

关注 2009 中高考

考前这几天千万别忙乱

应做到调整好生物钟、合理安排食谱、注意释放情绪

□晚报记者 王俊祥

本报讯 高考的脚步一天天临近。高考前几天是一个特殊的阶段，它对参加高考的学生来说，有着特殊的意义。昨天，记者咨询我市一些资深教师和专家，请他们针对大考之前的时间安排、情绪调节和膳食调理解惑释疑。

✎考前几天一定按规律作息
王悦(周口二高高级教师)

考生一定要有计划地度过考前这几天。考生及考生家长在生活上要正常化、规律化。比如说要按时起床，按时进食，保证午休。富有送考经验的王悦老师提醒：考生这几个天的一个重要任务就是调整好自己的生物钟、调整好心态，将自己的兴奋时段调到与高考时间一致。

这几天的上午 9 时到 11 时半、下午 3 时到 5 时这两段时间考生一定要聚精会神复习，要在心理上把这个时段内学习、看书、做卷子都看成高考。尽量不要做与考试无关的事情，比如接打电话、收发短信、上厕所等，确保高考时间内生物节律与心理节律的形成。复习内容严格按照考试时间安排：比如上午考语文和综合，那么上午就一

天复习语文、一天复习综合；下午也一样，一天复习数学一天复习英语。全部进入实战状态。

王老师说，一些家长和考生认为，6 日这一天可以完全放松，就是让考生好好睡个懒觉也没有什么关系，其实这种认识是错误的。他在这里提醒家长和考生，6 日，考生一定要做到按时、按规律作息。这样做完全是为 7 日、8 日的考试做充分的准备。6 日可以一家人聊聊天，也可以听听音乐，看看电视，到户外去活动，放松心情。这主要是为了让考生保持比较好的考试心态。

✎家长对考试少一些敏感
胡杰一(市心理学会常务理事)

考生在家复习功课时，父母一会儿送杯热牛奶，一会儿送块西瓜，甚至在孩子旁边陪读、随时调整空调温度……此类家长的行为属于严重敏感型。随着高考的日益临近，家长过分关注高考，过分关注孩子，神经变得过分紧张起来。胡杰一说，对高考家长别表现得太敏感，应调整好心态放松面对，家长的一言一行、一举一动都会通过暗示、感染等影响孩子。一个温馨的家庭环境，对孩子的备考很有利。不要因高考大规模地改变生活

状态，保持平和心态，最好和往常一样，该干啥干啥。

紧张备考的考生，考前大都很用功，一做题就是一上午或一下午或是一个晚上，常搞得精疲力竭、头昏脑涨，不仅影响心情，也影响复习效率。在这种情况下，家长可适当地提醒孩子，出去散散步或做些轻度运动。散步、爬楼梯，就是很实用的减压方法，运动量不大，但可宣泄不良情绪。

“如果考生自我感觉状态不好，或不想学习时，可合上书本出去转转；在校复习的话，可去操场跑跑步，释放一下情绪。”胡杰一说。

✎科学调理膳食
预防神经衰弱
刘中华(市营养师协会理事)

对于考生来说，每日不但要摄入足够全面的新陈代谢所需的营养元素，而且还要有针对性地多吃些缓解紧张情绪和心理压力的食物。

“儿子马上就要高考了，最近两天他在家复习的时间很长，老是失眠怎么办？”这是市民韩女士向记者反映的情况。对此，市营养师协会理事刘中华说，脑力劳动后神

经太兴奋，很容易失眠，建议晚饭可吃些安神、宁心、安眠类食物。比如说，一碗桂圆莲子粥，桂圆益智宁心，莲子补中养神；喝一点猪蹄汤，能减轻中枢神经的过度兴奋，对改善焦虑、神经衰弱和失眠等症状有一定疗效；晚餐还可用紫菜、海带等海产品做菜，提供钙、碘、磷、铁等元素，促进大脑的生长发育，防治神经衰弱。

牛奶和香蕉可帮助缓解紧张情绪和心理压力。牛奶中所含的钙是天然的神经系统稳定剂。因此，考生要注意选择含钙高的牛奶、酸奶、虾皮、蛋黄等食物，有安定情绪的效果。香蕉中含有一种物质，能使人心情变得愉快舒畅。香蕉中富含的钾能保持人体电解质平衡及酸碱代谢平衡，使神经肌肉兴奋性维持常态，协调心肌收缩与舒张功能，使血压处于正常状态。迎考学生常吃香蕉，可缓解紧张情绪，稳定心态。



周口供电

关注民生

24 小时电力服务热线

95598

□晚报记者 吴坤 文/图

本报讯 高考中考临近，2B 铅笔等文具用品开始畅销。昨天上午，市工商局严查文具用品市场（如图），严防伪劣 2B 铅笔进入考场，同时欢迎市民拨打 12315 热线，举报销售批发伪劣 2B 铅笔的商家。

昨天 9 时许，市工商局组织执法人员拉网式检查荷花市场文具用品销售网点，重点检查 2B 铅笔、橡皮、三角板、圆规等中高考必备用品。检查中，工商执法人员要求经销商对所售铅笔必须提供有关进货手续和产品质量检验报告，对照实物逐样检查核对，结果发现多数商户手续齐全，铅笔都是真品；暂扣了一家当场不能提供相关手续的经营户的 200 余支 2B 铅笔。

从检查情况来看，尚没有发现假冒伪劣产品。有两种中华 2B 铅笔外观上看不一样，但都是真品。其中一种外观呈深墨绿色，上面印有“中国第一铅笔”金色字体，笔杆上的英文是“中国制造”；另一种中华 2B

工商严查文具用品

教您识别真假 2B 铅笔

铅笔色泽要淡得多，虽然笔杆上也印有“中国第一铅笔”字体，可多出了“上海”两字，笔杆上的英文是“中国上海”。工商执法人员说，两种 2B 铅笔都是正宗 2B 铅笔，色泽较浅的 2B 铅笔为上海中国第一铅笔股份有限公司生产，深墨绿色 2B 铅笔为安徽蚌埠联营厂生产。

如何鉴别真假 2B 铅笔，工商执法人员向考生支招：真品 2B 铅笔的断面平整，笔芯居中完整，漆面光洁光亮，印字清晰，材质发红，色彩均匀充分；劣质铅笔断面不平整，笔芯不居中缺损，颜色黯淡，印字模糊缺损，材质发白，色彩不均匀。考生一定要到正规的大型商场、超市购买，而且在购买铅笔时，要掌握识别真假的方法。

线索提供 崔健



国家卫生部疾病控制中心最新数据显示，全国糖尿病患者已达 4300 多万例，胰岛素和降糖类药物虽然能控制和减轻病情，却不能从根本上治疗糖尿病，拯救糖尿病人到了刻不容缓的地步。

中国人民解放军总医院糖尿病专研中心是军部直属权威机构，联合北京中医药大学药厂，集核心顶尖科技，组成强大的攻关科研组，历时 20 多年，对糖尿病的致病机制进行了反复的科学实验，成功破译了糖尿病染色体基因链致病分子机制。专家组精选 60 多种海洋、陆地珍稀名贵药材，精密配方，利用目前世界最先进的磁化、分离技术，提取出胰岛 β 细胞多种修复因子、激活因子、净糖毒因子，辅以现代生物活性元素，进行能量分子组合，浓缩而成了震惊世界的海洋中药制剂——【胰愈降糖胶囊】。

【胰愈降糖胶囊】系列制剂最大限度保持海洋生物和草本植物的天然活性，具有稳糖、降脂、活胰等多重独特功效。【胰愈降糖胶囊】的问世彻底打破了医学界自 1965 年首次人工合成胰岛素以来，糖尿病治疗徘徊不前的历史。【胰愈降糖胶囊】系列制剂经首都医科大、301 等众多著名医

糖尿病治一个好一个——震惊世界

疗机构十多万例患者临床验证，具有 7 大特点：

1. 国药准字，国家 3·15 认证，高科技电码防伪，天然绿色，无任何毒副作用，服用安全。
2. 【胰愈降糖胶囊】中的超能活性小分子，靶向性强，直接作用于胰腺组织，全面激活 β 细胞受体，修复受损的胰岛功能。
3. 通经活络，高效净化血液，疏通毛细血管，改善微循环，平衡脏腑功能，健全代谢、免疫机制。
4. 克服长期服用西药引起的不良反应及药物依赖性，让注射胰岛素的患者摆脱长期注射的痛苦。
5. 全面复胰：对胰岛功能抵抗、胰岛素分泌不足、胰岛功能紊乱、胰岛素分泌延迟、胰岛细胞受损的患者有特效。
6. 彻底消除并发症，如手脚麻木、四肢无力、眼睛模糊、浑身瘙痒、浮肿、口干多饮、腰腿疼痛、心慌气短、便秘、盗汗、阳痿早泄等。
7. 患者服用 7 天后， β 细胞亲和

大大加强，血糖平稳自然下降， β 细胞基因链重新排列组合，3 疗程彻底康复。

国家评审鉴定【胰愈降糖胶囊】为国药准字，获军部科学创新“金奖”。是目前唯一能根治糖尿病的海洋纯中药，全世界 1.65 亿糖尿病患者必将彻底告别：用药好转——临床治愈——停药复发的无奈。

II 型服药病例选登，电子病历档案：NO.263562，董杰，男，53 岁，电话：0371—65083531，河南省郑州市，患病：5 年，就诊前，空腹血糖 18mmol/L，尿糖 3 个加，一直服用西药，血糖忽高忽低，还出现眼睛模糊、浑身乏力等症状。正当无奈之际，在《中国科技报》看到了我院的科学报道，立即打电话 010—85935155 订购了一个疗程的药品，服药 7 天时间，血糖稳定在 6mmol/L，化验尿糖阴性，检查发现生理各项指标都在进一步康复之中。

II 型康复病例选登，电子病历档案：NO.27236，李志兵，男，63 岁，电话：0311—88860755，河北省石家庄市。患病 16 年，平时一直服用西药，刚开始效果还可以，随着病情的发展，出现对药物的抵抗，只好加大药量却控制不住病情。化验糖化血红蛋白 12.3%，显示胰岛功能衰退，表明病变为中等程度。心电图检测不正常，并发病明显增多：四肢发麻、皮肤瘙痒、视物模糊、腰腿疼痛、性功能障碍、睡眠也不好，每天不得不在医院注射 38U 长效胰岛素治疗，可效果也不理想。痛苦绝望之际，北京老战友向他推荐了【胰愈降糖胶囊】，即刻打电话 010—85935166 咨询，得到专家肯定的答复后，当天通过货到付款的方式订购了 3 个疗程的药品。服用 9 天血糖平稳下降，15 天化验空腹血糖 5.9mmol/L，

两个疗程后科学减除胰岛素，服完 3 个疗程并发症完全消除，身体全面康复。随访至今 9 年，未见复发。

国药【胰愈降糖胶囊】系列制剂开创了糖尿病治疗史上的一个新纪元，为了让这一尖端科研成果造福广大糖尿病患者，庆祝建军 60 周年及建院 55 周年，我们特举办“关爱健康”优惠大活动，从即日起至 6 月 20 日药费一律半价，优惠 50% 后 780 元（一个疗程 60 天），一次性购买两个疗程，赠送一个疗程，数量有限，每名患者最多限购 3 个疗程。购药患者均配上我院专用发票及康复保证卡，保证卡由太平洋保险公司承保，附带处方单和签约治疗合同书一份。

郑重承诺：凡服用【胰愈降糖胶囊】9 天无效的患者无条件原款退回，康复 20 年后复发的患者免费治疗直到康复为止。

专家热线：010—85935155
85935166

医院地址：中国人民解放军总医院糖尿病专研中心【北京市燕京大街拥军路 1 号】
联系人：李主任 王主任
官方网站：WWW.81TNB.COM