

# 为帮考生减压,栾川县近日宣布,高考前考生可免费游该县6个主要景区 高考前用旅游的方式减压,靠谱吗

□记者 邓超 通讯员 吴钧君

本周末就要迎来2013年高考,为帮即将步入考场的高三学生减压,栾川县近日宣布,高考前,考生只需凭高三学生证,就可免费游览该县6个主要景区。

这项优惠措施在网上公布后,引发网友热议:离高考只剩几天了,这种用旅游的方式减压,合适吗?

## 热议:考前免费游,不是在作秀

高考倒计时牌上的数字已经变成个位数了,各媒体都在报道考生如何调整心理的方法。栾川县旅游部门也想了一招:用当地的美景为考生减压。

栾川县公布的最新旅游优惠措施规定,这几天,即将参加高考的考生只要凭高三学生证,就可以免费游览当地的6个主要景区,其

中包括:国家5A级旅游景区老君山,国家4A级旅游景区重渡沟、伏牛山滑雪度假乐园、龙峪湾、养子沟、抱犊寨等。

该县旅游部门负责人说,推出此项措施的主要目的,是想通过旅游的方式帮助考生在高考前减压,让考生能够调整好心态,轻松应考,从而更好地发挥,考出好成绩。

该项优惠措施在网上公布后,即引来网友热议。有人表示赞许,觉得考生高强度备考了那么久,考前应旅游放松心情。不过更多人认为,专门去景区旅游来减压,有些“放松过度”,可能会适得其反,不利于应考,景区在考前几天推出免费措施,是作秀。

## 建议:考前放松应有度,正确认识自己是关键

这种考前旅游的减压方式到底合不合适?高考前几天,考生们该怎样做?来听听

资深心理专家的看法。

市学生心理健康指导中心专家张素霞认为,景区推出对考生免费的措施,出发点很好,但实际操作起来有待商榷。去景区游玩,对体力是个较大的消耗,而且饮食、安全上也存在不确定因素,这些都有可能影响考生高考时的状态。

“高考拼的是智力,也是体力。高考前几天,考生‘宜静不易动’。”张素霞说,这几天,考生应重在养精蓄锐,例如每天中午应安排时间午休,每天傍晚可散散步,适当做些运动,至于晚上睡觉时间可依据个人身体承受能力而定,不可透支,应保持充沛的体力和精力准备考试。

市心理咨询研究会秘书长丁天赞说,高考前几天,缓解考前紧张情绪最好的办法,是考生将目标调整到符合自己真正实力的程度,心态平和地迎接考试。

## “大爱无疆,与爱同行”

明日,一支来自南京的房车公益旅行队将在我市掀起一股爱心热潮,欢迎我市爱心人士、自驾车友、公益达人加入

□记者 付璇

明日9时许,一支由4辆来自南京的房车组成的公益旅行队将在洛龙区宝龙城市广场举行一场集义卖、募捐于一体的爱心活动,欢迎我市各方爱心人士、自驾车友及公益达人参加。

本次活动由中华户外网联手房车旅行爱好者共同发起,以“大爱无疆,与爱同行”为主题,于6月3日以自驾游的形式从南京中山陵出发,计划途经安徽蚌埠、河南洛阳、陕西西安、甘肃兰州,最终抵达张掖,全程约2500公里,历时7天。

活动组织者之一——中华户外网负责人卢涛介绍,

这支队伍20余人,有旅行爱好者、公益达人及随行工作人员,每到一处都将进行义卖、募捐活动,文化衫、各地爱心商家提供的户外装备等都可作为义卖的商品,所得款项将捐给“壹基金”,由其捐给最需要帮助的人,捐款明细将通过新浪微博“中华户外网”公布。同时,现场还将举行公益徒步活动。

有“中国当代徐霞客”之称的花雕、房车旅行达人王仁和等将随这支公益旅行队来洛。卢涛表示,每到一地方,他们都欢迎热爱旅游的自驾车友加入,让爱传递。如果您是一个“行者”,如果您热爱公益,欢迎您明日关注这股特殊的爱心热潮。

## 从西安来洛 只为感谢好心人

□记者 范瑞

近日,锦远汽车站办公室里来了两名西安人,他们是来感谢一位好心人的。

原来,今年3月31日,这两个人的母亲,66岁的杨玉珍老人从西安去焦作,在锦远汽车站转车。候车时老人突发脑梗死,锦远汽车站一名工作人员发现后立即拨

打了120,并帮老人寄存行李,搀扶老人上车。

由于抢救及时,老人转危为安。经打听,得知这名好心人是锦远汽车站的工作人员刘俊红,老人的儿女便专程来洛道谢。“这只是举手之劳,没想到他们跑这么远来感谢我。”得知情况后的刘俊红说,虽然只有一面之缘,但老人还记着自己,她很感动。

## 市七院治疗椎间盘突出有利器

□娜娜

颈椎、腰椎间盘突出症是严重危害人们健康、生活和工作的常见病,保守治疗效果差,手术治疗不仅风险大且并发症多。市第七人民医院椎间盘科采用目前国际先进的椎间孔镜技术,对颈椎、腰椎间盘突出进行微创治疗,效果显著,获得患者一致好评。

市第七人民医院椎间盘科高主任介绍,医院斥巨资引进了目前国际上先进的进口高清椎间孔镜手术系统,是豫西地区率先引进该技术的医院。高清椎间孔镜技术由德国和美国的医师发明,2008年引入我国。该技术创伤小,刀口仅有7毫米,不切除椎板,双影像监视,视野

更广,可视状态下摘除突出髓核,安全可靠,可有效治疗椎间盘膨出、突出、脱出、游离、部分钙化、椎管狭窄等病症。目前,市第七人民医院椎间盘科已经成功进行了百余例手术,深受患者好评。

据了解,市第七人民医院是豫西地区唯一一家专业微创治疗椎间盘突出的医院,有经皮穿刺切吸术、胶原酶溶核术、臭氧氧化术、激光汽化电切术、射频髓核消融术、椎间孔镜手术等10余种专业设备和技术。该院经过近20年的不断探索和发展,在微创治疗椎间盘突出领域已达到国内领先水平。

咨询电话:64209510(门诊)、13849963298(高主任)、13849996911(李大夫)。



## 大桥上拍婚纱照,危险!

近日,一对新人把车停在瀛洲桥上拍摄婚纱照。桥上车来车往,这样做不仅违犯交通法,也非常危险。  
记者 张晓理 摄

汇集《健康时报》12年刊载精华《吃菜养心·健康长寿吃出来》一书

# 公益免费赠阅

特别提醒:高血压、心脏病、脑中风患者方可免费领取



为了普及最新食疗理念,让心脑血管患者早日摆脱药物依赖,14位食疗专家联合《健康时报》历经5年搜集整理,于2013年首次推出了《吃菜养心·健康长寿吃出来》一书,受到了读者的热烈欢迎。

《吃菜养心·健康长寿吃出来》一书以历代医籍文献和当今最新的研究资料为基础,结合《健康时报》12年刊载内容精华,图文并茂

地为为您介绍吃什么、怎么吃对心脑血管有益,为中老年人提供最实用、最有效的食疗养生保健方案,让您养心护脑、长寿健康。

目前,本书将面向我省老年人免费赠阅1000册,由于数量有限,请心脑血管病人排队申领(患有心脑血管疾病的患者,方可免费申领本书)。您只需拨打免费申领热线:

**400-8080-656**

即可坐等此书送到您手中! 书刊号:ISBN978-7-5023-764-6