

高考生失眠、暴饮暴食愁坏家长

本报联手知名心理咨询师为考生“宽心”

本报讯(记者 陈驰)前天晚上,天元区张女士致电晚报热线28829110称,儿子小胖是高三学生,即将高考。可这半个月来,儿子情绪躁动,常常失

眠,甚至在深夜偷偷暴饮暴食,多次劝说也没有效果。实在没办法了,看看晚报能否邀请心理专家支个招。

专家支招

小胖是典型的考前焦虑

张女士说,考前最后两天,她应该为小胖做些什么?对此,记者咨询了长沙市衡岳心理学研究院副院长、高级心理咨询师康琳。

康琳说,根据小胖近期的表现,孩子是典型的考前焦虑症。每逢高考、中考临近,不少孩子都会有这种症状。他们极度想考个好成绩,可心态失衡,导致自己焦虑躁动。

首先,这几天,小胖的亲友们不要和他谈论高考的事情,一般考前两天,学校会放假,家长可以带孩子去参加一些体育活动,如打篮球、踢足球等,让孩子在场地上尽情发泄下。不喜欢球类运动,不妨去拳击馆打打拳,也是一种很好的发泄方式。

“学习是一个累积过程,不是说考前这一两天突击,就一定能让孩子分数提高一个档次,倒不如让孩子放松心情,去做他们喜欢的事情。”康琳说,前年她接待过一个家长,因家中女儿高考压力大,情绪失控。因为女孩喜欢打麻将,在她的建议下,高考的前一天,家长陪女儿打了一次麻将,结果高考后成绩还不错,进入了理想的大学。

康琳表示,保持愉悦的心情,能够让孩子在考场正常甚至超常发挥,考前一直埋在书堆里,太过紧张的情绪可能会导致孩子在考场出现“思维短路”,得不偿失。这两天,家长也可以带孩子听听音乐,音乐能抚慰人的心灵,调节人的情绪。

康琳提到,小胖击打毛绒熊甚至捶床,都是正常的发泄,只要在不影响孩子健康,也不影响他人的情况下。孩子捶床、捶沙发等,不要去阻拦,让孩子们发泄出来,不用担心。

帮办

临近高考,儿子情绪却异常躁动

昨天上午9点多,记者来到张女士家中,小胖早就上学去了。走进小胖的卧室,小胖床上的薄棉被被揉成一团,两个枕头也“躺”在木地板上。

张女士说,这是小胖早上被叫醒后,不耐烦地在床上拿它们撒气。自5月中旬以来,原本性格温和的小胖,开始变得躁动不安,拿着书又读不进,晚上睡觉常常失眠,有时候还独自在床上击打毛绒熊。

“我们还发现,小胖趁着他和他爸睡觉了,深夜里打开冰

箱,拿出零食、酸奶等狂吃狂喝,被我发现过好几次。”张女士说,家人都喊儿子叫小胖,是因为儿子身材一直都不秀气,1.7米高的个头,体重却接近170斤了。这样的作息和饮食规律,怕影响孩子的高考正常发挥。

小胖的举动让父母担心不已,但两口子多次安抚小胖,没有太大作用。心急之下,希望晚报帮忙找心理专家支支招,马上要高考了,如何才能让孩子冷静下来?

帮办

偏科让自己烦躁,担心考砸

昨天中午,记者拨打了小胖电话。为何这半个月,情绪变化会这么大?

“我是理科生,数学、理综都挺好的,语文也还过得去,可英语,真的没天赋,成绩太差了。”小胖说,这高中三年,他都参加了校外补习课,可英语成绩还是不稳定,要是高考考砸

了,影响到总分,选择就很少了。

原来,小胖的堂哥、堂姐、表哥前几年参加高考,成绩都很不错,他是这一辈年纪最小的,全家都非常关注。小胖说,要是考砸了,全家人肯定都会失望,这让他越想越烦,感觉压力沉重。

高考在即,晚报联手知名心理咨询师为考生“宽心”

面对人生中最重要的一次考试之一,也许不仅是小胖,其他学生也面临着各种问题,影响着心态。为此,晚报特别联系知名心理咨询师,共同为考生“宽心”,希望考生们能够超常发挥,进入自己理想的大学。

本周三(6月5日)下午3点至4点半,康琳老师将会等待考生的来电,为考生排忧解难,考生可致电18973114458,与康琳老师联系。

康琳简历

长沙市衡岳心理学研究院副院长
全国优秀心理学工作者
国家科普委心理服务基层科普讲师
高级心理咨询师(国家一级)
高级EAP师资格培训师
高级婚姻家庭指导师
高级家庭教育指导师
高级青少年心理成长导师
高级网络心理导师



百江小区蚊虫成灾 居民:物管要作为

本报讯(记者 陈驰)前几天,芦淞区百江花园居民致电市热线反映,小区蚊虫成灾,给他们的正常生活造成极大影响。

前天,记者跟随市热线督办员来到该小区。小区居民李爹爹说,前阵子一直下雨,温度也不高,蚊虫就少一些,但只要天气转暖,小区里就蚊虫肆虐。

“蚊子多,小区毛毛虫特多,只要出大太阳,就能看到毛毛虫挂在树上。”居民吴女士说,过路时,这些毛毛虫会掉到大家身上,只要粘上它,就免不了发痒,红肿一大片。大人还能勉强忍受,就是苦了孩子们。吴女士直言,大家多次向物业公司反映,希望

他们打药除虫,但物业人员没有采取措施。对此,兴旺物业百江花园管理处副主任马国广表示,他们打过一次药,但天公不作美,打药过后不久就下雨了,没有起到杀虫的效果。这几天,天气晴朗,他们又开始在小区内杀虫了,估计过几天就会见到效果。

廖海南诊所

本诊所开展口服输液,能口服不肌注,能肌注不输液

本诊所长期聘请全国名老中医坐诊

尹任尊老医生:
祖传中医世家,主治骨折、腰椎间盘突出、中风湿、心脑血管疾病、中医外科和中医妇科等疑难杂症。
坐诊时间:星期二、星期四、星期六

宁忠禄主任医师:
慢性病调理,呼吸系统疾病、皮肤科,心脑血管疾病、内科各种疾病以及疑难杂症的治疗。
坐诊时间:星期三

挂号费均为50元,凭本张报纸前5名免挂号费

健康热线: 17377911888
地址:株洲市芦淞区四桥下沿江风光带(原江山置业医务室)

拍卖公告

受委托,我公司定于2019年6月20日(星期四)上午9:00,在www.zzfcpm.com(本公司网络平台)对以下标的物公开拍卖。

序号	标的物名称	建筑面积(平方米)	拍卖底价(万元)
1	株洲山庄7栋404号	140.23	36.61
2	庐山春天大厦1107号	49.47	19.89
3	庐山春天大厦1703号	49.56	19.6
4	湘华村38栋205号(3-103)	46.92	12.88
5	百益大厦综合楼1508号	137.53	43.83
6	株洲市芦淞区七一中路中旺翰安城一栋406、407号房	275.25	155.05

本次拍卖方式为底价加价拍卖,有意者请持有效身份证件或公司证明资料,竞买保证金10万元/个报名参加。

展示、报名时间:2019年6月16日起至6月18日17:00
展示地点:标的物所在地
竞买保证金到账截止时间:2019年6月18日17:00止
报名、拍卖展示地点:本公司(株洲市荷塘区红旗中路东都大厦914室)
联系电话:0731-28513677, 13077086577(周)
工商监督电话:0731-28817448
株洲市房地产拍卖有限责任公司

拍卖公告

受委托,我公司定于2019年6月16日(星期日)上午9:00,在www.zzfcpm.com(本公司网络平台)举行网络拍卖会,处置车辆主要品牌有丰田、别克、福特等车型,本次拍卖方式为底价加价拍卖,有意者请持有效身份证件、竞买保证金1万元/台报名参加。

展示时间:2019年6月12日至2019年6月14日17:00止;
报名、展示地点:株洲市石峰区玻璃厂生活区内原光明小学猴子山分校操场
保证金付款账户:株洲市房地产拍卖有限责任公司
账号:43001508062052501347
开户行:建行株洲市分行营业部
竞买保证金到账截止时间:2019年6月14日17:00止
拍卖展示地点:本公司(株洲市荷塘区红旗中路东都大厦914室)
联系电话:0731-28513677
13975368870(余)
工商监督电话:0731-28817448
株洲市房地产拍卖有限责任公司

受“800元之恩”而定居株洲 新疆“大胡子叔叔”多里昆将爱传递



本报讯(记者 肖蓉 通讯员 李思远)近日,职教城派出所所长周向前给多里昆送了一面锦旗。接过锦旗,这个高大壮实的新疆汉子朴实地点了点头。“扶贫帮困暖人心,民族团结一家亲”,不认识汉字的多里昆,跟着周所长反复念着锦旗上的话。

来株找工作花光了钱 派出所所长借给他800元

多里昆曾是“网红”,2013年,他用18个月完成了骑行全国31个省级行政区近500个城市的壮举。而他在株洲的故事要从3年前说起。当时,多里昆带着妻儿从新疆伊犁来到株洲,想找份工作赚钱。可是多日过去,身上的钱花光了,还没有地方住,一家四口便睡在网吧。

职教城派出所所长周向前到辖区网吧检查工作时发现了多里昆。了解情况后,周向前借给多里昆800元,并找到了一处出租房,先安顿他们一家。

多年来,多里昆始终记得这帮他解燃眉之急的800元。他安顿下来后,在株洲做起了小买卖,凭借自己勤劳的双手,过上了幸福的日子,还在老家贷款买了一套房。



▲多里昆帮扶醴陵的贫困学生 通讯员供图

省吃俭用捐资助学 他决定将爱心传递

“从新疆来到湖南株洲,在最困苦的時刻感受到株洲人的温暖,我决定要把爱心传递下去。”多里昆的普通话虽不太顺口,但语气很坚定。

这些年来,多里昆省吃俭用,用省下来的钱,给醴陵的贫困学生买学习用品,还给几位成绩优异的贫困生每学期奖励300元。见环卫工人工作辛苦,他还买来大米、食用油、水给环卫工人送上门。

他和周边居民相处十分融洽,大家都知道职教城一带有一个乐于助人的“大胡子叔叔”。有一次,他碰到2个迷路的小孩,便立即跟派出所联系,和民警一起找到小孩的父母。

“我是少数民族,但我是中国人,我们中国人要团结,要相互帮助。”多里昆说,他爱上了株洲的包容,恋上了株洲人的善良,“我定居在株洲,就是要为民族团结播下爱的种子。”

7米深坑里救起小牛犊

本报讯(记者 刘玺 通讯员 周舟)前晚,攸县谭桥街道万美村,一头刚出生20天的小牛犊跌入7米深坑,牛主人陈师傅无计可施,最终在消防员的帮助下,小牛犊被成功救出。

陈师傅介绍,由于牛栏没关紧,小牛犊跑了出来,不慎跌入了家门口的引河坑洞内,“我听到牛的叫声后,赶紧跑了出来,但由于坑洞有7米深,洞内一片漆黑,我根本下不去,只能拨打了119报警。”

消防员到场后,将坑洞周边的灌木清理干净,一名做好保护措施消防员降至坑内,将绳索套在小牛犊的四肢,大家很快把它拉了上来。由于坑洞内有近1米深的积水,小牛犊只是受了惊吓,没有受伤。



▲在消防员帮助下,小牛犊被成功拉了上来 通讯员 周舟 摄

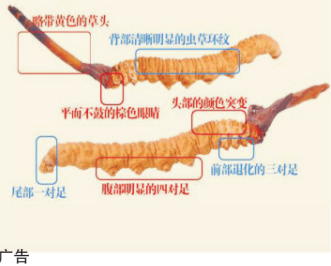
虫草三七滋补节

虫草三七燕窝滋补节,端午节期间4折销售,6日开始9日结束,仅限4天

品质·保证 只收玉树杂多、西藏那曲虫草



玉树 那曲真品虫草识别



每年5-6月份,当青藏高原冰雪开始消融,牧民便拎着锄头唱着歌,进山寻找冬虫夏草。这里海拔4200米以上,山势陡峭,氧气稀薄,群狼共舞,雪豹出没。这里就是被称为“中国冬虫夏草第一县”的杂多县。

杂多隶属于青海省玉树州,澜沧江源头,以杂多县为核心的150公里内(含西藏那曲),出产全国最高品质的冬虫夏草,所以,杂多又被业内人士称为“中国冬虫夏草之乡”。

冬虫夏草海拔越高,药效越好,高海拔的代表如:青海玉树(杂多县)、西藏那曲,海拔一般4200-5200米之间。低海拔产区的代表如:甘肃玛多,四川甘孜、阿坝,云南迪庆、西藏林芝、昌都、山南,海拔一般不超过3500米。一般认为:一根高海拔虫草药用价值大于3根低海拔虫草,这就是多年来,我们坚实扎根杂多收草的动力。

“三看一闻”教你识别好虫草

看颜色:正品虫体呈深黄到浅黄棕色,“草”的部分呈枯枝颜色,色泽较深,虫草“眼睛”呈棕黄色或棕红色。其中,环纹清晰,有20-30个,分布有规律,呈“一宽三窄”,头部环纹比较细;而伪品的虫体环纹不清晰,虫体上下一样粗。**看外形:**冬虫夏草正品共有8对足,其中胸足3对、腹足5对,中部4对明显,伪品的足部特征不明显。**看断面:**正品掰开后有类似马蹄形的黑芯或黑点。**闻气味:**正品稍带干燥腐烂虫体的腥臊味,掺杂有草莓的香气。

品名	规格	价格	品名	规格/克	价格
虫草	1000条	298元/克	藏红花	1	18元
虫草	1500条	238元/克	黑枸杞	1	5元
虫草	2000条	198元/克	燕窝(疏盏)	1	19元
虫草	2500条	168元/克	燕窝(密盏)	1	29元
虫草	大断草	198元/克	虫草	3000条/小断草	99元/克

虫草、燕窝、藏红花全场买50克送5克

三七低至159元

虫草、三七滋补节,现场免费打粉,买3斤送半斤,买5斤送1斤 产地直销,仅限4天

品名	规格/克	价格/元	品名	规格/克	价格/元
特价三七60头	500	159	小天麻	500	168
三七40头	500	229	大天麻	500	268
三七30头	500	279	西洋参条	500	298
三七20头	500	359	铁皮石斛条	500	328
三七10头	500	698	特价枸杞	400	15

抢购电话:22211157 抢购时间:6月6日-6月9日
抢购地址:广电优品体验店(芦淞区建设中路老体育场对面232号)