

高考临近太焦虑？心灵“小贴士”请收好

●新华社记者 刘惟真

高考“发令枪”即将打响。随着考期临近，不少考生都存在着不同程度的紧张和焦虑情绪。即将应试的考生应如何调适心情、发挥出自己的正常水平？不妨试试这份专家开出的“心理处方”。

考前：创造安心迎考环境

由于疫情期间复习计划受到影响、自主学习时间增长，不少考生担心自己学习效率下降，可能会影响高考成绩。此外，考前出现焦虑、不安等情绪的情况在考生中也较为普遍。

“适度的紧张，能够促进考生在考场上正常发挥。考生和家长需要正视负面情绪，并积极对其进行调节。”天津市精神卫生中心儿童青少年心理科康复部主任李宇宁说。

“大考”临近，天津大学心理健康教育中心副主任许欣建议，家长应从环境、生理、认知、情绪和行为等方面帮助孩子调节考前状态。

许欣介绍说，“清单管理”“情境模拟”等方式能够增强考生对环境的掌控感，有效缓解心理

压力。“可以提前做好考试证件、文具、口罩等用品，并对前往考场的路线、各科考试的时间等进行模拟和‘预演’，让考生提前适应考试流程，在安心、熟悉的环境下参加考试。”许欣说。

李宇宁表示，考生考前需调节好生物钟，才能以最佳状态应试。“要保证充足的睡眠时间，尽量避免‘开夜车’复习。此外，每天可以进行40分钟到1小时的体育运动，适当锻炼有助于减轻压力、提高效率。”

考中：积极调整自身情绪

专家建议，考试期间，考生可以通过调节呼吸、进行积极的自我暗示等方式，及时缓解焦虑情绪。

“在考场上感觉心情紧张、心率加快时，考生可以通过腹式呼吸法让自己平静下来，还可以采取轻轻拍打肩颈肌肉等方式，让身体得到放松。”许欣说。

家长和教师对考生的心态调节发挥着重要作用。专家提醒，家长和教师要调整好自身状态，

不要批评责备、把焦虑情绪传递给考生。“要关注考生的心理感受，多倾听他们的心声，通过共情和陪伴起到安慰、支持的作用。”李宇宁说。

考后：悦纳自我展望未来

高考结束后，部分考生会长时间上网寻找题目、查询答案，产生情绪波动。专家提醒，考生和家长要能够给信息按下“暂停键”，避免出现“信息过载”现象。

“家长和考生不需要对高考成绩感到担忧，要辨别信息来源、适度查阅相关消息。可以通过到户外放松、收听自己喜欢的音乐等方式，平稳进行‘考后过渡’、纾解负面情绪。”许欣说。

许欣表示，在疫情期间举行的这场高考不仅是考生面临的重要挑战，更是一段难得的人生经历。考生和家长应充分对自己在备考过程中付出的努力给予肯定，并用坦然的心态翻开“新篇章”。
(新华社天津7月5日电)

山东：2020年底高铁运营里程达2110公里

新华社济南7月4日电（记者邵鲁文）记者从山东省交通运输厅获悉，今年上半年，山东综合交通基础设施建设设计完成投资1094.79亿元。6个在建高铁项目有力推进建设，到今年底，山东高铁运营里程将达到2110公里。

据山东省交通运输厅相关负责人介绍，今年上半年，山东公路建设完成投资623.79亿元，铁路建设完成投资216.04亿元，港航建设完成投资73.24亿元，机场建设完成投资42.32亿元，城市轨道交通建设完成投资122.6亿元，场站建设完成投资16.8亿元。

在铁路建设方面，济莱高铁、潍莱高铁、郑济高铁等在建高铁项目正稳步推进，其中潍莱高铁正线已铺轨贯通，预计9月开展联调联试，年底建成通车。此外，济南至滨州、潍坊至烟台等5个、1066公里高铁项目正在进行前期工作。

在公路建设方面，山东23条在建高速公路建设全面加快。其中京沪高速改扩建工程、济南至泰安高速公路等14条、1046公里新建和改扩建高速公路将于年内建成通车，届时山东高速公路通车里程将突破7400公里。



游客在陕西太白县咀头镇七里川村的鲁冰花产业园内观光游览（7月4日摄）。近日，陕西省宝鸡市太白县咀头镇七里川村鲁冰花产业园内的鲁冰花、金鸡菊、蓝香芥等花卉竞相绽放，吸引大批游客前来参观。
新华社记者刘潇摄

喝火令·举国致哀

——写在庚子年清明节

万里山河痛，千秋社稷悲。汽笛长啸动心扉。华夏举国哀悼，无处不低垂。

大疫匆匆掠，尖刀霍霍挥。宛如峰岳滚惊雷。战事托星，战事也烧梅。战事跨沟穿隘，奏凯载魂归！

2020年4月4日10时30分于陋室斋

永奇抗疫词联

上海基层村居“三长”联动 激活社会治理“神经末梢”

新华社上海7月4日电（记者李荣）上海基层持续深化社会治理创新。记者近日在沪郊金山区亭林镇了解到，这里正不断划小管理单元，探索建立基层的党小组长、妇女小组长、村（居）民小组长“三长”制，织密社区治理网络，激活社会治理“神经末梢”。

社区自治共治离不开村组、楼道的“阿哥阿姐”，也就是“三长”。亭林镇发挥2065名党小组长、妇女小组长、村（居）民小组长“三长”的带头人作用，划细划小管理单元，推动乡村共同体建设。

据介绍，环境脏乱差曾是困扰亭西村横壕小组的老大难问题。去年11月，村组“三长”引导20户村民召开村组会议，讨论环境综合治理方案和绿化、围栏等设计方案，做到“每户派代表，代表有声音，协商定方案”。横壕小组还协商

制定了村规民约，建立村民轮班制，共同维护环境整治成果，村组面貌焕然一新。

在疫情防控期间，亭林镇强化“村组（楼道）包干”管理，集合了89支党员先锋队志愿者和2871名群众志愿者参与路口管控，由“三长”统一指挥调度，形成上下联动、群防群治的格局。

同时，镇领导下沉到村组、村干部下沉到农户，把上级精神带下去、把问题诉求带上来，逐步形成机制，让问题在基层发现、在基层解决。红阳村距离亭林镇区有4公里，交通出行是大难题。去年，镇、村干部下沉到村组，把村民希望开通公交的诉求带上来，与区交通部门反复研究公交线路、站点等方案，再多次沉下去征求村民意见。最终，“红阳定班车”于去年国庆节正式发车。

用制度建设新成果推动民政事业科学健康发展

（上接一版）营造按章办事的良好氛围，坚决在我局建立起带电的“高压线”和保护干部的“安全线”。同时，进一步强化制度执行的监督机制，严肃查处有令不行、有禁不止、阳奉阴违等行为，切实做到有章必依、执纪必严、违规必究，不断强化制度的刚性约束，确保制度有效管用、长“牙”带电。健全完善制度考核评价机制，把制度建设、制度执行、制度监督情况纳入干部任用考核内

容，推动干部严格按照制度履职尽责，善于用制度谋事干事。

我们将以此次“制度建设年”活动为契机，多措并举，深入贯彻落实新时代全面从严治党要求，发挥制度建设在管党治党中的重要作用，切实把权力关进制度的笼子，推动制度优势更好转化为治理效能，用制度建设新成果推动全市民政事业科学健康发展，为让全市人民过上更加美好的日子贡献力量。

描画人间美丽的彩虹

——来自我市抗疫前沿白城市医院重症医学科的报道

●刘育民 王亚军 王殊音

大江流日夜，慷慨歌未央。

新冠肺炎疫情发生以来，他们咬紧牙关经受着阻断病毒的严峻考验，以实际行动践行了医者仁心，回应了社会的关切，即使是在疫情防控和救治高危患者两不误最关键的时候，他们也没有裹足不前，更没有丝毫的懈怠和麻痹，而是一如既往地勇毅前行。为急危重症患者提供系统的、高质量的医学监护和救治，通过内外兼修，最大程度地提高患者治愈率，减少并发症，以严谨认真的态度、亲民爱患的诊疗服务，谱写了一曲弘扬新时代白求恩精神的奉献之歌。

——题记

健康所系，生命至上。一直处在我市抗疫前沿的白城市医院重症医学科，这个昔日以多项学科发展建设成果填补白城医疗技术空白的ICU，时刻紧绷抗疫这根弦，灵活应变，靶向对标，精准施策，积极按照白城市医院党委部署，把医院适时制定的疫情防控应急预案纳入日常工作之中，全员联动，时不我待，心系湖北人民，情牵家乡百姓，涌现出主动请缨到湖北武汉支援的我市抗疫先进个人孙亮和学科带头人姜红梅领衔的白城市医院重症医学科抗疫团队。他们用舍我其谁的果敢担当，恪尽职守、甘于奉献、无惧无悔，奋力在与死神正面交锋的抗疫“战场”上，出色地让描画人间美丽的彩虹成为佳话！

以人为本 敬佑生命——令重症患者“重生”



临床医疗手段更为规范科学。

在常人看来，重症医学科不单单是与死神打交道，更蕴含着人世间生与死的极限挑战。为了在抗疫中突显担当，白城市医院重症医学科全员都是坚强的战斗员、安全员，他们识大体、顾大局，充分发挥基层党组织的战斗堡垒作用，在熟练掌握穿防护服的操作要领、不断增强自身素质的同时，从点滴入手，从长远着眼，对入院院的每一个患者的病情都把控到位，细心诊疗，认真处置，关爱有加。一个会心的微笑，一句轻声的暖心问候，一次呵护如“家”的悉心照料，都让患者得到最好的安慰和鼓励，留下了镌刻在心的良好印象。

今年4月，一个高烧不退，因病情危重转诊入白城市医院重症医学科的中年患者，被及时安置在该院重症医学科负压病房，当时患者持续高烧，呼吸困难，给予持续治疗后，病情不稳定，肺的氧合功能很差，一直不能脱离呼吸支持，每一步治疗都如履薄冰、举步维艰，负责主治的医生和护士均上调至二级防护，且患者还没有家属陪护。即便如此，他们仍坚持以病人为中心，以挽救生命为目的，众志成城，迎难而上；他们重医德、担使命，从学科带头人到临床技术骨干，从护士长再到护士，人人披挂上阵，个个尽心尽力，硬是把患者从危重的边缘拉了回来。每个班次下来，大家都是汗流浹背，面部戴口罩和防护服勒出了印痕。虽然工作很辛苦，可当他们看到患者经过7个日夜的诊疗，终于转危为安，脱离了呼吸支持设备，转出重症医学科后顺利出院的时候，科室里每一名医护人员的脸上都挂满了灿烂的笑容。

守望相助 秉持大爱——助燃起生命之火

保持旺盛的工作斗志，凝聚科室人员的集体智慧。如今进入常态化疫情防控中的白城市医院重症医学科，尽管时常要跟生死进行不眠之夜的拉锯战、运动战、保卫战，都要用完整去应对患者和家属那焦虑、渴望康复的目光，可他们却义无反顾，凭着白城市医院积淀的71年厚重医疗文化底蕴，展现着中华民族人与人之间特有的大爱情怀。

“只要有一份希望，我们就会付出百分之百的努力。”前不久一个从某地转院至白城市医院重症医学科的农村患者，恰巧也被安置在了负压病房，参与治疗护理的医生与护士也均上调至二级防护。期间给予患者持续治疗后，病情仍在进行性加重，尤其是肺的氧合功能极差，经无创呼吸支持7天后，给予气管插管，有创呼吸机支持，患者的病情可谓是一波三折，起伏不定，稍有不慎，极易发生呼吸循环衰竭。为此他们积极调整治疗方案，避免患者病情加重。深信：“心若有大爱，救治更有力”，经过几个回合与疾病的较量，经过临床的精心诊疗与护理，患者病情逐渐好转，顺利地转回了当地医院进行后续维持治疗，不仅让患者看到了生命的曙光，还进一步加深了两地医院间如兄弟般的紧密联系。

黄沙百战穿金甲，不破楼兰终不还。为了在抗疫中圆满完成重症医学科的课题研究和救治急危重症患者的光荣任务，白城市医院重症医学科出实招、干实事、求实效；闯难关、涉险滩、敢于“亮剑”。在抗疫里育新机，在“大考”中开新局，走出了一条“以学科优势为引领，以医疗技术为支撑，以抱团前行为动力”，具有白城市医院特色的重症医学科发展建设之路，使学科进一步淬炼得更加成熟和日臻完善。

据该科主任姜红梅介绍，白城市医院重症医学科于2014年正式开诊，现



医疗检测日趋完备实用。

有医生7名、护士20名，科室总面积1000平方米，开放床位10张，含单间病房4个、负压病房2个，配备有10万级空气净化系统，可独立控制室内的温湿度，地面、墙面采用高吸音建筑材料，有国内先进的有创呼吸机8台，无创呼吸机2台，转运仪1台，T8双优监护仪8台，N12监护仪4台等医疗器械。6年多来，所救治急危重症患者的救治病种几乎涵盖全院各科室，包括复杂大手术后病人、心跳呼吸骤停、急性冠脉综合征、急性肺动脉栓塞、急性主动脉夹层、急性多脏器功能障碍综合征、急性心力衰竭、高血压急症与危象、脑卒中、癫痫持续状态、呼吸道出血等。同时，承担着许多社会突发事件急危重症患者与周边兄弟医院重症病人的救治工作，是吉林省重症医学学会白城市重症医学分会发起者。特别是年初以来，学科又重整旗鼓再出发、主动作为，积极投身到全民抗疫洪流中来，不断建立健全科室相应的应急、防控、救治、服务的保障体系，强化执行能力，优化临床协作方案，对于确保区域医疗疫情防控态势持续向好，及时让重症患者得到治疗，发挥了科室应有的作用。

千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。相信在未来的日子里，白城市医院重症医学科全体医护人员一定会步履铿锵、行稳致远，承担起生命之重、护鹤乡之净土，继续书写写党和人民放心的满意答卷。白衣执甲，为了那曾经立下的誓言：“人若性命相托，我必奋力拼搏！”