



孩子快该考试了 考前我能为他做些什么?

许多家长向本报咨询这样的问题,本报开征“考前日志”

关于高考、中考的问题,帮助孩子备考的好方法……考生、家长、老师都来说说

□晚报记者 张勤 党晓梅 邢进 通讯员 陈锦屏

“孩子快该考试了,考前我能为他做些什么?”连日来,本报陆续收到一些考生的咨询电话,孩子的考前准备、心理状态、身体状况成了家长们关心的问题。您家里有今年参加高考、中考的孩子吗?对于考前需要做哪些准备,您做好了?您是不是还有关于高考、中考的一些问题要问?如果您在帮助孩子备考方面有一些好的做法,也可以说说。从今天开始,本报开通热线67659999,您可以打电话说说,也可以写成日记,见证您和孩子一起走过的高考、中考的日子。

栏目一:和5名高三学生走过高考日子

作为高三考生家长,您在帮助孩子备战高考方面有自己独到的方法吗?如果有,可以把您的好经验说给其他家长听听。从今天开始,本报征集5名高三考生的“考前生活”,这个栏目主要是面向家

长的。家长可以把孩子每天的生活状况、情绪状态通过文字反映给本报。您也可以说说如果孩子出现了一些状况,您是如何疏导的。您甚至还可以把每天给孩子准备的营养食谱提供出来。

为了不影响孩子的考试,我们会替家长保密,不说出孩子的姓名,而是以编号来称呼,到考试结束后再公布考生的姓名。当看到爸爸妈妈为自己付出了很多,相信孩子到时一定会很感动。

栏目二:向考生、家长、老师征集考前日志

如果你是高三考生,有时间的话可以把考前的状态写成日记,提供给我们,让读者听听考生的心里话。

如果您是高三老师,可以结合自己的教学情况,谈

谈学生在考前需要怎么做,在考试中要注意些什么;也可以提出一些意见和建议为考生家长“指点迷津”。

如果您是考生家长,在考前如何照顾孩子的日常生

活和学习,有好的方法可以说说,有需要帮助的地方也可以告诉我们。

开有博客的高三考生、家长和老师,也可以把博客内容提供给本报。

栏目三:每天的热线帮您解决问题

本报采取热线、短信、电邮、博客、QQ5种方式供您参与本次活动。

拨打本报67659999报名或咨询关于高考、中考政策、考生心理、营养等方面的问题。

短信咨询,发短信到13598000094,13503865082。

QQ(499506130)留言,收到您的咨询问题后,我们会及时找专家解读,然后反馈给您。

“考前日志”可发送到本报专门开设的电子信箱8861066@qq.com,也可以在本报博客(<http://blog.sina.com.cn/zzwb>)上留言。

参与本次活动的考生和

家长,本报也会留下你们的联系方式,在高考过后本报还将举办一系列的活动,如指导正确估分、正确填报志愿等咨询讲座,届时会优先通知参加活动的考生、家长来听。

别相信所谓营养保健品 这个食谱,家长瞧瞧

高考在即,各种营养保健品开始热销。对此营养专家提醒家长:不少所谓营养保健品的营养价值并不高,某些违规含有药物成分的保健品,吃了之后可能适得其反。

市三院营养科医生张素革建议,考生考前需要大量的紧张复习,家长要注意在孩子平时的饮食中加入一些蛋白质、维生素含量高的食物。要多吃清淡的菜肴,食物不要太油腻。尤其需注意:不要刻意改变孩子的饮食习惯。

早餐可食用面包、花卷、鸡蛋、火腿等,牛奶、豆浆内可加些糖。中餐不要过饱,多吃些鱼类及清淡类的蔬菜。晚餐要吃些易消化的食物,比如面条、馄饨等食物。睡前可喝杯牛奶补充营养。

19%的学生有重度考试焦虑症 这个数据,大家看看

27日,记者从12355青少年维权及心理咨询中心了解到,从4月中旬开始至今,他们接到的有关高考方面的心理问题咨询数量暴增。统计数据显示,许多考生因存在不同程度心理压力而导致内心焦虑,考前并发症多表现为失眠、头昏、失忆、腹泻、耳鸣、焦虑、压抑、厌学等,家长的压力多来自对子女就业未来的担心、希望子女实现自己的梦想,把孩子当成了攀比对象。

另外,郑州大学心理学专业的学生马进联合心理咨询师、营养师马晓华对郑州市某中学高三学生的《考生心理健康与营养测评量表》问卷调查显示,高三学生不同程度患有考试焦虑症,重度考试焦虑症的学生达到19%,47%的学生有中度的考试焦虑。

恭祝《郑州晚报》成功改版五周年

皮肤顽癣 一喷就好

适用于:银屑病、湿疹、手、体、股、脚癣、花斑癣、各类皮炎、顽固性瘙痒

“癣清”是日本医学界为消除二战核辐射对人体细胞组织破坏,而历时50年,耗资近二十亿美元研制成功的针对皮肤病发病根源的尖端基因产品,其独有的受国际专利保护的“DNA-2E”癣清双酶(中文名),不但能切断皮肤致病基因复制链,迅速杀灭核心病菌,而且能将受损的免疫基因片段重新连接起来,重建皮肤免疫功能,防止内毒外菌再次攻击,从根本上杜绝皮肤病反复发作。“癣清”一举突破了传统消毒、排毒药物见效慢、副作用大、易反复的弊端,被誉为“找到了癣真正的根源”、“使人类皮肤病第一次得到真正意义上的康复”。

20年“老牛皮”神奇康复!



东莞水利系统的张工程师说:“我之前根本不相信广告上面那些神乎其神的东西,但‘癣清’的效果让我彻底相信了!”张工年轻时经常在条件恶劣的地方“将就”,不知道怎么回事就染上了银屑病。脱落换了新皮。张工从腰部慢慢发展到整个身体和胳膊,夏天不敢穿短袖,但为了躲避丑只有忍受汗浸后的难受。冬天一脱秋衣,“皮雪”飞舞,别说爱人了,自己都觉得恶心。治了几十年,所以彻底死心了。

偶然看到“癣清”,说在日本好多科普杂志都有介绍,基因科技、效果好,便买了3盒强烈推荐他试试。喷第一下,感觉清凉舒适,马上就不痒了,坚持用不到两个月老皮死皮也完全脱落换了新皮。张工现在都不敢相信“老牛皮”真的好了,他不敢穿短袖,但为了躲避丑只有忍受汗浸后的难受。冬天一脱秋衣,“皮雪”飞舞,别说爱人了,自己都觉得恶心。治了几十年,所以彻底死心了。

10年的湿疹全好了,不再做“恶人”!

成片状的斑疹、溃烂的疮疤,从头到脚,遍布全身,稍一发热,就痒的钻心,死命地抓,身上没一块好皮,自己看了恶心,旁人更躲得远远的,这样的日子真像一场噩梦!老郑感慨万千地对笔者说:“那哪是人过的日子,省里的大医院跑遍了,口服药没断过,外用膏药也擦了无数,连电线杆上贴的偏方也试过了,钱花的心痛不说,可最让我揪心的是哪年哪月能治好我这一身的湿疹!后来,还是用致康的谭药师推荐的‘癣清’给喷好的,在使用过程中还可以想向全国皮肤病患者援助中心免费咨询(800-8840015),在专家的指导下,用‘癣清’三个周期,全身不痒了,斑疹也消失了,皮肤上开始露出淡红的皮肤本色!10年的湿疹全好了,不再做‘恶人’!”



手癣、脚气(癣)斩草除根

权师傅说:“我的手掌总是刺痒、灼热,起一片一片的小水疱,干了就变成薄纸样的鳞屑,我忍不住用手撕扯,搞得手掌上的皮一层层剥落,惨不忍睹。”原来权师傅患有严重的脚气(癣),脚丫开裂、烂、流黄水,奇痒奇臭,因为闲时就喜欢坐在电视前抠脚丫,所以手癣才久治不愈。专家建议权师傅用“癣清”手脚并用,迅速清除真菌,杜绝交叉感染,权师傅买两盒后,喷喷手、喷喷脚,嘛,清凉干爽真舒服,不到半个月,手癣、脚气消光。权师傅喜滋滋的对笔者说:“癣清就是神,现在甭管我穿什么鞋,脚再也不痒不臭了!”

皮肤瘙痒一喷就消

“癣清对皮肤痒痒症效果真好!我从今年9月皮肤病开始,双小腿前边的皮肤粗糙、奇痒,不停地用手抓、用热水烫,当时感觉很舒服,可一旦不烫,痒又来了。晚上盖上被子,痒得更厉害。全国皮肤病患者康复援助中心专家向我推荐的‘癣清’,我喷后,皮肤立刻就止痒了,十分舒服,现在我的双腿已经完全恢复正常,再也没有痒过!”刘老

癣清 国际品质 顽癣克星

感觉第一喷(强力止痒):感觉清凉的喷液直往皮肤里钻,立刻就不痒了。**3-6天(祛屑消斑):**皮屑脱落,红斑范围明显缩小,增厚皮肤变薄,色素沉着变淡,丘疹逐渐消退。**10-15天(无痕换肤):**皮损患者全部皮垢脱落,开始长出新鲜肤质;皮炎湿疹患者不痒不肿,一丁点儿疤痕也没留下。**20-30天(免疫修复):**受损的皮肤免疫基因得到修复,并恢复皮肤自我免疫屏障,再也不用遮遮掩掩。

癣清特推出特惠装120ML,仅售398元/瓶,(相当于七折优惠)数量有限,限量抢购!(仅限电话订购)

特别提醒:正确治疗,及早康复,购买除癣产品时一定要认准“癣清·河南专销”商标,谨防误购其他劣质低价产品,延误病情。三盒为一疗程。市区订购三盒,即可享受免费送货。

癣清健康热线: 0371-65752115
全国皮肤患者援助中心: 8008840015

郑州:紫荆山百货大楼二楼医药部/亚细亚一楼医药部六区/金博大负一楼医药部/商业大厦一楼医药部A区/嵩山路家世界商超一楼医药部/汽车北站丹尼斯一楼医药部/南阳路家世界商超一楼医药部/郑州百货大楼一楼医药部四区 大上海城一楼保健品柜 /人民路丹尼斯二号馆二楼/本草国药(南阳路店 伏牛路店 京广路店 保全街店 东明路店)/商城路易初莲花二楼医药专柜/中原商贸城一楼医药部/棉纺路丹尼斯安大药店/东大街药店(市一分院向东50米路北)/郑州华联西门众人堂药店/正道花园商厦负一楼医药柜/东风路世纪联华一楼医药部/三九医药连锁(西大街店、沙口路店、棉纺路店、经七路店/经三路世纪联华保和和大药房/易初宝芝堂(107国道旁)/怀仁堂药店(黄河路服装市/经三路家世界一楼医药部/康复堂大药房(武警医院对面)/中心大药房(陇海路与新郑路烟厂对面)/郑新大药房(庆丰街永安街东50米)/天方物华大药房(京广路与陇海路交叉口)/同春堂大药房(文化宫路中医院对面)/仙草堂药房 同禧堂大药房(市五院对面) 泰隆大药房(群艺宫东门)/新密:上海商场医药专柜 金好来二楼保健柜 香港大厦一楼医药部 绿岛时尚(五四广场东50米)上街:绿岛时尚 新益大药房 宏丽来超市保健柜/荥阳:绿岛时尚(万山路司法局楼下) 建业量贩(原新大陆店、河荫店、鸿祥店) 益寿堂大药房(人民医院东30米)/巩义:金博药店 新新药店/新郑:绿岛时尚(清华园对面) 洧水大药房 谊康新特药店/登封:百货大楼一楼保健柜 嵩山路美真超市 新特药店(中岳大街218号)/中牟:绿岛时尚(官渡大街西段) 城西药店 陕食药监健用字06070258