

■ 此时此刻

高考两道关:防暑、减压



“背摔”减压

高热“芒种”今日至 考生要重视防暑降温

新华社天津6月4日电(记者周润健)6月6日2时3分,迎来传统节气之一的“芒种”,标志高温、高热的盛夏时节即将到来。专家表示,此时节,公众,尤其是即将参加高考的考生要注意防暑降温。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提示说,此时节,广大高考考生和考生家长应密切关注天气变化,及时调整交通出行方案,如遇到高温天气,最好提前做好防

暑降温准备工作。可多吃一些清热利湿的食物,比如苦瓜、冬瓜、桃、草莓、西红柿、黄瓜等。

天气炎热,人体易大量出汗,如果得不到及时补充,很容易导致倦怠疲劳、精神不振。因此,此时节要注意多喝水。需要注意的是,当人体大量出汗后,不要立刻喝过量的白开水或糖水,可喝些果汁、糖盐水或有补充电解质作用的功能饮料,以防止血钾过分降低。

国内“减压”报道集装箱:高考减压各有妙招

“我很棒!”、“我又做了一道题!”、“我能顺利通过考试!”……今天上午,北航附中的阶梯教室内坐满了高三级部的近200名考生,级部主任谭老师为考生支招:不妨用心理暗示方法给自己减压。

随着高考临近,形式多样的减压方式频现于媒体报端。那么,全国各地的高考心理减压都有哪些特点?出现这些方式的原因何在?

统计发现,相关报道中,心理咨询讲座占绝对主流,25个省份的媒体均有报道;河北与山东的减压方式最为多样,“送红包”、放孔明灯、跳减压操等颇为吸引眼球;最“雷人”的方法当属陕西省长武县中学的“撕书减压”。

25个省份的媒体均刊发了当地为考生开设心理讲座的报道,类似于“好心态迎高考”的心理辅导讲座占各地高考减压方式的绝对主流。

分析:安定医院心理学博士崔永华认为,心理减压要真正起到作用,需要针对考生个人具体情况个性化辅导。之所以各省市均采用心理讲座进行减

压辅导,就是因为讲座中可以涉及不同考生的不同方法,考生可在诸多的方法中找到最适合自己的一款。

6月3日,新华社刊发的陕西长武县中学“撕书减压”消息引发围观,报道称,该校6名高三学生因为撕书被阻止而围殴一名老师,目前公安机关已经展开调查。类似的情况又出现在广州,据光明网报道,6月4日上午,广州大学附属中学高三、初三学生将废弃试卷扔出教室,以释放压力。

分析:崔永华认为,考生可以通过很多形式排出压力,撕书最不明智,作为学生,任何情况下都不应该破坏学习材料。同时,这一现象也值得学校、家长及社会反思,巨大的高考压力已经导致个别学生产生心理疾病,需要进行心理干预。

6月4日,《长沙晚报》报道称,湖南长沙市一中日前专程请来了湖南交响乐团,给高三年级的学生送上一场“减压”音乐会。此举被网友称为最为“高大上”的减压活动。

分析:崔永华认为,听音乐

是众多心理减压方式中的一种,学生可以通过听音乐放松神经,舒缓情绪,但是这也因人而异,对于比较喜欢安静的考生而言,音乐减压比较有效果。

5月26日,中新网报道称,云南昆明盲哑学校的学生走进昆明一中,用他们励志的演出为高三学子们加油鼓劲,放松减压。

分析:崔永华认为,用这样励志的方式能在一定程度上让同学们鼓起学习的斗志,在心里树立一个比较励志的信念,这种激励方式会给一些学生增加动力。

6月3日,中国网报道称,河北衡水二中,在高考前为每位备战高考的高三学生发放两张5元崭新连号人民币留做纪念。6月4日,央视新闻报道称,河北衡水二中4000多名高三师生“喊楼”减压:二中必胜!我们第一!我相信我有实力,我也可以逆袭!

分析:崔永华认为,“送钱”的方式看似很实惠,但并不能起到减压的作用,校方如此做法并不科学,不能提倡。

武文娟 张丽

■ 答疑解惑

WiFi的“辐射强度和距离成反比,更不要说穿过钢筋水泥了”

WiFi,可怕不? 有害不?

关于WiFi的“专业说法”

近日,两则新闻备受注目:一则是“男子因妻子怀孕逐户敲门要求邻居停用WiFi”;一则是福州晋安区福飞路小康佳园一住户,为让怀孕儿媳在家安胎,做的更“到位”——他先把整座楼的网络交换机关了,然后要求邻居们晚8点后别发出声响。



WiFi有发射机,确会产生电磁辐射

事发之因是担心辐射。WiFi是无线保真技术 Wireless Fidelity的字头缩写,可以指符合国际电气与电子工程师学会802.11标准的无线传输技术,也可指符合这一标准的设备。WiFi其实就是一个小的局域网,主要做数据传输。而作为一个无线设备,WiFi具有一个发射机,确实会对周围产生电磁辐射。

据了解,最常见的无线路由器,其工作功率在30~500毫瓦之间,比普通手机的功率要小。相比手机,无线路由器等

WiFi设备离使用者的距离要远得多,这使人们接受其辐射的功率密度要小得多。

专家表示,辐射的强度和距离成反比,更不要说穿过钢筋水泥了,这时候的辐射值只有国家限值的十分之一,甚至几十分之一。WiFi其实与手机信号并无本质区别,都属于微波,一般位于800~1900兆赫的波段,目前还没有真正有力的科学依据表明它会破坏人体DNA或蛋白质结构,从而影响胎儿的发育和孕妇的身体健康。

WiFi伤种子之丹麦实验 不严谨,不科学

有微信、微博称,5名丹麦女中学生进行了一场实验,将一些水芹种子分别放在有WiFi发射器和无WiFi发射器的房间里进行培育,12天后发现,放在普通房间里的种子正常生长,而放在有WiFi房间里的种子却没能生长,变成了褐色,有的甚至已经死亡。

对于丹麦中学生所做的实验,一些有物理专业背景和实验经验的网友表示了质疑。果壳网友“飘飘37”找到了该实验报告并作了研究,他认为这个实验

“缺的是把路由器所在的房间换一下,其他条件不变再重复一次实验”。

对丹麦的学生实验,可能是一部分媒体夸大了实验效果。在看过实验报告后可以发现,实验显示,并不是有WiFi的房间里种子就不发芽了,而是其发芽率为85.3%,而没有WiFi的房间里种子的发芽率是95.4%。看起来这里确实有10%的差距,但影响种子发芽的原因有很多,这个实验并不能排除其他因素的干扰。这也需要得到不同的重

复实验的验证。

实际上,生活中辐射无处不在,除WiFi外,电视机、微波炉、打印机、电脑、手机、吹风机等物品都会产生辐射,实验证明,这些电器的辐射功率都不大,对人体的影响微乎其微,基本在安全范围内,能够影响的也仅是皮肤表面,而且只要不是紧贴着身体,对人体的影响完全可以忽略不计,也有相应的应对方法可以避免直接辐射:比如远离运行中的微波炉,看电视最好在两米外,电脑不要使用过长时间等。

医用辐射确有害 其辐射量偏大

其实真正对孕妇身体有害的辐射是医用辐射,是各类辐射中量最大的。胸透、X光、CT等这些放射性检查,会造成人体内部部分机体细胞受损。而如果这些受损细胞没能自我修复(或异常修复),就会残存于机体里,像一颗

“定时炸弹”,在人体免疫力低下或促癌因素存在下,开始疯狂复制,成为一个癌症隐患。所以孕妇、儿童应该尽量远离这些场所。

医生给出的建议是,不反对合理的防范措施,对于含辐射物品,有一条“辐射防护与安全最

优化”原则,比如,你手机用的很多,可以采取一些方法,用长线耳机,睡觉时不放在头旁边。同时购买微波炉、电磁炉、台式电脑等产品时要注意相关新产品检测报告中的辐射数据,并与安全标准作对比。

仙人球“防辐”、防辐背心不可靠

有人说,仙人球、龙舌兰是“防辐射利器”,防辐射背心是孕妇“标配”,但这些产品多没有科学依据,只有铅服能阻隔辐射,但为了防辐射在办公室或家里

使用笨重的铅服显然太累赘。

同时医生也提醒,如果孕妇每日因为担心生活在焦虑中,则会对身体和胎儿产生影响,孕妇的焦虑情绪也会经血液传达到胎

儿身上,使胎儿对这些变化产生相应的反应。若是过度的、长时间的焦虑会使孕妇坐立不安,使得本身的消化和睡眠受到影响,进而影响胎儿的健康。李集