



□本报新闻观察员 洛潭

吃吃喝喝、彻夜狂欢的减压方式并不一定开心,多做一些有益于身心健康的事情,对自己的未来和身边人都有积极意义。

考后减压,别只看眼下

聚餐喝酒、彻夜打游戏、到KTV狂欢到天亮、一觉睡到自然醒……这是不少高三毕业生高考前的“理想”。

考后放松,无可厚非。复习时,考生紧绷一根弦,无暇顾及高考以外的事,考后减压是生理、心理的迫切需要。

高考期间,考生虽精神紧张,但生活规律。考试一结束,紧绷的弦突然之间松懈下来,往往会觉得没有生活目标,感觉茫然和无所适从。为了适应从“超重状态”突然转为“失重状态”这一心理落差,有些人选择聚餐喝酒、彻夜打游戏、到KTV狂欢到天亮等,在这个过程中,太焦虑或太放松都属于“考后后遗症”的典型表现。

放松无可厚非,但凡事有度,过犹不及。

有医生提醒,考生高考时处于高度紧张的亢奋状态,体内的应激激素分泌增多,若考完试后一味放纵,兴奋状态持续过久,这一激素

的分泌量就会下降,人体免疫力减弱,容易引发感冒、突发性耳聋、肠胃疾病等。放松应该是一种身体的舒缓,高考后最简单最有效的减压是睡觉,当然睡觉也要把握好度,过多睡眠反而容易导致生理紊乱,精神萎靡不振。

如何放松有度,需要家长科学引导、合理安排。

笔者认为,考后减压,不妨试试这些方式:在家多陪陪父母,帮父母做做家务,享受温暖的亲情;出去旅游,体验不一样的风土人情;发展自己的兴趣爱好,适时增加体育锻炼;学习一门新的技能,如考驾照、学弹琴等;适当做一些与自己未来专业有关的准备工作,参加一些志愿者工作,如参与保护野生动植物等公益活动。

吃吃喝喝、彻夜狂欢的减压方式并不一定开心,多做一些有益于身心健康的事情,对自己的未来和身边人都有积极意义。



玩手机还是被手机玩?



□张宝峰/文 雅琦/图

【新闻背景】看晚报,前几天,一个小伙子深夜下班后,边走边低头玩手机,一不小心上错了楼层,被人误以为是小偷,报了警。(详见本报7日A09版)

如今,手机正变得越来越好玩,越来越让人离不开、放不下。很多人患上手机依赖症,成了“手机控”。无论吃饭、走路、乘公交车,还是开会、上厕所,总是机不离手,习惯性地拿出手机把玩;睡觉时把手机放在枕头边,与“机”同眠;夜间醒来,第一件事也是拿起手机;忘记带手机或者找不到手机时,多数人都感到心烦意乱、坐立难安,很不适应。

手机能制造快乐,也能招来麻烦。低头玩手机,误了汽车、坐错火车的事儿并不少见。曾经有一项统计显示,有四成交通意外事故与司机或行人低头看手机有关。手机甚至成了“指尖上的杀手”。

玩手机时,咱总觉得看张照片、刷个朋友圈有啥事儿,总以为麻烦与不幸离自己很遥远,但很多时候,它们会在你不经意间悄悄降临。这个时候,你以为是在玩手机,其实是在被手机玩。

说白了,手机依赖症是现代种种工具依赖症的一个缩影。包括手机在内,所有的工具都是为了方便人们的生活。如果我们过度依赖手机,时间被手机碎片化,生活被手机扰乱,那么,我们就会慢慢被手机绑架。

屏幕永远不如现实真实、精彩。网络时代不“低头”,并不是屏蔽网络,扔了手机,而是认清手机于己的意义,从而控制使用手机的时间,不该玩的时候咱不玩,不沉溺于手机。非常赞同一句话:“如果你连手机都控制不了,又怎么能控制得了自己的人生?”

龙门e站

考完,除了疯玩还有啥

卷合笔落,刀剑入鞘,考生梦寐以求的“彻底解放”终于到来了。考完就完全放松了吗?等待出分的日子还有哪些“该做的事儿”?对此,众网友议论纷纷。

紧绷的神经一松,最需要好好休息。@阳光不锈回忆:那年考完,回家就是蒙头大睡,接连两天谁都不搭理,什么话都不想说。@治懒先治穷觉得自己当时是“昏了过去”:考前有各种打算,考完后却有种虚脱感,头一觉就睡了快12个小时,后来赶紧起来估分。

说起估分,@洛阳好备T最有发言权:刚出考场就被老爹拽回家估分,当场跟准备一起出去玩的同学“泪别”……从考完当天晚上,到第二天下午,估了大概有10遍。最可悲的是,估分结果还是和实际分数差很远!

在@lvming36看来,去心仪的学校实地看看更重要:千万不要被那些花里胡哨的招生简章骗了,尤其是住宿硬件!有时间的话,不如和爸妈一起去那些大学看看,就当是旅游了。退一步说,就算学校一般,城市不错也可以!@吃草兔子不好惹补充道:挑选专业方面,一定要和学长学姐多交流,包括考研方向也要了解一二。什么“最好就业的专业”都是假的,自己感兴趣、适合自己最关键。

当然啦,该玩儿还得玩儿,适度就好。@人点三圈的经历或许是多数人的写照:全班聚会,大吃、大喝、大唱,终于有理由跟喜欢的人拥抱了!反复互道“珍重”,深夜两点到家。然后傻坐在房间的地板上,一夜没睡等天亮,看见日出时才意识到——我的高中时代就这样过去了。@牙签玉轴相对平静:估分、选志愿、看电

影、料理家务、帮父母看店。除了不再疯狂写卷子,生活还是照旧。

有的人过得轻松,有的人却过得“有重量”,比如@l薛瑞众:为了赚点儿大学学费和生活费,给家里减轻负担,那年高考后,短暂休息几天我就去县城一家纺织厂打工了。厂里工作很辛苦,不过师傅们都很照顾我。现在想想,这段经历很宝贵,高考即是成年礼,考后必须学会独自面对人生了!

可就现实而言,@闷逗王的建议更具体:一些傻小子们,不要天天泡在网吧里!(王斌)

洛阳晚报 放心商家
洛阳主流媒体·公信力强·品牌度高·效果佳·服务优·传播广
广告热线:65139977、65139988、15537980017

国医筋骨康复馆 徒手塑型 道家调理 面部身材塑形 O型腿矫正 道家脏腑调理、乳腺增生、失眠、便秘、胃炎 不吃药、不打针、纯手法 1元体验 电话:13838823190 延安路珠江路交叉口	大胡子酱牛肉 二十年老店 绿色 天然 健康 电话:13949253358 地址:涧西区丽新路108号	福丽栗子王果店 迁西油栗·各种炒货干果 高品质·实惠自选装箱 手工精选·精工炒制 电话:18736396668 西工区凯旋东路七一北路西4号	鱼恋虾 爱Ta就带Ta到鱼恋虾 地址:开元大道与瀍洲路交叉口向北200米路西 电话:18638889595	十五重庆小面总店 重庆老味道 电话:15937933633 纱厂南路与中州路交叉口 兴华地下步行街C19-2号
学堂香油 河南名牌 河南著名商标 电话:64288988	洛阳市瑞康养老中心 洛阳市老年护理院 星级养老 专业护理17年 电话:13783119885 高新区孙辛路150医院东侧	筋一堂 秘制膏药、艾灸 专攻颈肩腰腿疼 咨询热线:15333790285 地址:景华路与延安路口	手机游戏开发 房卡麻将定制 移动电玩游戏搭建 17737908929	董氏疼痛理疗 多年头疼、腰疼、坐骨神经痛、颈椎病、腰椎间盘突出等不明原因之疼痛理疗 电话:15393729996 学字街与洛宜路交叉口
生鲜驴肉专营店 五香驴肉、驴板肠、驴鞭、驴肝、驴骨、驴血等系列产品 电话:18134791899 15637938948 地址:七一路农贸市场南排21号	和美妈咪产后恢复 免费电话:400-186-2177 可加盟 婆婆滋补不翻汤 丽景门店百年老店美味传承 15290599944 西大街222号	九府水席 百年传承,央视上榜品牌 老集集南街18号18937988336	白家围汤涮牛肚 二十年老店 中华名吃 老城十字街15517909691	向辉正宗涮牛肚 干净卫生 地道美味 老城十字街夜市双店
仁发装饰 汇天下客商 立仁发装饰 65199658 升龙城六号楼1单元601	李旭辉黄泥叫花鸡 色泽金黄明亮,荷香肉嫩,馈赠亲友之上品 13027635576	东关孙家米酒桂花汤圆 冰镇七彩汤圆 老城南大街87号13838879780	润记叉烧饭 诱人煲仔饭 闻香就嗜嘴 万达·定鼎路15837917295	中科汉方一粗盐 中药热敷,呵护您的健康 咨询热线:13938852805
惠耳听力-助听器 耳睿康复咨询 63495191 13949299608	维亿阳光 健康连锁品牌的领导者 亚健康调理产品18238867607	百草谷艾灸人家 专攻疼痛,超值办卡38元/次 (原价88元)18838868897	金色年华大药房 新产品试用 糖尿病咨询 热线:63963695	康洛装饰工程公司 承接家装工装、毛坯房代租 免费装修15038655689
刘氏育脚堂手足修复会所 专业修复各种脚病 电话:18637906126	爱馨康老年公寓 安全达标 放心服务 环境好 定鼎北路5号院13838851378	阿福防水 专业防水15年,保证滴水不漏 新春东路新建建材城60130201	美力源羊奶粉 好喝 营养 18537982900 牡丹城西对面明堂东路南	董家骨科 电话:60178090
华一典藏 文化鉴赏、艺术交流 60125161 红东方商务楼804	泳福镜 各种健康皮肤顾问 15516365878	苏格伦净水器 央视上榜品牌,先安装使用 满意付款13403798084		