

# 看看过来人的“锦囊妙计” 碰到“万一”不怕不怕

考场内

## 万一迟到了怎么办?

尽管作好了准备，但每年高考还会有个别考生因堵车或车辆故障等原因而迟到，影响正常发挥。需要特别提醒考生的是，即便是迟到，也要正确对待，尽可能地减轻或消除紧张心理。迟到考生在赶往考场的途中，往往脚步匆忙，甚至喘着粗气一路小跑奔进考场，这对下面的考试很不利。进入考场入座后，不妨做几次深呼吸，让心情稍稍平静。

姓名和准考证号是考生的重要信息，填写时一定要不要慌乱。开始答卷后，不要再去想迟到的事，全神贯注抓紧答题。

## 忘带文具或者笔坏了怎么办?

进了考场才发现忘记带2B铅笔、橡皮擦等必要的考试文具，可以向监考老师求助，通过监考老师向其他考生借用。不要慌乱，更不要自己私自向正在考试的其他人借用，以免引起不必要的误会。

考生一定要多准备几支笔，并且提前验证一下，保证出水流畅。

## 遇到生题、怪题怎么办?

高考是选拔性考试，试题有一定的难度，因此，考生要有充分的心理准备，不是每个题都能顺利解决。

遇到生题和超范围题，心态一定要平和，你不会做的题，一定有很多人也不会做。稳定情绪后，做几次深呼吸。必要时可暂时放弃，先做完容易的，再回头解决难题。切忌死抠难题，钻牛角尖，死死盯着难题不放，这样只会越来越紧张，浪费宝贵时间不说，还会影响整个答题状态。

## 无意间弄脏答卷怎么办?

无意中弄脏答卷或答题卡，如果不影响答题和评卷，一般不予更换，必须更换时，监考老师会向主考或副主考申请启用备用试卷。

如果出现试卷与所考科目不符，或者有缺页、漏印、重印、损坏等无法使用的情况，要马上告知监考老师。考生必须注意的是，要记下因此耽误的考试时间，以便申请补足。

## 突然尿急怎么办?

考前一小时，考生最好适当地少喝水。

根据考场要求，考生如果想上厕所，可以举手示意，向监考老师说明情况，征得同意后才能去。

有的考生出现“考场尿频症”，其实与情绪紧张有关，需要放松心情。

## 第一门考砸了怎么办?

考试结束后，一定不要急着跟人对答案，以免影响接下来的考试。

如果第一门考试正好碰到的是自己的弱项，或者没发挥好考砸了，最好给自己积极的心理暗示，考过了就是考过了，要学会放下。尝试稳定情绪，保持饱满的精神状态，作好下一科的考试准备。



路上堵车怎么办?忘带准考证怎么办?想上厕所怎么办?每年高考,总会有考生因为紧张或者粗心遭遇一些“万一”,轻则虚惊一场,影响考试情绪,重则失去高考机会,十几年寒窗付诸东流。如何应对考场内外的偶发事件?怎么解决大小麻烦?看看过来人的“锦囊妙计”,为自己的高考做个应急预案吧。 晚报记者 张竞秋

考场外

## 高考路上堵车怎么办?

今年考试首日恰逢周一,考生得根据考试时间,赶早从家里出发,做好时间预留。提前踩点,确定好去考点的路线以及交通工具后,最好不要临时变换路线和交通工具。

不要走容易堵塞的道路,尽量绕开整修路段。

万一遇到堵车,可出示准考证求助民警。

如果骑车去考场的路上撞了人,态度一定要和缓,向事主说明情况,取得事主的谅解。及时向交警求助,说明问题,警方会向考生提供一切有可能的便利。

## 忘带证件怎么办?

如果已经到达考点或正在去考场的路上,突然发现忘带身份证或者准考证,一定别慌张,乱了阵脚。不要自己回家拿,既耽误时间,又容易忙中出错,再生意外,若时间允许,最好电话通知父母或者亲戚送来。

若两证在考试当天丢失,应立即向考点老师、带队老师讲明情况,先考一科然后补办。另外,心情不要因此受到影响。

## 找不到考场或进错考场怎么办?

考生在考试之前,应该有一个“踩点”的过程,这样做的话,一般不会找错考点。考场入口都会有老师检查准考证,一旦发现考场有误,要及时向考场老师求助,他们会帮助你最快到达你该进入的考场。

## 眼镜出问题怎么办?

不少考生都是近视眼,提醒戴眼镜的同学,如果有条件,最好事先准备一副备用眼镜,以防万一。平时戴隐形眼镜的同学,最好带一瓶能够常用的滴眼露,让眼睛感觉舒服。

## 中午休息时,应该注意什么?

如果考场离家较远,不回家吃饭,家长要提前安排好。对“圈定”好的饭店,要事先考察其卫生、口味等状况。另外,最好是提前订好餐,告诉对方什么时候准备好,以免到时饭店爆满,上菜太慢,不仅影响心情,还会耽误考生午休。

预订宾馆钟点房的家庭,最好提前感受一下。“叫醒服务”也很重要,最好责任到人,以防考生午睡过头。



# 糖尿病特效国药千年草

国药准字Z14020593 国家中药保护品种

国家食品药品监督管理局批准的糖尿病特效国药千年草,该药全部采用绿色天然无污染的中草药,无任何副作用,无药物依赖性,药效强劲,治疗效果显著。

千年草组方独特,非常规的药物配伍。经临床证实,服用3-7天血糖平稳下降,10-15天血糖恢复正常,20-50天快速消除蛋白尿,皮肤瘙痒,疲乏无力,手脚麻木,视力模糊,失眠,便秘,盗汗及三多一少等症。1-3个月体内胰岛素达到自给自足,净化血液,软化血管,降血脂,降血压,抗血栓使病变的心脑血管恢复到健康

状态。4-6个月完全恢复糖尿病引起的性功能障碍,肾脏病变,肝脏病变,周围神经病变,消化系统并发症,并开始阶段性减药或停药,解除了患者多年服药的痛苦,无论病史多长,并发症多重都能达到理想的效果。

接物价部门通知千年草原零售价每盒38元 现上调为每盒46元 买10盒送8盒糖克1号 买三疗程送一疗程再送40盒糖克1号 买五疗程送二疗程再送72盒糖克1号

## 千年草五大特点

- 1: 服用当天减停其它降糖药。2: 不用配合任何降糖药,7-20天全部停用胰岛素。3: 保护肝肾,对糖尿病并发症恢复效果极佳。4: 不用控制饮食水果,纯中药制剂,无任何副作用。5: 完全排除长期使用降糖药物引起的药物抵抗和依赖性。

24小时专家热线:400-766-7001 全省市话收费 免费送货订购电话:0371-67211330 免费上门测血糖

指定销售: 亚细亚医药部负一楼/智仁大药房(建设路大学路医学院西门向南50米路东省市医保刷卡)/怀仁堂大药房(黄河路服装市场东侧省市医保刷卡)/仁济堂大药房(铁英街北段路东铁路医保刷卡)/紫荆山二楼医药部/商业大厦医药部A区/泰隆大药房(西郊群艺宫东门)/新密: 银基商贸城一楼医药柜(原香港大厦)/中牟: 君达慷大药房(官渡购物中心对面)/巩义: 金博药店(新兴路金好来大卖场)/新郑: 新建大药房(北汽汽车站对面)(每天早上7:30---10:30亚细亚 怀仁堂 智仁大药房免费测血糖)

# “骨关节病”云南专家有奇方

照顾低薪人群,特别推出买5送2、买一个周期送一个周期之特别优惠!

在郑州,越来越多的中老年朋友都知道远在云南的侯廷翰主任医师以及他专门针对老年退行性骨关节病研制而成的“仙草骨痛贴”,但凡发现身边有膝关节疼痛、上下楼不敢使劲,下蹲困难,久坐站起时关节僵硬迈不动步的同志,就推荐其使用这个产品,结果不管病情有多重,只要拿仙草骨痛贴敷一下,病情就有缓解,很快就能大踏步行走……

专家揭秘,原来,骨关节病,主要原因是肾骨髓流失过多,关节软骨退变,对关节保护作用降低,引发骨质增生、滑膜炎、软骨软化、半月板损伤等……“仙草骨痛贴”专门针对深层病因研制而成,配方独特,药力强大,强效活性成分能直透皮下骨质,对关节软骨、

滑膜、半月板具有极强的营养修复作用,可快速钝化骨刺,恢复滑膜的润滑功能,迅速解除关节疼痛,当天见效2个礼拜基本恢复正常生活,特别是拄拐杖坐轮椅的重症患者用后往往出人意料!

仙草骨痛贴一方不二用,不能除百病,专门针对膝关节骨质增生、滑膜炎、软骨软化、半月板损伤、股骨头坏死等顽症。

本品不含川乌、草乌、马钱子,不以暂时止痛蒙蔽患者,相信很多中医外治之法都能改善局部疼痛,而仙草骨痛贴更以关节轻松伸曲自由活动来检验效果,对比使用前CT片更能说明问题。

骨科热线 61859928 0371-

# “椎间盘突出、椎管狭窄”良药问世

椎间盘突出是纤维环破裂,髓核从破裂处突出压迫神经根,髓核向正后方突出,还会压迫椎管引起椎管狭窄症,由于椎间盘是无血管组织,现有药物很难进入病灶,导致该类疾病久治不愈,有的患者最后选择了手术,结果更加困惑,突出物明明已被摘除,可症状仍没有多大好转……

最新研究揭示,椎间盘突出日久必粘连、钙化,突出后椎间隙还会变窄使椎体受到不正常牵拉,结果常常引发骨质增生、韧带劳损增厚,手术只是针对突出物压迫神经,对于粘连钙化则无能为力。

迷茫无助之时,一种“配方奇、浓度高、见效快”的尖端产品问世,由于针对病因、作

用直接,很多患者用后有立竿见影之妙,所以取名为“仙草活骨膏”。

与其他产品不同,“仙草活骨膏”独家采用现代生物低温浓缩技术提取而成,内含大量生物活性酶,能够进入组织深处与突出物发生链锁生化反应,使之失水萎缩,体积变小,水肿粘连钙化增生炎症消除,从而解除对神经的压迫,急性发作期24小时见效,2个礼拜恢复正常生活,病越重见效越快!手术失败者也有康复的希望!

照顾低薪人群,特别推出买5送2、买一个周期送一个周期之特别优惠!

骨科热线 61859928 外地邮寄 0371-61859928 货到付款 郑州骨科医院东80路北康康大药房有专业人员指导用药!