

2021年05月12日 星期三

责编:李曙光  
美编:刘昭彤  
校对:袁一平

## 中考城区专业生今起网上报名 这份报名指南请收好

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者孙晓静 通讯员 陈章蓉)5月12日,2021年中考城区专业生测试正式开启网上报名通道,报名将持续到5月17日18:00止。哪些学生可以参加专业生测试网上报名?报名流程如何操作?这份报名指南请您看仔细。

### 未通过资格审核不能报名

在市直公办普通高中学校提交了专业生资格审核资料,且招生学校资格审核合格的学生,方可登录“株洲市2021年普通高中专业生测试报名系统”进行报名。未通过一所报考学校的专业生资格审核,不能登录网上报名系统。因此学生一定要向招生学校了解本人是否获得网上报名资格。

需要特别提醒的是,“意向学校”一栏显示的学校是专业生资格审核合格的学校。如果在招生学校提交了资格审核资料,但是“意向学校”一栏没有显示对应学校,则是资格审核不合格。

### 登录密码要牢记

网上报名程序分为登录系统,完成密码修改与手机绑定,确认个人信息,测试报名这四个步骤。

考生登录株洲教育网(http://jyj.zhuzhou.gov.cn/)点击“株洲市2021年普通高中专业生测试报名系统”,输入用户名及初始密码后,必须修改初始密码。修改后的新密码,请考生和家长牢记并注意保密。万一忘记密码怎么办?别急,可以通过登录页“忘记密码”重新设置密码。

此外,考生还须完成手机号码绑定。“号码必须填写正确。”市教育局相关负责人表示,该号码用于忘记密码时接收验证码,也是招生录取时的联系方式。

值得注意的是,学籍号、姓名、毕业学校、性别、身份证号均为不可修改项,考生还要确保家庭住址等信息正确无误,因此在提交信息前,应再三认真核对。如系统信息有误,应及时与初中学校联系修改。

### 报名时间截止后,不能再修改

考生在资格审核合格的招生学校中,根据学校确定的考试时间,选择1-2所学校参加专业测试。

每个学校限报1个专业,网上报名的专业必须与在学校资格审核合格的专业一致。

报名期间,考生可修改自己的报名学校。报名时间截止后,不能再修改。市教育局中招办负责人表示,考生报名信息严格保密,不接受任何修改和查询要求。

据了解,所有招生学校专业生考试时间统一安排,在5月22日-23日进行。具体专业和日期由各学校自行安排,学生及家长可关注各招生学校官网发布的信息。

## 这3处路段有安全隐患 要当心! 希望有关部门加强管理及时整改

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者刘平)近日,有车主拨打本报热线28829110反映,在株董路、枫溪大道、株渌路的一些路段存在安全隐患,过往市民和车主需要注意避险。5月10日,本报记者对车主反映的路段一一进行了核实。

### 株董路 大树“站”路上,通行有担忧

“路本来就窄,但有两棵香樟树位于行车道上,在上下班高峰时段,非常碍事。”家住董家墩街道中心社区的王先生反映,位于南方职工文体中心附近的株董路上,有2棵香樟树因路面拓宽时未进行移栽,大树位于行车道上,对车辆通行造成一定影响,希望相关部门能对2棵树进行移栽,或在树前及来车方向增设提醒标识,预防交通事故发生。

芦淞区园林绿化中心工作人员表示,该路段的绿化养护还未进行移交,对于记者反映的问题,将安排人员进行核实。

### 枫溪大道 人行道冒出上十个小龙虾摊

5月10日,有市民驾车途经芦淞区枫溪大道时,发现路边的小龙虾摊生意火爆,但占道经营存在安全隐患。

记者走访发现,摆摊设点路

### 株渌路 井盖塌陷,公交车站前有“陷阱”

公交站牌歪斜,站牌前放置垃圾桶,地面一处井盖缺失,形成坑洞……芦淞区株渌路边“岭背湾”公交车站的候车环境引起一些热心车主的注意。

### 互动 发现交通问题顽瘴痼疾 可拨打本报热线“晒”出来

目前,全市交通问题顽瘴痼疾集中整治行动仍在持续开展,如果市民发现身边存在交通问题顽瘴痼疾,可拨打本报热线28829110进行反映,一起参与到创造优质道路交通环境的行动中。



▲株董路上两棵香樟树位于行车道上。记者 刘平 摄

段为转弯路段,分布有交叉路口,车流量大。路边分布的小龙虾摊有上十个,摊点占据人行道,并安装遮阳棚,影响行人通行。

“一旦发生交通事故,不堪设

想。”有路过车主表示,占道摆摊影响市容市貌,车主为买小龙虾往往在摊点前的车道上临时停车,存在安全隐患,希望该路段的“马路市场”问题能得到整治。

记者走访发现,该公交车站有一条公交线路经过,运行时间从早上6时持续到晚上9时30分,附近没有安装路灯。

附近居民反映,地面的井盖

已缺失数月,一直未修复;垃圾桶挨着公交站牌摆放,遇高温天气易散发臭味,影响市民候车。希望有关部门加强管理,消除安全隐患,优化候车环境。



## 如何化解不良情绪? 孩子出现“高原现象”怎么办? ... 本报开启“高考心理辅导站”

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者戴凇 通讯员 文利辉)高考倒计时,忙碌、紧张的不仅有学生,还有不少家长。如何让他们更加自信并化解不良情绪?本报邀请了我市部分学校的心理教师,对一些多发的心理疑问进行解答,并将持续关注。

●临近高考,很多孩子表现出焦虑情绪,而作为家长也感觉很紧张,大家该怎样稳定情绪呢?

市二中心心理教师袁玲芝:适度的焦虑有助于潜能的发挥。面对高考,焦虑不是问题,对焦虑的担心才是问题。所以不需要消灭焦虑,允许并接纳它的存在,就可以减少焦虑对考生的不良影响。

对于学生来说,可通过说、

写、画、运动等方式宣泄负面情绪。而家长则要用心倾听孩子的诉说,不打断、不否认、不评价,在情感层面表达接纳和理解。

袁玲芝建议,家长可带领孩子用积极的视角去关注身边的“小确幸”,坚持记录当天发生的三至五件让自己感觉开心、快乐和感动的小事,也可以是点滴的进步、突破或成长,可以帮助建立积极情绪,有效缓解紧张和焦虑。

●面对孩子说“不管怎么努力,成绩不但没有提高,反而倒退了”,该怎么办?

九方中学心理教师罗丹:这位孩子出现的情况,属于高三“高原现象”。作为家长,需要认

识到“高原现象”是孩子在学习过程中客观存在的,但它只是学习中的某个阶段,并且这种现象早出现晚出现好。只要得到适当的处理和调节,高原期是很容易过去的,走出高原期后孩子的学习效率和学习成绩还会提高。

罗丹表示,当孩子遇到“高原期”时,家长可提醒孩子在不同的复习阶段相应调整自己的复习方法和复习的重点内容。

罗丹看待自己的学习情况,不要过度和其他同学攀比,也不要跟以前的自己相比,而是把注意力放到具体的题目上去。

2021年05月12日 星期三  
责编:唐艳 美编:王飘 校对:曹永亮

## 市妇幼保健院 “想患者之所想”,解锁创新服务新模式

俗话说,三分治疗七分护理。专业的护理服务不仅能保证患者的医疗安全,也能减轻患者的痛苦和促进康复。近年来,市妇幼保健院专科护理蓬勃发展,随着对创新服务理念深入探索,涌现出一批“榜样科室”,家化产科和普妇科就是其中范例。

### 家化产科

#### 待产、分娩、产后康复“零转移” “温柔分娩”让产妇战胜“生娃恐惧”

市妇幼的家化产房一直是宝妈口中的“明星产房”,“价格亲民,服务五星”是大家一致的评价。今年4月,家化产房成立3周年。3年里,2000余个可爱的“小天使”在这里诞生,不少家庭表示,二胎依然会首选市妇幼家化产房。

备受追捧的原因,是家化产房让“明星生产体验”落入了寻常百姓家。待产、分娩、产后恢复一体化,“温柔分娩”,“双证”(护士执业证+母婴保健技术合格证)专业助产士“一对一”服务,这是家化产房的三张王牌。

上周,伍女士在家化产房顺产了一对姐妹花。“这比我想象中的双胞胎生产经历‘享受’多了!”

下午2点,伍女士开始了规律镇痛,清新的香蕉、流淌的音乐,还有专业助产士在她耳边温柔地叙说:“你是个伟大的母亲,你非常勇敢,分娩是快乐的……”整个过程中,伍女士无需移动,“一对一”服务的助产士和丈夫一起,全程守护,提供持续的心理疏导、给予生理、情感上的支



▲助产士指导孕妇使用助乐车

持。正式生产时,产科、儿科医生和2名助产士组成的团队进入伍女士的病房,紧密配合,仅40分钟,姐妹姐妹顺利诞生。

完成生产后,产科还携手产后康复治疗中心,为产妇开展女性产后子宫复旧、内分泌调整、乳腺疏通、形体重塑等康复治疗项目,使伍女士的身体机能尽快恢复到产前状态。

### 普妇科

#### 肿瘤手术当天可下床,患者直呼“万万没想到!”

普妇科、妇瘤科主要收治妇科各类恶性肿瘤、各类妊娠流产疾病、异位妊娠、滋养细胞疾病、盆腔炎症性疾病等患者。

常人看来,肿瘤手术是一项大手术,没有十天半个月下不来床。然而,普妇科、妇瘤科针对妇科腹腔镜手术患者实施的“快速康复”护理模式,真正实现了减少住院天数和医疗费用。临床数据显示,引进该护理模式后,患者术后肛门排气时间较常规模式提早3至4小时,首次下床活动时间提早10至12小时,住院时间减少1至2天。

“万万没想到不到一天时间,我就能下床了!”因妇科肿瘤行子宫全切术的谢阿姨脸上满是欣喜。常规模式下,她需要经历14小时左右的禁食、禁水,术后还因无法运动,还有静脉血栓的风险。而实际上,谢阿姨术前术后2小时均可少量饮水,术后6小时即可进食流质食物,还在护士的指导下,完成了防止术后并发症的床上踝泵运动。当天晚上,谢阿姨就在护士的搀扶下下床走动了。

短短的几小时对于健康人来说可能转瞬即逝,但对于患者来说,能进食进



▲护士指导术后患者在床上开展踝泵运动

## 无痛护理在骨科 ——记市人民医院骨科护理团队



▲护理团队

### 心理护理

#### “坏脾气”遇上“软棉花”

骨科的护理工作,还有一大难题:很多骨折患者都是因意外导致入院的,难免心情不好,护理工作想要推进,护士们必须化身“软棉花”,化解病人的“坏脾气”。

去年,73岁的伍爷爷因“糖尿病足及糖尿病酮症酸中毒”入院,他曾在外院做了糖尿病足截肢手术,术后因切口愈合不良导致双下肢肌力差,并伴有伤口疼痛、麻木、溃烂等问题,情况令人揪心。

“你们怎么又来了?”“别给我翻身,我不想活了!”因为常年受糖尿病折磨,伍爷爷变得很消极。护士谢美玲体谅他的情绪,在照顾他时,像对待自家的亲人一般,清创、清洗、上药、包扎,她每天都耐心地重复着这套护理动作,手把手地教伍爷爷做功能锻炼。

“别担心,只要积极锻炼,总会好起来的!”“儿女这么孝顺,您可别放弃!”照顾伍爷爷时,谢美玲每天都会留下鼓励的“甜言蜜语”。伍爷爷的精气神也越来越足了,出院时,老爷子已经可以下地走动了。“小谢!你们有时间一定要来我老家玩!太谢谢你们对我的照顾了!”就这样,“坏脾气”的伍爷爷在谢美玲的照顾下,重拾信心,治好了身病,也治好了心病。

(文/宋芋璇 图/通讯员 陈志梧)

### 医疗护理 “无痛关爱病房”,向忍痛说“不!”

骨科患者,疼痛是一个绕不开的话题。“坚强一点,忍一忍就过去了!”这是在骨科病房最常听到的一句话。

2016年,骨科护理部推出了“无痛关爱病房”,推行以人为本的疼痛管理。医院通过让患者接受专业的疼痛评估,并制定围手术期的多模式镇痛方案,将患者的疼痛程度减轻到最低。那之后,病房的呻吟声少了,病人都能安稳地睡个好觉。

“我们的疼痛标尺总分为10分,0为无痛,10为剧痛,1至3分等轻度疼痛时,我们会指导患者通过听歌、看电视、冰敷等非药物治疗方法缓解疼

痛。4分以上,我们就会根据疼痛程度按三阶梯镇痛原则制定个性化镇痛方案。”护士长张巧玲介绍。

“本来怕药物止痛会上瘾,后来医生和护士都耐心地给我讲解,只要规范用药,成瘾极少发生,我才放心接受无痛治疗,手术后的几天都没有被疼痛折磨,很快就康复出院了。”患者李先生就是“无痛关爱病房”的受益者。实际上,“无痛关爱病房”有一套规范化的疼痛管理流程,减轻了患者的疼痛后,患者能更早地开展康复训练,改善功能,提高生活质量,获得更满意的手术效果。



▲株洲市人民医院