

之前持续的紧张情绪释放,如何安然度过“后高考”日子?

舒缓身心勿放纵 让假期成新起点



专家们提醒考生,等高考成绩出来后,面对可能的失意,要允许自己适度地宣泄情绪。“有问题要积极寻求帮助,如找好友师长倾诉、拨打心理咨询热线等,而不是把压力积压在内心,把怨恨宣泄在家人身上。”

学会坦然接受结果

华东师范大学第一附属中学大夏学部副部长谢依岑说,经历了一年的紧张备考、疫情里的线上学习,每一位学生都当得起一句“可喜可贺”。“学会坦然接受考试结果,是高考的一部分,也是人生很重要的一课。从某种程度上,这比考试本身可能更重要。”

“后高考”日子,考生的心理往往分成四大类。“第一类冷静理智型,无论是志愿填报,还是人生规划,适度调节后他都能很快进入下一阶段的准备。第二类高兴过头型,尽情放纵一暑假,进入大学容易产

生不适。第三类失意落寞型,这时候包容、鼓励比责备更重要,家长和老

师应引导他拥抱风雨。第四类迷茫空虚型,这类考生突然失去了高考这个目标,对人生产生困惑和迷茫。”谢依岑说,无论是哪类考生,其实都不妨跳出高考看向未来、了解自己,利用这个假期做些规划,找到新的目标和新的动力。



今天上午,宜川中学考点外,考生们打着“胜利”手势走出考场。本报记者 孙中钦 实习生 华天择 摄

适度开展文体活动

“考后身心调节,首先要允许自己好好休息。最好是不受打扰地睡上一觉,释放之前积压的身心疲劳。但不宜高考一结束就放纵自己,毫无节制地吃喝玩乐、通宵达旦地上网游戏。”上海市曹杨第二中学心理教师胡倩提醒,火山式的放纵使得

身心得不到休息和调整,可能会引发后续低迷的情绪状态。

对考生而言,“后高考”日子还将面对大学的面试、综合评价测试、志愿填报等一系列后续工作,适度的文体活动或许是调节心情的一种放松方式。谢依岑说:“疫情期间宅家学习,复课之后紧张备考,学生们的体育活动时间必然减少。考完之

后,打场篮球、跑跑步,对释放充裕的能量、平复情绪都有帮助。喜静的学生则可以读一本想看很久的书,看一场心心念念的电影。”

找到人生新目标

“还可以拍一套写真记录青春模样,开一个账户打理自己的储蓄,写一篇日志寄语成人后的自己,来一趟旅行,烘焙一个蛋糕……”胡倩建议,不妨利用这段闲暇,打造一份独家成长记忆,让身心舒缓开来。

胡倩说,有网友戏称,高考前后是知识储备的高峰期。“既然做足‘储备’,不妨充分利用,将这些储备加工升华,为自己赢取一些荣誉或是赚取人生第一桶金等。你可以挑选自己满意的作文加工修改尝试投稿;整理高中的课题成果,尝试应用于生活或是为大学课题积累素材;也可以报名参加公益,辅导爱心暑托班的学生等。”

谢依岑说,这个暑假是人生承前启后的暑假,做好眼前可以做好的努力,定制更长远的规划,让人生有更好的格局。 本报记者 马丹

上海专家成果:生物人工肝来了!

预计明年可进入人体临床试验阶段

本报讯 (首席记者 左妍)我国有接近4亿的肝病患者,每年有30万-50万人发展为肝衰竭。肝移植术是目前最有效的治疗手段,但捐献肝脏远远不能满足肝移植术的需求。而生物人工肝的关键技术瓶颈突破,有望为肝衰竭患者提供全新的治疗方法和解决方案。今天,上海交通大学医学院附属仁济医院邬和、翟博、俞卫锋教授团队等与上海赛立维生物科技有限公司在国际顶级转化医学期刊《科学转化医学》杂志上合作发表研究论文,

阐述了生物人工肝技术的基本工作原理,以及该项技术用于实验动物的安全性和有效性研究结果。

据介绍,生物人工肝提供了一种替代手段,可短时间替代肝脏的工作,并促进受损肝脏再生修复,可帮助部分肝衰竭患者恢复肝功能而不再需要肝移植。对于等待肝移植的严重肝衰竭患者,可帮助维持生命作为过渡到肝移植的桥梁。可以说,生物人工肝治疗策略的提出对提高我国人民健康水平和降低国家医疗经济负担具有重大意义,尤其为急性慢性肝衰竭患者、肝移植等待患者、肝移植术后移植肝无功能的患者提供新的治疗策略。

生物人工肝(BAL)的基本原理是将患者血浆通过体外循环与生物反应器中的人肝细胞进行物质交换,短时间替代肝脏工作,并促进受损肝脏再生修复。

研究团队对18头肝衰竭动物模型治疗,证明了该系统的安全性和有效性:肝衰竭小猪经过3小时的治疗,全部存活,显著提高了肝衰竭动物生存率,明显改善肝性脑

病症状,提高凝血指标和内环境的稳定性,降低了血氨水平和炎症反应,病理结果显示,ALI-BAL(气液交互式新型生物人工肝支持系统)具有促进肝脏再生和肝功能自体恢复的作用。

科研团队表示,预计明年可进入人体临床试验阶段。如果肝衰竭患者经过ALI-BAL的治疗,其生存率及愈后有明显改善,ALI-BAL系统将为广大肝衰竭患者提供除了肝移植以外的更安全、更经济、更有效的治疗方式。

北京 连续3天 病例零新增

本报北京今日电 (驻京记者 潘子璇)北京市卫健委消息,7月8日0时至24时,北京无新增报告本地确诊病例、疑似病例,新增无症状感染者1例,治愈出院病例32例;无新增报告境外输入确诊病例、疑似病例和无症状感染者。

北京连续三天新增病例、疑似病例零增长。另据国家卫健委通报,7月8日0-24时,31个省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团报告新增新冠肺炎确诊病例9例,均为境外输入病例(辽宁3例,上海3例,广东2例,四川1例)。

上海 昨新增3例 境外输入病例

本报讯 (记者 左妍)7月8日0-24时,通过口岸联防联控机制,上海报告3例境外输入性新冠肺炎确诊病例。新增治愈出院1例,来自西班牙。无新增本地新冠肺炎确诊病例。

病例1为中国籍,在英国留学,7月4日自英国出发,经新加坡转机后于7月6日抵达上海浦东国际机场,入关后即被集中隔离观察,其间出现症状。综合流行病学史、临床症状、实验室检测和影像学检查结果等,诊断为确诊病例。

病例2、病例3为父子,均为中国籍,父亲在美国留学,其子在当地幼儿园学习,7月5日自美国出发,经日本转机后于7月7日抵达上海浦东国际机场,入关后即被集中隔离观察,其间出现症状。综合流行病学史、临床症状、实验室检测和影像学检查结果等,诊断为确诊病例。

3例境外输入性确诊病例已转至定点医疗机构救治,已追踪同航班的密切接触者70人,均已落实集中隔离观察。

开的不是茶社,是“代表微之家”

——记周浦镇人大代表范明弟

阿拉身边的代表



范明弟 本报记者 李铭坤 摄

上午9点不到,范明弟在自家院落忙活开了。打扫,烧水,准备茶具,过一会儿这里就热闹起来——村民们有事的会来找他,没事的路过了就进来坐坐聊聊喝杯茶。

这里开张的不是茶社,是浦东新区周浦镇远近闻名的“代表微之家”,地点就在村里人最熟悉的地方——镇人大代表范明弟自己家。院子收拾得清爽,最特别的还是屋

门口的两块牌子,一块是“沈西村党群服务点”,一块就是“人大代表微之家”。

“代表微之家”怎么来的?2017年,“五违四必”整治行动在沈西村展开,一些村民找到村主任范明弟家里,有的诉苦,有的抱怨,还有人关心拆完了的空地怎么处置。范明弟想,村里确实需要一个地方,让乡亲们有个情绪发泄的出口、意见表达的平台。想来想去,他家就在自家腾出一间房,挂牌“代表微之家”。

范明弟为“代表微之家”购置了农家风味长条桌凳,开会时一圈围坐二十来号人也绰绰有余。他还请人设计制作了宣传栏挂在墙上,在“人大代表微之家”那一栏里,几个大字很醒目:人民选我当代表,我当代表为人民。沈西村有23个生产队,6000多人,自从“代表微之家”挂牌后,范明弟家热闹了。范明弟说,如今的村民有很多想法,作为人大代表,更要想群众所想。

“代表微之家”门面不大,用处大。林海公路修好后,范明弟听村民们反映,路西两个小组的村民因为这条新修的公路造成了出行不便,消防车、出租车开不进来,沈梅路和沈双路路口还没有红绿灯,影响村民生命安全;另外,沈西村内主干道和村宅道路部分路段严重受损,亟需修缮。在“人大代表微之家”,范明弟召集村委会与村民代表沟通,向上级职能部门反映诉求。最终,跨村便道修好了,桥造好了,减速灯装了,村民们交口称赞。

村子里,谁家的老人疏于看护,哪家小夫妻吵架要离婚,各种棘手的事,总是要请范明弟评理,“代表微之家”成了论事理的地方。

通讯员 宗原 首席记者 姚丽萍



扫码看视频

投资者应远离场外配资风险

本报讯 (首席记者 连建明)沪深股市昨天继续大幅上涨,上证指数上涨1.74%突破3400点大关,创业板指数突破2600点大关上涨2.34%,两市成交额连续3天超1.5万亿元。市场火爆的同时,场外非法配资等违法行为卷土重来,证监会昨晚集中曝光非法从事场外配资平台名单,提醒投资者提高风险防范意识,远离场外配资活动,以免遭受财产损失。

证监会表示,一些不法机构或个人创建场外配资网站、手机APP、微信公众号等平台,宣称提供最高十余倍的炒股资金,以“您炒股、我出钱”“杠杆炒股、盈利高”“实盘交易、门槛低”“资金安全、提现快”等为噱头,诱导投资者参与场外配资活动。近日,各地证监局曝光了一批场外配资平台,经汇总整理,将258家非法从事场外配资的平台及其运营机构集中曝光。