个解不开的疙瘩,随着压力的增大,这个习惯就越发严重。考虑到现在离高考没多少时间,心理咨询师建议平平每天提早2个小时睡觉,然后5点醒来后就照常学习。等高考结束后,如果平平还有类似症状再作心理治疗。

钱圣洁咨询师表示,在高考前,不少考生都容易出现头痛、胸闷、耳鸣等症状,如果去医院检查不出问题,往往都是因为考生心理压力过大导致的,这时家长一定要让考生放松。

中考生突然不愿去上学

佳佳是无锡某初中初三的学生。平时成绩一般。模拟考试过后,佳佳取得了很大的进步,一下进入了前十名。老师和家长都认为他一定能考取重点高中。可佳佳却突然变得闷闷不乐起来,几天前还把书包丢在家里。宣布从此不再去上学。

心理咨询师徐雪莲和佳佳聊天后发现,佳佳在家里非常受宠,父母、爷爷奶奶、外公外婆都围着她一个人转。这次模拟考试后佳佳成绩不错,却让她产生了巨大的压力。“别人都说我能考上重点高中,如果考不上就特别没有面子。”佳佳一直想着这些事就产生了逃避的心理。为了避免考不上重点高中让家人失望,她索性就不愿意去上学了。心理

专家对佳佳的心理进行了疏导,父母也和佳佳谈了一次,跟她说,哪怕考不上重点高中,他们也不会责怪她。不久,佳佳重新背起了书包。

徐雪莲咨询师提醒说,现在很多孩子在家都是小皇帝,家长有求必应。因此一旦遇到挫折就会难以承受,不是逃避就是崩溃。因此作为家长一定要在平时加强孩子的抗压能力,尤其是承受挫折的能力。

许多考生家长整夜难眠

考前心理压力大的不止是考生,有的家长反而比孩子的心理压力更大。12355 的专家在接受咨询时就接到了很多家长也抱怨自己心理压力过大的电话。有一位家长就表示,儿子上高三后,她专门辞了工作在家里帮孩子料理生活。可临近高考,她的心理压力却越来越大,整夜失眠。

“我总担心儿子考试那天会临时出状况,譬如突然发高烧或者堵车赶不上考试。”后来,心理咨询师了解到,原来这位家长在自己高考时因为发高烧影响了发挥,所以现在儿子参加高考,她就格外担心。心理专家建议这位家长采用体育锻炼或者其他方式转移对儿子的注意力,然后接受心理治疗,一段时间后这位家长的焦虑状态明显好转。

家长在高考前心理出现问题的现象很普遍。”无锡共青团学

少部负责 12355 热线的侯锋华介绍说,他经常可以接到考生家长的电话称,看着孩子在特别用功地备考,家长不知道自己该干吗,特意花了大价钱去买了野生甲鱼给孩子吃,孩子却不领情。在家里家长也不敢问孩子的考试“成绩”,怕给孩子增加压力。在高考前,我们建议家长最好要‘保持原状’,平时对孩子怎样,考前还对孩子怎样。也不必特意去买很贵的菜给孩子吃,只要保证营养就好。如果家长想买补品,或者请假在家陪孩子一定要问问孩子愿不愿意,如果孩子不愿意也不要勉强。”心理专家建议说。

考前究竟如何才能保持良好心态?

心理专家提醒广大考生,临考前不要将期望值定得过高,一定要根据自己的实际情况确定目标。一旦感觉自己紧张,可以双手用最大力气握紧拳头保持10秒钟,然后慢慢松开拳头,这样手部的肌肉就会得到放松,身体的其他地方也可以使用同样的方法放松。同时,专家建议家长不要对孩子关爱过度,也不要刻意改变学生的饮食和生活习惯,更不要整天山珍海味地‘伺候’孩子,反而导致孩子心理负担过重,甚至患上肠胃疾病。一旦发现孩子压力过大无法调节,应该及时向心理咨询师进行咨询,或者拨打12355 中高考减压热线咨询。 唐奕

天气预告

今天有阵雨 明后天多云

据无锡气象台预报,无锡今天有一次短暂的降雨过程,气温有所下降。31日,无锡局部有雷阵雨。

今日空气质量状况

预计今日空气状况良好,污染指数为59至79,首要污染物为可吸入颗粒物,空气质量级别为II级。

今明后天天气预报

今日,多云转阴有阵雨或雷雨,东南风3-4级,最低气温18℃,最高气温24℃。

明天,阴转多云,最低气温17℃,最高气温25℃。

后天,晴到多云,最低气温17℃,最高气温28℃。 唐奕

后续报道

少年宫剩余壁画 有望移至运河公园

快报5月21日以《少年宫拆迁,估价千万的壁画没保住》为题报道了少年宫内4幅珍贵壁画有两幅毁于拆迁的消息。昨日,记者从无锡市少年宫刘建美主任处获悉,剩下的两幅较小的壁画有望保留。

刘建美告诉记者,快报的报道引起了不少无锡市民的关注,前两天无锡广电集团的老总也特意打电话过来询问此事,说是愿意出资将剩余的两幅壁画移到运河公园。“估计明天就能具体商议一下怎么切割迁移的问题,我们也很欢迎这两幅壁画能够迁移到运河公园。”刘建美说,除了两幅壁画,原来放在少年宫室外的一个可以普及少年科学知识的日晷也将随之一同迁移。

至于此前传说可能保留的天文台,刘建美说目前还没有特别确切的消息,据说是保留,所以她现在每天都在等着无锡市重点办承诺不拆天文台的好消息,她说:“留着天文台,剩下的两幅壁画又能迁到运河公园,至少能在青少年宫没有盖起来的这几年给孩子们留个念想。” 陈超

资讯

发展旅游政策出台

做得好,旅行社可获10万元奖励

昨日记者从无锡市旅游行业协会旅行社工作会议上获悉,无锡日前出台新政:凡未破坏耕作层且易于复耕的农业旅游临时性服务配套设施用地,可作为农用地办理用地手续。此外,无锡市政府将对引进来锡过夜入境游客、组织国内游客来锡旅游有增长的无锡市旅行社给予现金奖励。

据旅游局相关负责人介绍:对于引进来锡过夜入境游客的无锡市旅行社,无锡将以考核年度各旅行社前两年平均接待入境旅游人数为基数,完成基数部分按1元/人·天奖励;超基数部分,增幅在25%以内的(含25%),按15元/人·天奖励;增幅在25%以上的,按30元/人·天奖励。对组织国内游客来锡旅游有增长的无锡市旅行社,无锡将按照年度接待过夜总人数和增幅分别考核,评选出一二三等奖奖励,一等奖将奖励5万元。二等奖和三等奖也将分别奖励4万元和3万元。此外,无锡对通过旅游专列、包机、包船组织游客来锡旅游达到一定数量,并在无锡过夜的旅行社(组团社)给予0.5-2万元的奖励,单个旅行社年度获奖总额不超过10万元。 金辰 唐奕

今年高考,全市设22个考点

四星高中中招分配指标将达计划内招生数的50%

备受家长关注的中高考昨日又有最新消息,除了公布最新的高考考场安排外,无锡几所四星级高中分配指标的出炉也牵动着众多初三学生家长的心。

高考,全市设22个考点

根据今年的报名情况,从6月6日开始,无锡将有28367名考生参加高考,这个数字比去年减少了1824人。不过,文理科的报名人数则相差不大,分别为13387人和13674人,还有1306人选择了体艺。

这些考生的体检工作已全

部完成,他们将在全市22个考点986个考场中完成自己人生中或许是最重要的一场考试。此外,考生比较关心的英语听力考试工作近日教育部门也进行了部署,全市各考点的广播喇叭也按规定进行了检查。

中考,四星高中分配指标占半数

今年的初三毕业生家长盼了多时的普高招生计划和四星级高中分配指标昨日也正式出炉,分配指标数也占到了整个计

划内招生数的50%。教育部门说分配指标在2012年要提高到60%以上,2013年起提高到不低于70%。

市一中的招生总数是620人,计划内500人,其中10人是艺术特色班,计划外120人,另有A-LEVEL课程实验班30人;辅仁高中的招生总数是620人,计划内500人,其中15人是艺术特色班,计划外120人;梅村高中的招生总数是620人,计划内510人,计划外110人;太湖高中招生总数720人,计划内招生530人,计划外190人,另有

140名艺术特色美术班,40名艺术特色音乐班,出国留学实验班50人。

上述四所四星级高中的分配指标也具体分配到了每个公办初中,其中东林中学、河埭中学、江南中学、外国语学校获得的分配指标比其他初中要稍多一些,比如享受市一中分配指标最多的是东林中学、江南中学和外国语学校,分别是19人、19人、17人,吴凤实验学校、大桥实验中学、民办辅仁中学这些民办初中获得的市一中分配指标不过是3人、10人、3人。 陈超

医疗广告 套牢“紧箍”

近日,无锡市卫生监督部门召集重点医疗机构召开医疗广告整治专项会议,20家曾受过行政处罚或在电视媒体上发布医疗广告的医疗机构负责人现场签订了《依法发布医疗广告责任书》,承诺立即对照责任书进行自查自纠,对发布的违法医疗广告立即停播停刊。

市卫生监督强调,对多次违法且不听劝阻的医疗机构将采取停业整顿、吊销诊疗科目直至吊销医疗机构执业许可证的严厉处罚。下一阶段,卫生监督将拓宽日常监测范围,健全违规通报制度和法定代表人约谈制度。 陆媛 卫剑

10年烟龄“老枪”5天戒了烟

戒烟门诊专家:只要有毅力,就能戒烟瘾

5月31日是世界无烟日,6月3日是世界禁烟日,近日,国家卫生部又发布了明年在所有市内公共场合完全禁止吸烟的通知,该通知在无锡范围引起了市民的广泛热议,可跟市民的热议相反,位于中医院的无锡首家戒烟门诊却门可罗雀,每个月仅有20个市民主动前往接受治疗。

无锡中医院的戒烟门诊分针灸和药物戒烟两种,在中医院的针灸科,记者看到这里的病人很多,但真正是为了戒烟而来的病人却一个也没有。据针灸科副主任医师周菊华介绍,每天专门为了戒烟而来的病人有3-5人,但其中大部分是复诊病人,新病人每个月也只有20个人左右。

在借助药物戒烟的呼吸科,

病人就更少了,主治医师徐孝萍告诉记者,去年一年,在呼吸科借助药物戒烟的病人只有寥寥几个。不少人都嫌吃药麻烦而不肯就医。

周菊华告诉记者,来戒烟的病人大多分两种,一种是被厌恶二手烟的家人逼着来的,这些人大多存在侥幸心理,在戒烟的治疗周期中,还偷偷摸摸地抽上几根烟,这样的人想要真正把烟戒掉,很困难。

另一种人是在生病或者受了其他病例的触动后,诚心想把烟戒掉的,但部分烟民即便是成功戒烟后,也会有相当一部分出现复吸的情况,大多都是环境因素所致,戒烟也只有靠自身毅力才行。

周菊华说:“病人在戒烟过程中,都会出现较心烦意乱、头晕耳鸣、没精神等状况。”

在周菊华的众多病人中,有一位10年烟龄的“老烟枪”,仅用了5天,就完全将烟戒了。她回忆说:“当时来的患者是一位女病人,受家庭的影响,十几岁就开始抽烟。前段时间,她和老公到我们这里来,准备把烟戒掉后再生孩子,经过5次针灸后,她的烟瘾就彻底戒掉了。”

周菊华介绍说,除了针灸的治疗外,病人在医院外也需要配合治疗,尽量避免接触家中的烟灰缸、打火机烟具。在特殊场合中,别人递烟,也需要克制自己,拒绝诱惑,这样才能真正把烟戒掉。 匡笠