



# 两位考生家长的日志不约而同地提到了一个问题 考前几天,别再给孩子压力 吃好,睡足,再做些锻炼,不失为应考“妙招”

本报开设的高考日记栏目已经进入了第二天,从考生家长日志和咨询的问题可以看出,一些考生出现了睡眠不稳定的现象。如果你家里的考生也有这种情况,可以学学家长“畅所欲言”的做法,让孩子多睡会儿,当然我们还向心理专家讨来了促进考生睡眠的“绝招”,供你参考。

□晚报记者 张勤 党晓梅

## “想考211千万别发烧,瞄上985吃饭像猛虎” 这是孩子们平时的“口诀” 你瞧,其实孩子们很坚强 他们知道健康才是考好的要件

5月29日 晴 继续大热  
习惯于闲来无事的时候翻翻旧报纸。巧了,前一段时间,郑州晚报的头版就登载了上海一所著名中学在高三下半学期增加体育课、加开音乐赏析课和心理健康课的新闻。看着男孩女孩们在拥挤的上海,在离高考不到一个月的时候推铁环的镜头,作为考生家长

的我不禁怦然心动:郑州为什么不多学学呢?  
所谓的考生心理问题,我不敢武断地说是杞人忧天,但起码是言过其实,其实他们的身体才是考好的要件。上文中提到的那所上海的中学,重点大学录取率超过九成,就说明了这一点。  
孩子们远比我们想象的要坚强,甚至在“书监”

里依然保持着他们这一代人的冷色幽默。“高考像顿饭,要想吃上饭,学好大综合。要想考上菜,提高语数外”“想考211,千万别发烧;瞄上985,吃饭像猛虎”,这些都是在学校里孩子们自己总结的高考要诀。  
“想考211……”的意思是说,要想考上重点大学,一定要在健康的状态下参

加高考;“瞄上985……”(“985工程”是指1998年5月国家确定的34所研究型大学的简称)的意思大概是要想考上这34所研究型大学,就要能吃能喝,像饿虎扑食一样。  
今天,照例给班主任打了个电话,催问孩子们是不是坚持锻炼了。  
家长宋河口述 记者 整理

### 疑问解答

### 考生难“睡觉”怎么办? 专家说大考前有紧张情绪很正常 最好的解决办法是早上做做运动

家长林先生来电说他很担心,因为儿子晚上睡眠质量特别差,容易惊醒,白天人就没了精神,食欲也受到影响。他担心如此下去,孩子身体状况也会下降,会影响高考成绩。昨日,本报热线中和林先生一样担心的家长还真不少,记者从省中医一附院心理专家于俊丽处了解到,近几日到门诊咨询“睡眠”问题的考生每天都有好几例。

心理专家建议,考生和家长不必过度关注学生的这种心理反应,要大考了有紧张情绪很正常,大家都紧张。解决睡觉问题的最好办法就是运动,且最好是早上做运动,如慢跑、游泳等。如果真的比较严重就在医生指导下服用一些副作用较小的、有安定作用的中药,也可以遵医嘱服用些抗焦虑药,能收到立竿见影的效果。

于大夫还讲了几种有助于考生睡眠的方法。首先,每天睡觉前为自己营造一个良好的睡眠环境,比如,轻柔的音乐、干净的被褥,让周围充满足够的暗示。其次,是作深呼吸。此外,家长也需要做些工作,让孩子的学习时间、饮食起居有规律,逐步调整到适应高考的要求,如高考分别在上午9点、下午3点开始,要把孩子的身体、心理的最佳兴奋点调得与之相适应。

### 港澳高校报名时间何时截止?

考生家长秦先生告诉记者,孩子非常想上港澳的高校,想了解一下他们具体的报名截止日期。

据了解,今年香港共有12所高校可在内地招收本科生。香港中文大学、香港城市大学纳入内地提前批次录取,另外10所高校为自主招生录取。香港科技大学、香港理工大学、香港岭南大学、香港浸会大学内地生报名申请截至5月31日。此前,香港演艺学院、香港教育学院报名已截止;香港树仁大学、香港公开大学、香港珠海学院、香港大学分别于6月5日、6月10日、6月11日、6月15日结束报名。

澳门招生院校5所:澳门大学、澳门科技大学、澳门理工学院、旅游学院、澳门镜湖护理学院。参加普通高校招生全国统一考试的考生,均可于6月10日至6月30日到郑州市农业路11号省招办招生考试服务中心报名。

## “妈妈,这周日早上我能不能7点起床?”“有道理,准奏了” 听我这么说,女儿哈哈笑了 高考前几天,不再给孩子压力

5月29日 晴  
昨天写了第一篇考前日记,感觉还不错。每天有什么就写写,挺好。  
今天早上,孩子一起床就对我说:“妈妈我有一个建议,这周日早上我能不能7点起床,让我多睡会儿。”女儿平时都是早上6点

15分起床,今天这样说,肯定有她自己的考虑,或许真的需要多休息一会。既然女儿有要求,我怎能拒绝?我就说:“有道理,准奏了!”女儿哈哈笑了。看,我们就是这样沟通的,即使在高考前几天这样紧张的时期,也没忘互相开开心玩,让家里的

气氛轻松一些。  
我们的家庭气氛很民主!孩子的事情尽量征求孩子的意见,一般不强求她做什么事情!我以为孩子高考的很多压力来自于家长本身!没必要过度关心,本身这时候过度关心就是在加压。  
女儿现在每天在家还

看电视,你相信吗?当然,看电视是有选择的,比如每天中午的《今日说法》,还有《百家讲坛》,新闻等,晚自习回来还看晚间新闻呢!孩子学习是在一个很宽松的环境里进行的!  
家长“畅所欲言”网络投稿 记者 整理

# 同仁堂治疗糖尿病新突破

同仁堂二百年传统秘方 止渴降糖散 是北京同仁堂第一个治疗糖尿病国家准字号中药,由名贵地道药材组成,经现代同仁堂科学手段提纯而成,它打破传统药汤局限,并配“以毒养毒,以毒补毒”的全新疗程修复疗法,突破性的使胰岛细胞再生,修复及人体免疫功能,完全开创了中药治疗糖尿病的新篇章。

1. “以糖补糖”第一奇:处方中经现代科学完全保存了胰岛细胞的活性,不仅能够快速补充人体内源性胰岛素,而且能激活、修复、再生胰岛细胞,同时有效抑制胰岛素的生成,阻断胰岛素的抵抗,促进胰岛素的合成与释放,长效平稳血糖,因而被国际医学界誉为口服的“中药胰岛素”。

2. “全面治疗和预防并发症”奇中奇:组方中药特殊加工的山茱萸,是糖尿病天然抑制剂,加上组方中的人参、天花粉等各种地道珍贵药材复合,益气养阴、滋肾健脾、活血排毒,纠正人体内糖、脂、蛋白、水、电解质的代谢紊乱和异常,从而改善血管通透性,降低血脂血粘度,全面预防和治理糖尿病引起的高血压、心脑血管病、视力模糊、皮肤痒痒、坏疽、肾功能衰竭、肾功能减退等并发症,实现了从根本上治疗糖尿病。

口服中药胰岛素 止渴降糖散一上市,因其神奇的功效,好评如潮。“吃了这么多年药,还是同仁堂的药好!”

本周六、周日在亚细亚一楼五区 开设专家现场咨询、免费测血糖活动

咨询电话: 0371-68682175

郑州五洲亚一楼西五区/河南富源大厦(市五洲大厦) 开封中大街210号/新德商厦/鹤壁上海医药高专 新乡白云山药房(人民路中段) 上街津地大药店(北京路口)

通通有 汽车服务 商都招商网同步发布 www.zhaoshang.com 一个电话、一封传真、一次点击,您即可方便快捷办理广告刊例手续 广告服务热线:63399000 67655128 QQ:295312877 MSN:zztykf@hotmail.com E-mail:dst0371@263.net 传真:63396000 67655048 地址:紫荆山路与南城路交叉口金成国贸大厦1610室 陇海西路80号 晚报大厦一楼西大厅

## BEKAERT Bekaert specialty films

# Quantum 量子膜

### 汽车隔热防爆膜

- 总部位于美国加州圣地亚哥,世界六个窗膜生产企业之一
- 国际窗膜协会创始会员
- 美国能源部节能产品——能源之星
- 美国政府服务管理局 (contract G3-07F-0187L)
- 保护生命第一基金发起人
- 美国皮肤癌基金会

隔紫外线 隔热 降低刺眼阳光 防玻璃爆裂 防划伤

亚洲总部:贝卡尔特管理(上海)有限公司 贝卡尔特河南服务中心  
 咨询电话:021-62952233 62193158(传真) 经三路金成国际广场5号楼B座906室  
 www.bekaert.com.cn 咨询电话:0371-67517089

## 美国强生汽车贴膜 美国强生建筑贴膜 美国强生安全贴膜

# Johnson Window Films

### 美国Johnson(强生)玻璃膜

## 强生贴膜,永远领先

2006年8月16日起美国Johnson(强生)膜成为奔驰车出厂指定用膜

★中国唯一总代理中国建材技术装备总公司  
 ★河南唯一总代理河南天煜科技实业有限公司  
 电话:0371-66758558 手机:13007532917 地址:金成国际广场2号楼1202室