



如果您写有日志
请给我们打电话
67659999

□晚报记者 张勤 党晓梅
实习记者 张竟朕 李丽君/文
孙昱/图



一位考生说:请给我们松绑

漫山遍野*泪:在不?我们这些人快疯了都……

郑州晚报:别着急,慢慢说,你们是?

漫山遍野*泪:我们是高三的学生,要考试了,家里、学校给的压力好大,每天心里好像有块石头压在那里。现在班里的学生大部分都没信心了,我宿舍里有个同学本来在

我们班是前5名,现在也可没信心。报纸能呼吁一下,让人不要给我们那么大的压力。

郑州晚报:他们的哪些行为让你们觉得有压力?

漫山遍野*泪:家长总是说这样做,那样做,天天说要努力、努力,说得都烦死了,老师呢,又说往年的学生怎么了,弄得我们都可害怕。

郑州晚报:你们班的同学都有这样的想法吗?

漫山遍野*泪:大部分都是。谁不想努力啊!但是我们不希望他们给我那么多压力。

郑州晚报:你们希望家长和老师如何做呢?

漫山遍野*泪:不要开那么多动员会,我们想要安静的环境,越动员我们越没信心。

一名高考生通过 QQ 诉苦

学校、家里给的压力太大,同学们心里好像压了块石头

“我们不想要动员会,只想安静地走向考场”

快高考了,家长该怎么做?看看今天两位家长的日志吧 一个给孩子准备了绿豆汤,一个一大早起来给孩子磨豆浆

儿子,老子要灌你绿豆汤

5月31日 雨

两天前我还在问:何得一脸清凉散,撒尽人间?

可能是老天爷家的柴火也不多了,让久旱的中原终享甘霖。

人累了,脾气就会变坏,这仿佛不是品质问题。如果累了,并且是在干热的天气累得够呛,我们就得为孩子们脾气担心。

为了孩子们的健康,高考的时间提前一个月,出人意料的是这些年天气热得更早,专门和学子较劲儿。

管不了天上的事儿,早早地备些绿豆、莲子熬汤,等孩子星期天开完高考誓师大会,回到家就给他灌上。可能是大家都想到了这一点,也可能是1988年生下的龙子龙女太多,今天上午去我经常光顾的粮油店买绿豆,老板竟然在捶胸顿足:早知道马上要高考,我就多进些货,你看,绿豆桶见底儿了!

可敬天下父母心,感谢出让给我半斤绿豆的大姐,祝愿你家孩子考得好,报得好。因为从半斤绿豆里,我分明看出了你们一家的高贵品质。
(家长宋河口口述,晚报记者整理)

6点不到起床给孩子磨豆浆

5月31日 雨 天气较凉爽

今天一早,爱人不到6点就起床了。他昨天晚上忙工作到12点多才回到家,这么早就起来干什么?只见他进了厨房,开始磨豆浆,又煮熟了,放好冷着。6点半,儿子起床了,豆浆刚好不冷不热,可以喝。看着儿子喝着甜甜的豆浆,一旁的爱人虽然很疲惫,但依然不停地笑着,我觉得这个画面太完美了,不由地抹了抹眼角的泪。

还有一周,儿子就要进考场了,想起以前我和儿子是啥话都说,他的学习、感情问题我都了如指掌,如今越是该考试,我倒越不敢问了,怕影响他情绪。刚才想想看,把心里话写下来倒不错,等儿子考试完了,让他也看看,知道我们做父母的心。

以前,我常和儿子说,只有努力学习将来才会有出息,才能过高质量的生活。这半年来我和爱人都不再跟儿子说这些了。有些问题等儿子上了高三我才想明白,成绩固然重要,考上大学固然很好,但是不能为此给孩子施加压力。儿子的成绩在班上属于中等,顺其自然吧,无论考试结果如何,爸妈都以儿子为荣!
(家长陈女士口述,晚报记者整理)

◆高三老师良言

杨铮老师是郑州二中的高三班主任,对于高考前出现在学生身上的一些现象,她谈了谈自己的看法。

杨老师说,随着高考的日益临近,部分学生会出现一些反常情况:有一些原本学习不错的学生,成绩突然下滑;有部分学生听不得家长一句不顺耳的话,易发怒,和长辈顶撞、争吵;另外还有一类学生老师在上边讲外语,他在下边做数学题,对老师的提醒置之不理;还有一种情况就是,正在听课或者自习,学生突然就从座位上站了起来,招呼都不打,径直走出教室。

杨老师建议,无论是家长还是老师,一定要多和孩子交流,弄清楚问题的症结,压力太大是个笼统的说法,要找到是什么原因造成的?是孩子对自己要求过高还是家长给孩子施加过大?是由于成绩不理想感觉学习时间不够还是学习成绩不错,却怕自己在考场上发挥失常?解决问题一定要对症下药。目的只有一个:给孩子创造宽松舒适的环境。

◆热线解答

提前熟悉考场,消除陌生感

郑州市高考考点已经敲定,细心的家长何女士问,当考生知道自己的考场后该做哪些工作对考试有利呢?

省招办新闻发言人:考生在考试前一天,到考点看

看自己考场的位置,熟悉一下环境,免得考试时因环境陌生而紧张。同时,在看考场时也要注意一下洗手间位置、上下楼梯的位置等,免得因环境生疏而手忙脚乱。

每年都有这样的考生,因赶路受伤、忘记带文具和准考证。在到考场前,把所用物品找全,慢慢进入考场,不要再大声讨论问题,免得进入考场后不能快速平静。

糖尿病“大病”系列讲座之

糖尿病治疗须“谨肾”

血液垃圾糖尿病肾病的病根

俗话说:要治病,先找根。糖尿病患者长期代谢紊乱,血液中不断产生有毒物质,这些血液垃圾不及时通过“排泄”,就会粘在一起,形成一团一团的血球,血球堵在肾里,哪里就会出问题。人体肾脏中布满了毛细血管,这些血管只有一根头发的1/10粗,血球很容易在这里造成堵塞,肾脏所供养营养物质供应不上,从而引起病变。说到这里,您心里该明白,肾会出毛病,问题就在血液上。张大爷虽然控制了血糖,却没有注意血液,得了肾病就不意外了。

谨防糖尿病肾脏病变“三步曲”

其实,肾病的可怕之处,还在于它会在“不知不觉”侵害患者的健康。肾病早期,病人几乎没有任何异常感觉,很容易被忽视。这样一来,血液垃圾越积越多,肾就受累程度会不断加重。受累的部位还会进一步加快血液恶化,导致恶性循环。发展下去,如果肾衰转为肾功能衰竭,我这时,无论您怎样严格控制血糖,尿蛋白还是会大量增加,血压持续升高,治愈的机会已经没有了。很多患者,最终被尿毒症夺去了生命。怪不得有人把肾衰、肾衰竭、尿毒症形象地比喻为糖尿病肾病的“三步曲”。

糖尿病肾脏病变是糖尿病发展到一定程度的必然过程,因此病人应该在确诊糖尿病后就应及时做好肾病的预防措施,肾病发现

得越早,越容易治疗。在这里,提醒每一位糖尿病患者,要经常给肾脏做“体检”,谨防糖尿病肾病“三步曲”。

蜂胶,“清血、保肾”一肩挑

对于糖尿病肾病的防治,严格控制血糖只能在一定程度上降低血管病变率,想要从根本上解决问题,必须控制血脂、调整血脂,降低血粘度。含有300多种天然有效成分,被称为“紫色黄金”的蜂胶,近年来在糖尿病并发症防治领域应用上,取得了可喜的疗效。经北京、南京、苏州等数家医院大量临床研究发现:糖尿病肾病患者每天服用蜂胶3次,连续服用2-3个月,血液中的胆固醇、甘油三酯含量均有明显下降。张大爷在出医院后开始服用蜂胶,1个月后化验,血粘度下降了,血压平稳,三高“少”了,三个月后精力逐渐恢复正常。

实践证明:清血的血液,才是糖尿病人肾脏健康的保证。蜂胶的清血作用能够让血液循环和代谢作用加强,使身体脏器得到充分的营养,并能顺利排泄废物。不仅如此,蜂胶在清理血液的同时,对糖尿病患者长期服用西药造成的肾脏损伤,也有很好的修复作用。糖尿病人超负荷工作的肾脏也终于能松口气了。

想了解更多健康生活,请关注郑州商都频道每天11:10《知蜂堂·缤纷生活》健康栏目。

专家提示:蜂胶配王浆使用,效果更快!更明显!更稳定!

咨询电话:0371-66633006

郑州专一 河医一附院立交桥东20米路北知蜂堂 / 郑州专二 黄河路与政七街交叉向西60米路南知蜂堂 / 郑州专三 黄河路与东三街交叉向东20米路南知蜂堂 / 亚细亚一楼医药保健专柜二区 / 新密 五里广场南100米电业局斜对面知蜂堂 / 新郑 洧水路清水大药房 / 巩义 市医院向西200米保和堂药店 / 宋陵药店 / 上街 / 荥阳 人民医院对面友谊街向北20米路东知蜂堂 / 登封 嵩山广场十全堂