

# “偏科”高三女生常整夜失眠 家长心焦,想找心理专家支个招

本报讯(记者 陈驰)前晚,林女士拨打晚报热线28829110称,她女儿小陶正在读高三,最近学习状态不好,总是夜不能寐,女儿偏科,成绩也不稳定,希望记者能请心理专家支招。

## 妈妈说 就因数学考砸了,女儿夜里失眠

昨天上午,记者见到了林女士。林女士说,女儿进入高中前,各科成绩都比较优秀,偏爱写作、阅读,故而选择文科。“也不知咋了!小陶进入高中后,数学成绩一直不见好。即便老师‘开小灶’、课外补习,依旧起色不大。”林女士感叹,最近几次考试,女儿因为数学拖了后腿,变得非常懊恼。

小陶总在深夜做习题,看教学视频,在超负荷的学习和心理压力下,她经常整夜睡不着觉,白天在学校状态萎靡。还与父母发生争吵,甚至偶尔和同学有摩擦。

## 女儿说 一次没考好,家长就“黑脸”

昨天中午,记者拨通小陶的电话。面对妈妈的烦恼,小陶说,自己其实更着急,她心态失衡,不仅仅是偏科的问题。

“我的父母及其他长辈,过分关注我的学习成绩了,这让我真的很有压力,感觉喘不过气了。”小陶说,在班上,高三的气氛本就紧张,爸妈虽然要我放松心态,开心学习。可不管大考小考,还没到家就开始问分数,考得不好就给一张“黑脸”。小陶说,目前,她正在努力地去补习数学,向其他同学取经。

但失眠这个问题,她希望回家后,除了聊学习,能陪她说说其他的,给予一定私人空间。比如去年暑假,她想和同学出去旅游,几个要好的同学都去了,就她没去,被“押”在家复习。

## 心理老师说 “考生情绪不稳定跟家长有关”

此事,国家二级心理咨询师丁光木老师说,其实不仅是小陶,每每临近高考,许多学生就会出现失眠、心态不稳定及厌学的情况,这些与家长都有密不可分的关系。

“很多家长比学生还紧张,恨不能替代孩子去考试,这种状态极容易影响到学生。”丁光木说,家长想给孩子减压,首先自己要学会放松,稳定自己的生活节奏和情绪,尽量同以前一样,不要过分关注孩子的成绩。

高三学生应该适当增加一些运动,打打篮球、羽毛球,就是不错的放松,偶尔看场电影也不错。在饮食上,多摄入富含维生素C的食物,尽量少吃油腻的食物。晚上可吃一些助眠的点心,比如枣仁汤、百合莲子汤、小米粥等。

## 什么? 小区逃生通道变成了烟道 提香蓝岸业主不堪忍受油烟困扰



▲小区门面开了多家餐馆 记者 陈驰 摄

本报讯(记者 陈驰)前两天,天元区提香蓝岸小区多名业主致电市长热线、晚报热线28829110反映,该小区的逃生通道,被开发商改成了烟道,不仅存在安全隐患,而且气味扰民。

### 200多户居民受油烟影响

前天,记者跟随市长热线督办员来到该小区。从业主拍摄的视频可以看到,楼道内烟雾弥漫。业主李先生表示,这种现象从去年6月份开始就出现,小区的6、7栋住户可以闻到浓烈的油烟味,200多户居民受到油烟的影响。

对此,小区融创物业项目经理罗勇

说,出现这个情况,主要是逃生通道边餐馆的烟道漏烟造成的。

为解决问题,开发商提出在采光井里加装不锈钢烟道的方案,7栋的安装完毕了。但居民认为,加装烟道存在安全隐患,也无法解决根本问题,最好是楼下不开餐饮店。

### 住建局:烟道问题,开发商必须整改

融创房地产公司工程部负责人解释,由于门面已经出售,至于业主出租后是不是做餐饮,他们无权干涉,只能找其协商。而油烟问题,开发商已经处理了多次。由于是砖砌的烟道,遇到高温容易开裂,这才造成漏烟的现象,想要彻底解决问题只有另外安装烟道。

记者从天元规划监察大队了解到,开发商加装不锈钢烟道并没有报批。工作

人员表示,如果随意加装烟道,存在安全隐患,建议开发商还是按原设计方案进行整改。

市住建局质安处执法人员说,烟道漏烟问题,必须由开发商整改。现在,业主已经入住,开发商在出具设计方案后,也要征得小区居民的同意,才能整改。目前此事正在进一步协商处理中。

## 寻亲公告

2017年农历12月18日早上六点钟左右在炎陵汽车站对面公厕捡到女婴一名。当时女婴用一纸箱装着,里面只有几件衣服和一张纸条,写着小孩的出生日期,求好心人收养等内容,四处打听,无人回应,收养在家至今。如有知情者请与我联系,电话:18670882523

# 为美丽株洲再添新绿 毛腾飞昨在市民中心参加义务植树

本报讯(记者 伍靖雯 通讯员 城关)阳光灿烂,春意盎然,正是植树好时节。3月12日,市委书记、市人大常委会主任毛腾飞等市领导前往株洲市民中心植树点,参加义务植树活动,为美丽株洲再添新绿。本次植树周活动以“创建国家生态园林城市,建设美丽家园”为主题,积极引导市民参加爱绿、植绿、护绿活动,推进城市生态文明建设。活动期间,城区将栽种幼苗1.2万余株。

毛腾飞与大家一起挥锹铲土、扶植树苗,培实新土、提桶浇灌,每一道工序都一丝不苟。一棵棵新栽种的苗木错落有致、迎风挺立,把现场装点得生机盎然。

植树后,毛腾飞还在植树心愿卡上写下“让大地山川更绿,让生活环境更好”的美好祝愿,叮嘱相关部门要秉承科学植树的精神,多种一些有特色的树木,让我们的绿化景观颜色更加丰富、形象更有层次感。

毛腾飞说,今年是我市创建国家生态园林城市的启动之年,全市上下要广泛动员起来,坚持领导干部带头植树、护绿,发动广大群众掀起植树造林高潮,努力打造标准更高、人民群众获得感更足的园林城市升级版。要加快推进“一江八港”整治及十大湖泊湿地、十大公园、六条生态景观走廊建设工作,不断改善城市生态环境,全面提升全市绿化水平,让群众生活在青山绿水之间。

市领导王洪斌、蔡溪、何剑波、吴巨培、聂方红、覃万成、羊贵平、周杰等参加活动。

## 又种下一片绿

昨日,株洲晚报志愿者联合会在芦淞区姚家坝的义务植树点,种下了200多棵小树苗。

据了解,株洲晚报志愿者联合会已连续多年携手株洲公交发展股份有限公司开展植树活动。当天,还有湖南铁路科技职业技术学院、湖南铁道职业技术学院、湖南化工学院、湖南工贸技师学院等单位的200余名大学生志愿者参加了活动。

(记者 戴凇 通讯员 欧阳丽华 摄影报道)



晚报广告部 288835396

# “国民品牌”民光家居3.17群专享特卖会

——羽丝枕芯低至39元一对

3月17日,株洲天元区独一家“民光家居”专卖店,3.17群专享特卖会劲爆来袭!扫码入群,享受群内专享特卖。限量货、工厂价、抄底特卖……仅限群内抢订,活动仅此一天,错过不再有。

### 赶紧进群

民光家居枕芯低至39元/对仅限群内抢购

民光羽丝枕芯39元/一对,全株洲限量100对,仅限群内专享购买;亲肤绒毯39元/床(200X230cm)花色随机,抢完即止;魔幻绒4件套,原价699元,群内专享价低至199元。还有更多工厂价超值产品,劲爆优惠,活动当天将在微信群内公布。群专享特卖品仅限群内抢购,门店购买不享受群特价哦!购物可上门自提,满399元享市内免费快递,还等什么,赶紧扫码进群吧。

MGHOME 民光家居  
317抢工厂价特惠  
大放价  
317工厂福利扫码进群



羽丝枕芯

亲肤绒毯

魔幻绒四件套

### 上海“民光”84年历史的国民品牌

国民品牌不仅仅是一个称呼,更有着丰富的内容和一代人的回忆。上海“民光”品牌始于1935年的老上海,84年的历史依旧坚持着独有的传统、品质。老字号,不仅仅是历史悠久,更是质量一流、特色鲜明、性价比高、信誉度好代名词。(小微)

地址:天元区长江南路耀华大厦南侧(韶山路千惠女装店内)  
热线:0731-22585722

热烈庆祝315国际消费者权益日 放心消费就在株百家电  
3月15-17日 株百家电 315 省钱更省心  
预存20元 最高抵1000元  
认筹有礼哦  
GREE 格力 KINGHOME 晶弘冰箱 TOSOT 大松  
底价风暴!一年仅此一次! 全城火爆抢筹中...  
3月16~17日万人空巷 到株百抢格力