

调解心理压力 轻松迎接高考

市科协举办2023年高考前心理健康专题讲座

本报讯(全媒体记者 孙莹)高考在即,为指导考生调整好心态,缓解学生在高考前的心理压力和焦虑烦躁情绪,近日,市科协在市第一高级中学举办了以“减压赋能助力,科学迎战高考”为主题的2023年高考前心理健康专题讲座,普及心理健康知识。

活动中,吉林师范大学心理学教授刘春雷为高三学生作“积极调整心态,从容迎接高考”专题讲座,她以丰富的心理学知识、科学严谨的态度、通俗易懂的故事和诙谐幽默的语言,围绕情绪、注意力调节、心理暗示、学习动力、高考应对等学生最为关注的问题进行讲解,引导学生调整心态,提升自我效能,排减心理压力,以更加积极乐观自信的姿态迎战高考。同时,刘春雷还介绍了如何调节情绪、如何克服考前焦虑、如何减轻考试压力等技巧与方法,并进行现场演示,让学生们最大程度地掌握一些常见心理暗示技巧和方法。同学们一边聆听,一边积极互动,全场氛围十分融洽。市第一高级中学高三

学生郑博文说:“良好的心态能让我们在高考中取得让自己满意的成绩,通过此次考前心理科普辅导,有效缓解了我们考前压力和心理焦虑,也使心情得到了较好调节和适当放松,增强了自信心。”

专题讲座前,教授刘春雷还组织心理学教师与学生开展了分组心理疏导,针对高三学生有可能出现的一系列考前心理压力问题,科学分析问题成因,并提出应对的办法和建议。市第一高级中学高三年级主任杨苏因说:“感谢市科协为我们所有高三学生带来这场活动,希望同学们通过活动都能知道‘一帆风顺不是成长,百炼成钢才是归途’,争取以最佳的心态、最好的‘精气



神’迎接2023年高考的到来。”
据了解,此次活动以视频直播形式进行实时播放,市第一高级中学是主会场,市实验中学、市第三高级中学是分会场进行实时观看,参与学生人数3600余人。

走访慰问暖人心 入户帮扶显真情

吉林师范大学博达学院财务处与铁西区西园社区开展困难家庭走访慰问活动

本报讯(通讯员 徐美琳)为更好承担社会责任,做好困难家庭的帮扶工作,近日,吉林师范大学博达学院财务处与铁西区西园社区开展困难家庭帮扶慰问活动,为困难家庭送去社会的关怀和慰问。

活动中,学校与社区一行人来到困难群众张金香家中,慰问人员亲切的与其交谈,询问了家庭成员的身体情况和生活状况,在交谈中了解到张金香的丈夫于三年前因病去世,她本人也患有肺病需要长期静养,家中长子也因病无法正常工作,小儿儿目前在南河小学读三年级,一家三口只能靠打零工勉强维持生计。在

了解情况后,慰问人员积极与社区探讨帮助他们解决困难问题的方案,同时为其送上营养品,鼓励他们克服暂时的困难,乐观面对生活。

学校与社区的慰问让张金香一家十分感动,表示虽然现在家里面临着许多困难,但在政府和社会各界人士的帮助下,日子一定会越来越好,其小女儿也表示要努力学习,长大后回馈社会的帮助。慰问人员徐美琳表示,博达学院也将始终承担高等院校的社会责任,让更多的人参与到关爱困难家庭的活动中来,让更多的困难家庭感受到来自社会的关爱与温暖。

经开分局 成功抓获两名外省网逃

本报讯(全媒体记者 邵杰)近日,市公安局经开分局广辟案件线索,精准发力,成功抓获两名外省网逃嫌犯。

该局民警先后前往厦门、山东开展侦查,成功发现网逃张某雄的踪迹,但始终无法确定其准确落脚点。为尽快将疑犯抓捕归案,一方面对逃犯多个住地安排专人蹲守,另一方面寻找网逃张某雄的亲朋。随后,办案民警对张某雄的一名朋友进行多次上门

开展政策宣讲,争取其支持。最终,在其朋友劝说下,网逃张某雄主动到分局投案。

经排查,该分局治安大队发现被深圳警方追逃的赵某志在我市区内有活动轨迹。办案民警在视频追踪的同时,开展实地走访排查,成功发现赵某志的落脚点。经过12个小时蹲守,成功将赵某志抓获。

目前,网逃张某已被移交山东警方,网逃赵某已被移交深圳警方。



为推进爱国卫生运动,巩固国家卫生城市创建成果,5月6日,我市园林绿化工人在铁西区海丰大街沿线进行花苗栽植,鲜艳盛开的花朵将街道装扮得绿意浓浓。
全媒体记者 王惠 摄

伊通扎实开展货车违法超限超载专项治理行动

61辆超载车受到处罚

本报讯(通讯员 隋德福)为进一步加大货车违法超限超载治理工作力度,近日,伊通满族自治县交通运输综合行政执法大队联合县交警大队开展公路违法超限超载专项治理行动。

据了解,此次专项治理行动主要任务是打击公路货运车辆违法超限

超载行为,健全交通、公安交警治超联合执法长效机制,实现违法超限超载治理常态化、制度化、规范化,防范和减少道路交通安全事故,为广大人民群众出行创造安全、畅通的交通环境。行动的重点是查处路面严重违法超限超载车辆、“百吨王”车辆、车辆运输车超限运输等;绕行固定超限

检测站、恶意闯关、安装“飞机轮”、垫板逃避称重检测等违法行为;超限超载货运站场、非法改装点等。

两部门采取设置固定卡点、昼夜值守、分工明确、各负其责、各尽其责的工作方法,在辖区九开公路伊丹段设置固定联合检查点,每天24小时不间断地对过往营运货车实施依法检

查。根据营运货车昼伏夜出的特点,加大夜间检查力度。一个月来,共出动执法人员240人次,出动交通警察180人次。共检查大型货车910台,查获超载车辆61台,其中“百吨王”30台,给予行政处罚61台,共处罚金93180元,卸载1560吨,交警记分211分。

烧烤节与家人走散 民警抱着女孩找妈妈

本报讯(通讯员 于晰)5月6日,在伊通满族自治县烧烤美食文化节闭幕当天,一名5岁女孩与家人走散,伊通公安局情指中心民警全力帮助女孩寻找家人。当孩子重新回到母亲怀抱时,母亲激动不已,不住表达谢意。

当晚7时,伊通公安局情指中心民

警在烧烤节闭幕式现场步巡时,在演出舞台边发现一名5岁左右的小女孩独自一人滑着滑板车,神色紧张,左右张望,旁边没有大人陪同。执勤民警随即靠前询问得知,小女孩和奶奶一起来看烧烤节演出,人多嘈杂,结果与奶奶走散。女孩无法向民警通过家人的电话号码和家庭住址等信息,并且

显得十分焦急和害怕。

执勤民警将其抱起,通过对讲机通报情况,请其余点位执勤民警帮忙协助寻找小女孩的家长,又联系了110接警中心,让中心值班人员查看卡口视频,帮助查找孩子的家人。

当执勤民警抱着小女孩经过一家烧烤店门前时,看到一位女士正焦急

地喊着孩子的名字,见到警察抱着女孩时,激动地上前认领,并兴奋地说:“太谢谢你们啦!”小女孩向这位女士哭喊着“妈妈”。

妈妈抱起女孩,十分激动,不停地说:“终于找到你了”。小女孩的3位亲属也陆续来到现场,并不住向民警表达谢意。

法治副校长开堂授课

授防范电信网络诈骗知识。

本报讯(全媒体记者 李雪 通讯员 李莹莹)日前,担任铁东区叶赫满族镇中心小学校法治副校长的铁东区人民法院法官黄拥政再次走进学生当中,讲

课堂上,黄拥政向同学们讲解了未成年人保护法、民法典和刑法等相关法律法规。为增强同学们的防骗意识和识

别电信网络诈骗的能力,黄法官用生动的案例向同学们介绍了多种类型的电信网络诈骗手段,用诙谐幽默的讲解方式向同学们传授了防诈方法和技巧。

黄拥政表示,铁东区法院将持续开展好法治副校长工作,及时为学校师生提供法律咨询,为青少年营造一个平安健康的成长环境贡献法院力量。

科普之翼

四平市科协 四平日报社



这些关于胃的错误认知 别再有了

流言五:辛辣食物
会引起胃溃疡

真相:事实上,辣椒含有辣椒酞或辣椒碱,有促进食欲和改善消化的作用。每百克辣椒维生素C含量高达198毫克,堪称蔬菜之首。能不能吃辣椒,怎么吃辣椒都与个人体质有关。目前并没有研究能证明吃辣椒会导致胃溃疡。

多数胃溃疡患者是因为感染了幽门螺杆菌,或者因为服用某些药物,如阿司匹林、布洛芬或替普生所引起的。多食辛辣食物会引起急性胃黏膜损伤,从而加重胃溃疡,但并不是引起胃溃疡的主要原因。

但过辣饮食易伤及肠胃,患有胃溃疡、痔疮的人食用过多辣椒会使病情雪上加霜。过辣、过咸的重口味饮食还会间接诱发高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病,以及影响心电传导而导致心脏病加重。

流言六:萎缩性胃
炎都会变成胃癌

真相:萎缩性胃炎患者是胃癌的高危人群,但并不意味着慢性萎缩性胃炎必然会发展成胃癌。

胃癌前兆分为两类:癌前疾病与癌前病变。癌前疾病是指与胃癌相关的良性疾病,有发展成胃癌的危险性;癌前病变则是指已经发生了一系列病理变化,逐渐往胃癌的路上走。如果是单纯的萎缩性胃炎,它只是属于癌前疾病,但一旦伴有肠化生或非典型增生的病理学变化,就会成为癌前病变。

从萎缩性胃炎的出现,到胃癌,要经历很长一段时间,在此期间我们及时正确干预和定期复查胃镜等措施可以截断疾病的进程。

流言七:吃大蒜可
以消灭幽门螺杆菌

真相:之所以说大蒜能杀菌,这跟它被捣碎或嚼碎时产生的大蒜素(二烯丙基硫代亚磺酸酯)有关。这种物质的确有一定的杀菌作用,在实验室培养环境里,它甚至还能显著抑制幽门螺杆菌。

但请看清了,有消炎作用的不是大蒜,而是大蒜素!“大蒜素”不等于“大蒜”。在一个完整的大蒜里面,大蒜素的含量很低或者没有。想通过吃生蒜就能吃到“大蒜素”,真的很难!

在科学家进一步的实验里,服用2-8周大蒜素的志愿者体内幽门螺杆菌数量却没有多少改变,也就是说,大蒜素在进入人体后被破坏了,因为它本身就是一种不耐酸、不耐碱也不耐高温的“脆弱”物质。也就是说,靠吃大蒜杀灭幽门螺杆菌并不现实。

流言八:胃不好的人
不能喝茶

真相:首先要清楚的是,胃不好并不是不能喝茶,只是应该正确喝茶。如何正确地喝茶?

首先就是要避开“浓茶”。浓茶中含过多的咖啡因、茶碱等,会对胃黏膜造成明显刺激,经常饮用,可能造成炎症、充血、水肿、糜烂,甚至胃溃疡、胃食管烧伤等。

其次,胃不好,最好少喝绿茶。绿茶是未经发酵的,茶多酚含量较高,对胃黏膜有明显的刺激作用。

另外,也不要贪新茶,新茶含有更多未经氧化的多酚类、醇类,对胃黏膜的刺激同样比较大。还有,喝茶时一定要注意不要空腹喝茶,空腹喝茶对胃黏膜刺激更大,还会稀释胃液,影响消化功能。

(来源:科普中国)