

高考当天需注意的细节

1.保持稳定的心情

首场考试的情绪对后面几场影响很大。首场考试科目如果是强项,可能有些考生觉得考得好,表现出满足、自负、骄傲的迹象;如果是弱项,考生自我感觉不好,从情绪上表现出灰心、自卑、低落的迹象。无论如何,要尽量保持稳定的心情。

2.避而不谈、不对答案

不用急于和同学对答案,过去的不用再想,重要的是做好准备迎接下一场考试。

3.迅速转移、暂时遗忘

迅速将注意力和全部精力转移到下一场考试中,让大脑腾出更多的空间全力以赴迎接后面的挑战。

4.善于转换、积极进取

上一场考得不理想不要紧,下一场争取发挥出自己的最好水平,上一场考得不错,但那已是历史,不必要过多走脑子,要紧的是下一场怎么办。

5.按时起床

不要起得太早,以免因睡眠不足而影响白天的精神,当然更不能起晚,以免因时间太紧而搞得手忙脚乱,丢三落四,既影响心情,又可能出现各种意外,对考试造成不良影响。

6.突然发现自己进错了考场

此时不要过于慌乱,马上向监考老师询问自己所在的考场的正确位置,迅速赶往自己应该进的正确考场,不要影响自己的心情。

7.突然发现“两证一码”忘带

应马上向监考老师报告,听从监考老师的安排和要求参加考试。在一般情况下,考点负责人会按高考(微博)的统一要求做出决定。

8.突然身体发生不适(如头疼、头晕、出虚汗等)

举手向监考老师说明情况,可以要求喝点水,休息一下,看是否有所缓解。如果症状仍未减缓,要向监考老师诉说,请考场医生为你处理,切不可自己“挨着不说”。经医生处理,症状减缓后可抓紧时间继续考试。

9.心理过度紧张

可以先停下笔来,闭上双眼全身放松,缓慢地连续做10至15次深呼吸,让大脑和全身彻底放松一下,紧张的心理就会有所缓解,继续答卷。

10.出现其他事情

如果出现一些不太明白如何处理的事情时,一定要及时请示监考老师,问明处理办法后按规定的要求去做。不要“擅自做主”,更不要违反纪律和规定。

11.注意早餐

即使平常的早餐只是一杯牛奶、一个鸡蛋或一个面包,考试那天的早饭也应当丰盛些,考生的身体需要充足的营养使其能在连续两三个小时的高度紧张的大脑活动中坚持到底。若是考前早饭过于简单,考试中就可能陷入饥肠辘辘的状态。

12.前往考场

前往考场途中可能会遭遇到交通事故与异常事件,为了预防不测,一定要给自己留出比平常更多的时间。

13.考前10分钟

如果时间够用,建议考生最好是独自一人平静地度过,可以设法就近找个地方坐一会儿,或者看一下笔记,主要是浏览一下重要的概念、公式和定理,或记一些必须强记的数据,假若有人来找自己聊天,也应该设法避开。

14.在路途上自行车突然坏了

不要慌,先看一看车坏的情况,再看一看距高考的时间还有多长,如果条件允许就近找一个修车的修一下,如果时间、条件不允许,马上就近将车锁好,先改乘公交车或出租车赴考场。

15.原定路线发生堵车现象

此时应马上选择备选路线改道赴考场。不要在原来已经堵了的路上“死等”,那样会延误高考。

16.与他人发生意外“纠纷”

如因意外与其他行人或骑车人发生纠葛,此时应向对方讲清身份,说明自己需马上赴考场参加高考,可以将自己的身份证号码告诉对方,与对方说明等高考结束后再解决所发生的问题。此时千万不要与对方争吵、耍态度,以避免矛盾的激化。进入高考考场后要调整心态稳定情绪。

(高芬)

对着镜子,仔细观察自己的脸,当微笑时,在嘴角、眼睛周围出现的细小纹路,就是所谓的表情纹,就是假皱纹。如果你面无表情,还是可以看得清晰纹路,很可能就是真性皱纹。

如何消除假性皱纹?

1.使用局部保养品。眼角



皱纹也有真和假

周围是比较容易出现小皱纹的部位。在真正的深层皱纹形成之前,要使用专用的保养品防止其产生。

2.提升肌肤

的光泽度。

3.使用促进

循环的产品

和按摩。

如何消

灭真性皱

纹? 1.每天

细心按摩肌

肤。用手掌

使按摩膏升

温,然后两

手对搓,将

按摩膏铺满

整只手,食指和中指呈V字形夹住双耳,这时候双手正好托住两腮,向上用力,感觉脸部向上提升,重复这个动作即可。一边用手掌托住脸颊向上提,一边嘴角也要有意识地上提。2.做好对抗紫外线的措施。做好防晒措施,尤其注意眼部防晒,在烈日下佩戴太阳镜或遮阳帽。3.随时保持肌肤清洁。每次在清洁肌肤后涂上滋润霜,并坚持每星期做一次面部水分护理。(于燕)



美容时尚

夏天渐热常喝莲子粥

【处方】莲子粉15—20g, 粳米50—100g, 红糖适量。

【制用】将莲子去皮、芯,研成粉末混入洗净的粳米中,加水适量,用文火慢炖熬制成稠糊状。可根据身体状况,一次或多次热服。

【功能】益气、健脾、涩肠。

【主治】气虚血弱,体力不足,或长期患病体质虚弱,放化疗后,或长时间腹泻便溏,心慌气短,入睡困难,夜寐多梦。

【注意事项】外感发热和老年便秘者不宜。

(白城市中医药老科协:王文卿)



每周一方

牛奶的科学排序

我们喝的牛奶可分为生乳、巴氏乳、常温乳、复原乳、再制乳5个饮品种类。生乳就是未经加工的新鲜牛乳,巴氏乳指的是利用巴氏消毒法加工的牛奶,常温乳指的是采用超高温瞬间处理加工的牛奶,复原乳是指用奶粉勾兑还原而成的牛奶,再制乳则是将脱脂奶粉与水混合并加入适当的无水黄油加工而成的液态奶。

专家介绍,这5类牛奶各有优劣。生乳虽然价格低廉,但牛奶中有很多无法用肉眼辨别的细微饲料、异物等,不能通过加热去除,不卫生、不安全。巴氏乳则营养保留较完整,风味更好,保质期短,因为需要全程低温冷链运输,价格较贵。常温乳保质期长,便于运输,但采用利乐包装,成本较高。所以,5种牛奶综合排为巴氏乳>常温乳>复原乳>再制乳>生乳。

(孙琪)

适当运动调整体态与步态

每天坐在办公室里的上班族,不仅体态易出现问题,而且走路时身体重心容易前移,其实通过运动就能解决这个问题。

拉伸放松

首先需要拉伸放松,使身体回到相对中立的位置;拉伸需从上至下,拉伸每一个会用到的肌肉组织和部位。

臀部和核心旋转发力

久坐或走路习惯不好的人,应加强臀部和核心(“核心”是人体的中间环节,就是肩关节以下、髋关节以上包括骨盆在内的区域,是由腰、骨盆、髋关节形成的一个整体,包含29块肌肉。)旋转发力的习惯。

加强大腿内侧肌肉。手肘与手稳撑在地面,核心收紧,屈膝将脚置于身体前侧,将平置于地面的腿上抬,感受大腿内侧发力。加强颈后肌肉。身体笔直站立,双手环抱后侧,双手水平用力将头往前拉,颈后肌肉用力对抗手水平往前的力量。加强核心稳定功能。大腿和手臂均与地面垂直,上半身保持平板,核心收紧,

抬起一只手,均匀呼吸,保持身体不动。

臀部侧移

由于久坐核心无力,大部分人走路的时候,臀部是不会旋转的,下面这些动作可以加强臀部侧移的能力。

支撑提臀。双手稳撑于墙面,上身与地面平行,将右胯朝上提,带动脚掌离地。或双手稳撑在墙上,左脚用力往地面踩,用力上提右胯,感受右侧腹部用力。大踢腿行进。在练习中,以右手左腿为例,将右手伸向左前方,带动右肩向前旋转,同时左腿上提带动左胯上提且向前旋转,交替平稳地前行。(艾美)

