

■关注 2009 中高考

考生备考冲刺 家长焦虑“患病”

□晚报记者 李瑞才

本报讯 距离 2009 年高考越来越近，应试考生开始全力冲刺、备战高考，那些望子成龙、望女成凤，同时还担负着“后勤保障”的家长目前正在做什么呢？记者近日走访了多名高三学生的家长，发现他们早已进入“战备”状态，生怕自己哪一点做的不到位或指导失误，误了自己孩子的前程。好多家长因压力过大而患上了考前焦虑症。

“自孩子升入高三后，我每天都提着一口气，做什么事都小心翼翼的，生怕哪里出错，影响到孩子的情绪……”提到高考，在周口职业技术学院工作的李女士就显得特别紧张。她说，考生家长都知道，对高考生影响最大的外部因素莫过于家庭的环境，只要她读高三的女儿回到家，家里的电视、电脑全部关掉，一家人干什么都是蹑手蹑脚的，每天她的精神都高度紧张，白天工作起来丢三落四的，就像患病了一样。

市民陈先生表现的则更无奈。“现在快高考了，我经常托人在郑州的几所名校买试卷，让孩子多做些测试题。可孩子并不领情，连看

都不愿意看。”陈先生说，他的女儿去年高考成绩不理想，复读了一年。虽然他平常不给孩子压力，不敢太频繁地问孩子学习情况，但他经常因为担心孩子学习彻夜失眠。只要看到孩子情绪稍有不对，一家人都紧张得不得了。有时候看到孩子就想叮嘱几句，但孩子总是说他唠叨，让他不要整天把高考挂在嘴边。搞的他自己如临大敌，真是可怜天下父母心……

对于家长们应该怎么做，一位教育专家做出了这样的解答。备考阶段，父母最好对孩子这样说：“备考，只要你尽力就行了……”这样

考生感觉吃了定心丸，就会减少心理压力，从容备考。除了这些，还要适当提醒孩子做些轻度运动、听听轻音乐，这有助于孩子调整心态，消除疲劳。家人千万不要在孩子面前絮叨，无形中给孩子施压。

考生感觉吃了定心丸，就会减少心理压力，从容备考。除了这些，还要适当提醒孩子做些轻度运动、听听轻音乐，这有助于孩子调整心态，消除疲劳。家人千万不要在孩子面前絮叨，无形中给孩子施压。



周口供电
关注民生

24 小时电力服务热线
95598

□晚报记者 王俊祥
实习生 朱东一

本报讯 “眼看孩子就要参加中招体育考试了，他平时只顾着学习，没有时间锻炼身体，这该咋办？”昨天，考生家长李先生在电话中焦急地询问。

分分必争！更何况今年中招体育考试满分 30 分的成绩将被计入总成绩。目前，我市广大初中生正处于备战中招体育考试的关键阶段，他们如何科学、合理训练？训练中应注意哪些问题？如何在训练中尽快提高成绩？记者日前对市区部分有丰富教学经验的体育老师进行了采访。

“土法上马”同样可见效

今年中招体育考试将于 4 月 10 日至 6 月 10 日进行。周口一中体育老师吴文桐说，考生要想取得理想成绩，必须有扎实的身体基础素质，并保持考前的最佳状态。所以，考生从现在起每天要安排一定的锻炼时间，上好每一节体育课，保持适当的运动量，从体能和技能两个方面进行练习来夯实基础。这

学生锻炼不能全靠“临阵磨枪”

体育老师支招备战中招体育考试

体育应试也需家长参与

样才能顺利通过中招体育考试。“平时就应该多锻炼身体，一般也不会占用多少学习时间”。

据悉，今年中招体育考试项目中仍有握力体重指数一项，这是考试中最能反映学生力量素质的一项。对此，吴文桐老师建议学生在家可以用擀面杖，中间系条绳，下面坠些重物，用手来回转动擀面杖就可以提高握力指数。为了在肺活量方面多拿分，学生应多做深呼吸，或者加强跑步锻炼。晚上休息的时候在床上做仰卧起坐或在家里蹬腿、踢踢脚等，有意识地培养自身坐位体前屈能力。

由于接近考试，市区不少中学让初三年级的学生早上在学校运动。对此，吴文桐老师建议学生早上运动之前最好不要进食，如果吃过饭后再去运动，可能会出现头晕、呕吐等现象。“早上去学校的时候可以拿些早点，如牛奶、鸡蛋、面包之类的，运动后再吃，也可吃些巧克力等”。

怎样在体育考试中得高分？周口八中体育老师吴彦怀认为，体育锻炼重在坚持，不能搞突击。无论是对待体育加试，还是中考本身，都应调整心态、正确面对，“平时体育课训练时间比较短，仅靠在体育课上锻炼是远远不够的。除了学校组织的体育训练，学生最好能把平时课间休息或者在家的时间利用起来，例如坚持蹦着上下楼梯练习立定跳远，坚持坐在床上在家人帮助下练习坐位体前屈，等等，因为这些活动不需要多大区域，也不需要专门的锻炼器材和太多时间，如果利用得好，养成习惯，对成绩的提高将大有益处。”而像立定跳远，技术要求比较高，包括起跳、腾空和落地动作，每一部分都有一定的技术含量，如果学生上课不注意，就会丢分。

吴彦怀老师还说，学生锻炼不

能“三天打鱼，两天晒网”，一旦断断续续或停下来，成绩就会受影响。体能的提高是一个循序渐进的过程，切忌搞突击强化。

采访中，一些体育老师也给家长布置了相关“作业”：由于最近学生的活动量较大，家长要适当给孩子增加一些营养。如果学生出现腿部酸疼或有疲劳感，要适时进行放松，勤用热水泡脚洗脚，或者做一些按摩等。临近考试前两天，尽量不让学生洗桑拿或泡澡，避免造成肌肉过度放松，导致考生在考场上兴奋度减弱，影响考试成绩。

全国各地均可送药上门 药到付款 零风险购药 战胜糖尿病新突破

百万药品大赠送 不需严格控制饮食 不需长期服药 轻松告别糖尿病

据世界卫生组织提供的资料显示：糖尿病人肾功能衰竭的比一般疾病高约 20 倍；发生疽和截肢的高 18 倍，并发生冠心病及中风的高 3 倍，拯救糖尿病患者刻不容缓！

中国中医糖尿病医学研究总院是国家指定担任糖尿病攻关的权威科研机构，聚集国内外优秀的基因免疫学、药理学、中医学等众多专家，依托英、美现代化实验室，运用当今尖端的三大制药技术，从数百种名贵中草药和海洋生物中提取浓缩高效生物活性酶，成功研制出攻克糖尿病的新一代纯天然药物——糖尿乐强肾胶囊，并已成功治疗了国内外数十万患者。其专业疗效主要表现在 5 个方面：一、药物可以直接进入胰岛组织，修复胰岛功能，激活胰岛细胞再生，使其正常分泌胰岛素，达到平稳降糖的目的。二、降糖迅速、持久、平稳，对心、脑、肝、肾等无副作用，使患者摆脱“糖毒”折磨。三、能显著逆转、改善糖尿病并发症，如：末梢神经炎、饥渴消瘦、视网膜病变、手脚麻木、浮肿、瘙痒、全身乏力、头昏心慌、盗汗便秘。四、对因病引起的阳痿、早泄、肾功能减退

有特殊疗效。五、不忌口，不需严格控制饮食。无论病史长短，血糖多高、并发症多重，一般患者 7-15 天血糖正常，3 疗程即可停药。

“糖尿乐强肾胶囊”被列入国家中药保护品种，被确定为治疗糖尿病的首选药之一并在首都各大医院临床已经结束，目前由中国中医糖尿病医学研究总院向患者直接供货。从 3 月 1 日至 4 月 1 日我院开展的“拯救千万糖尿病患者，我们在行动”福利活动全面启动！期间药费一律优惠 50%；两个月为 1 疗程；1 疗程原价 1280 元，现价 640 元，一次性购药两疗程者，赠送价值 680 元的纯金电极血糖仪一台，购 3 疗程患者，另送免费治疗金卡。（药品有限，每人限购 3 疗程）

郑重承诺：凡服药 15 天无效或不满意者无条件退还；10 年内复发的患者，凭金卡可免费用药直到康复。

24 小时专家热线：010-81858873
010-81858893

联系人：张教授 陈教授
就诊地址：北京市昌平区北环路 232 号

上下五千年 发现周口“东生活”繁荣

早在明初，周口为一渡口，主渡者姓周，故名周家口，后简称周口。周口兴起约在清朝康熙年间。据顺治《商水县志》记载：“周家口，在沙河南岸，明代居民不过百家。”因此，也素有“周口明代前无史”的说法。

当然，事实并非如此。通过众多考古学资料的研究，周口市的历史从仰韶文化和大汶口文化算起，至今已有 5200 多年的历史。

交通东路 邂逅“东生活”千年繁荣

市区交通东路，有汉至唐宋时期的文化遗址，灰坑、房基等生活迹象遗

存；在东杨庄，1997 年就曾发掘有汉、唐、五代、宋时期的墓葬 20 多座，东汉战将张燕的墓也留存于此。种种历史遗迹不仅进一步颠覆“周口明代前无史”的说法，尘封千年的“东生活”繁荣景象也穿越历史时空，跃然于眼前。

周口向东 奠定“东发展”百年契机

2006 年，《周口市城市总体规划（2003 至 2020 年）》确定了“东拓西控”的空间发展战略，即周口以向东发展为主。在此战略部署下，“周项淮一体化”提上发展日程，新东区也将逐步发展成为集“行政办公、文化教育、生活

居住”为一体的综合性新城区。

格林 16 年 开创“东品质”生活元年

格林集团 16 年，以城市化运营高度，开创周口东区品质生活元年。格林·绿色港湾，交通路 120 亩公园社区，88m²—184m²水景美宅。3000m²中央水景园林，600 米“纵横双水系”等，缔造“大开放，小围合”的景观平台；7m²阳光花房，多功能魔变空间，轻松实现“两房变三房，三房变四房”。格林·绿色港湾，总建筑面积 20 万 m²，绿化率高达 40%，将以居住典范之标尺，填补周口东区高端市场空白。（王雯）

新一代国药不需忌口 全面抗复发喜获成功 新国药治疗牛皮癣——震撼上市

摆脱用药好转—临床康复—停药反弹的怪圈

目前医药界令人眼花缭乱的各种治疗牛皮癣的药物广告铺天盖地，真假难分的医疗市场，使患者感到无可信任的彷徨和无从选择的迷惘，就让中国中医药研究总院牛皮癣治疗中心带您走出治疗误区重获健康。治疗牛皮癣永不复发是当今医学界人士所追求的目标。中国中医药研究总院牛皮癣治疗中心是由国家指定担任牛皮癣攻关的权威科研机构，近十年来针对牛皮癣发病机理和气候与环境等原因，将传统中医理论和现代高科技相结合，从百余种纯天然名贵中草药中，采用高科技生化浓缩手段，成功研制出抑制复发的 2008 最新国药“**净癣化毒丸**”银屑胶囊。该药品源于天然草本植物精华，最大限度保持了草本植物的特性，不含

任何激素，无任何毒副作用，更易吸收，更具疗效。经国内外 3 万多例患者严格临床及国家卫生部权威认证，在彻底治疗上有 4 大特点：①药物可直达病灶，体内净血排毒，药效直接作用于肝脏及血液中，促进血液通畅；②药力强劲，能迅速杀灭表层病菌原体，阻断血体蛋白异变，使牛皮癣 DNA 失去活性，阻断牛皮癣的基因复制；③改善微循环，明显提高机体免疫力，增强皮肤抵抗力；药物有效成分在治疗的同时还有大量基因修复素和抗复发免疫因子的 EH 活性成分，从而修复皮肤细胞的再生功能，愈后不复发。④标本兼治，服药期间不需严格忌口，充分利用食物中的营养达到康复。无论患者病史长短，病情多重，服用 7-15 天均可

见明显疗效，一般 3-4 疗程均可达到康复停药。“**净癣化毒丸**”银屑胶囊的研制成功，给牛皮癣患者带来了希望。它以药物的“天然性”，治疗的“独特性”，疗效的“可靠性”，配方的“科学性”。彻底摆脱用药好转——临床治愈——停药反弹的怪圈，达到治疗后永不复发的特点，结束了牛皮癣不能康复的历史。

敬告患者：为了让这一科研成果全国推广、造福于民。本院由世界卫生组织红十字会倡导，由中国福利基金会出资，特举办“关爱健康、享受生活”大型优惠活动。“**净癣化毒丸**”银屑胶囊从 3 月 1 日至 3 月 31 日期间一律半价，为不方便来京的外地患者特举办邮购业务，并免费赠送资料，全国各市、县、镇可以办理送药上门，

药到付款，给患者一个零风险购药。

郑重承诺：为确保患者的利益，经常复发的患者建立独立重症档案，安排指定专家进行指导用药，服用“净癣化毒丸”银屑胶囊 7-15 天无效者，可无条件全额退款，凡使用本药治疗后，十年内复发反弹者均可免费用药直至康复。

咨询订购热线：010-63007933 63007935
通信地址：北京市南区 100070-176 信箱
收信人：张洪才
详情请登陆：www.npx63007935.cn（也可网上订购）
康复中心：北京市东直门东大街兴华里 39 号
中国中医药研究总院牛皮癣治疗中心