

“后高考生活”—— 放松不放纵 安全记心中

一年一度的高考落下帷幕,卸下重担的考生终于迎来期盼已久的自由时光。然而,在尽情享受假期、规划未来的同时,健康与安全与防范意识这根弦,仍需时刻绷紧。专家与相关部门提醒广大考生及家长,考后放松需有度,安全警钟要长鸣。

□融媒体记者 杜婉琼



在尽情享受假期、规划未来的同时,健康安全与防范意识这根弦,仍需时刻绷紧。(CFP 供图)

放纵无度不可取 警惕“考后综合征”

“我打算先狠狠睡三天,好好放松一下!”“我要通宵‘开黑’,把错过的游戏都补回来!”……高考结束后,考生迎来3个月长假,不少人将吃喝玩乐、外出旅游等提上了日程,甚至出现通宵打游戏、熬夜刷剧、暴饮暴食等一系列“补偿性”放纵行为。

泉州市第一医院心理门诊副主任医师贺佳提醒,高考结束后,积累很久的压力得到释放,适度放松不可或缺,但考生们切记把握好度。突然的生活作息改变如熬夜通宵,会导致生物钟的紊乱,容易

出现头昏脑胀、精神萎靡,甚至心慌、呕吐、恶心等症状;暴饮暴食将损伤胃肠系统和免疫系统,体重可能在短期内暴涨。因此,考生们在释放压力时,要规律作息,每天保证充足的睡眠时间;均衡饮食,避免过多摄入油炸、高糖食品,及时补充足够的蛋白质、维生素和矿物质。

值得注意的是,高考结束,部分考生在经历考前高强度的学习和考后的极度放松后,心理上容易出现巨大的落差,也就是所谓的“考后综合征”。贺佳介绍,考后综合征是一种较常见的现象,一般表

现为放纵型、焦虑自责型和迷茫型三种状态,从高考结束后到放榜后一周是“考后综合征”的高发期。

贺佳建议,孩子的父母应密切关注孩子的行为变化,若出现考后综合征的苗头,应及早干预,通过与孩子沟通谈心、户外运动等方式,引导孩子释放压力,调节情绪,以健康的心理状态迎接大学的学习和生活。若孩子持续回避交流、生活节奏紊乱、社交退缩,或出现整日哭泣、失眠等情况,尝试沟通未果,应该及时带孩子到正规医疗机构寻求专业心理评估。

骗局层出不穷 谨防上当受骗

记者在网上留意到,高考刚刚结束,全国就有不少高考考生陆续收到“XX省教育考试院”的短信,称在考试中被AI监考发现其有作弊行为,成绩记为0分。接到消息后,四川、吉林、江西、海南等地有关部门立即发布提醒,称该内容系典型的短信诈骗,教育主管部门和招考机构绝不会向考生发送此类信息,提醒各位考生及家长注意保管好个人信息,谨防

上当受骗。

高考结束,伴随着高考志愿填报的开始,各类针对考生的电信诈骗、网络诈骗等也进入了多发期。不少诈骗分子经常假冒教育考试院发送涉诈短信,或洞察考生和家长对分数的急切渴望,大肆散布“提前查询分数”的虚假广告链接,抑或向考生寄送伪造的录取通知书,炮制虚假钓鱼网站,妄图骗取学生生活费、学杂费等等。

警方提醒,广大考生和家长要提高警惕,收到相关涉诈短信,要保持冷静,切勿惊慌失措;查分时,务必认准教育部门指定的查询方式及查分网址,切勿轻易点击来历不明的链接;注意保护好个人信息,不在网络暴露含姓名、身份证号、证件照等敏感信息的准考证、成绩单、录取通知书等,以防被别有用心的人利用。如遇诈骗,立即报警。

出行注意安全 时刻保持警惕

不少毕业生在高考后选择外出游玩,在享受假期的同时,警方提示,出行时要谨记“安全第一”。夏季是溺水事件的高发期,千万不要贪一时清凉而不顾自身安全,到陌生水域或者安全没有保障的场所游泳。发现有人溺水切勿盲目

施救,要量力而行、科学施救。

出门旅行时,切记不要和陌生人搭伴出游,乘车时选择正规车辆,选择正规旅行社,合理规划线路,及时向家人报备行踪。旅行途中,不私自离团,不携带大量现金和贵重物品,不到荒芜的、通信不

畅等危险区域游玩。入住酒店后要及时关闭门窗并反锁,确认最近的逃生门或紧急出口。若毕业生选择兼职、打工,切记勿被“高薪”虚假招工信息所误导,要提高对虚假信息的辨别能力,面对不了解的信息时,要多方核实。

高考结束 莫因放纵影响前程

本报讯(融媒体记者张晓明 通讯员赵美缘)紧张的高考终于落下帷幕,考生们如释重负都想好好放松一下。随之而来的同学聚会必将增多,酒后驾车的风险加大。泉州交警特别提醒广大考生,请一定要牢记:喝酒不开车,醉驾要判刑。据悉,从高考结束夜开始,全市各地公安交警部门持续严查严处酒醉驾、无证驾驶等交通违法行为。

6月9日高考结束,当晚,为确保我市高考结束后道路交通安全,全市各地公安交警部门组织开展查酒驾行动。9日21时许,泉港区交警大队民警在泉港区南枫路惠华加油站路段执勤时,查获吴某饮酒后驾驶一辆普通二轮摩托车,经酒精呼气仪呼气酒精含量为37mg/100ml,达到酒驾标准。民警依法对其进行教育和处罚。9日22时许,在

晋江市龙湖镇龙翔路路段,李某因涉嫌饮酒驾驶一辆小型普通货车被晋江交警龙湖中队当场查获。经血液鉴定,李某血液中酒精含量为70.67mg/100ml,达到酒驾标准。民警依法对其进行教育和处罚。

昨日0时50分,刘某饮酒后驾驶小型轿车行驶至惠崇公路路段被惠安大队崇武中队执勤民警查获,经抽血鉴定,刘某血液中酒精含量为92.71mg/100ml,已达醉酒驾驶机动车标准,目前,案件正在进一步办理中。昨日1时06分许,石狮交警大队执勤人员在石狮市八七路金相路口执勤时,发现李某饮酒后驾驶一辆小型面包车。现场经酒精测试仪测试,其体内乙醇含量为124mg/100ml,达醉驾标准。目前,案件正在进一步办理中。昨日1时18分许,鲤城交警大队一中队

民警在江滨南路查获翁某涉嫌酒后驾驶小型汽车。经现场酒精呼气仪检测,翁某体内酒精含量为39mg/100ml,达到饮酒后驾驶机动车的标准。民警依法对其进行教育和处罚。

每年高考毕业季,都有个别毕业生因酒驾醉驾、无证驾驶、超速飙车等交通违法行为,被追究行政甚至刑事责任。因为一次不经意的“放纵”,给自己的人生留下终身污点,也许还会因此而无法迈入心仪大学的校门,也许毕业后将无法考取向往的单位,这些都将令人十分痛心。泉州交警部门表示,针对酒驾醉驾交通违法行为,泉州交警始终坚持酒驾零容忍,严查不放松,曝光不止步。违法曝光和处罚不是目的,杜绝交通违法、保障群众安全出行才是最大的心愿。

高考结束后,聚会聚餐自然少不了,部分家长和学生可能会喝酒庆祝。同学请注意!开车不喝酒,喝酒不开车,更不要心存侥幸!酒驾、醉驾是严重的交通违法行为,不仅需要背负相应的法律责任,更对生命安全造成极大威胁,一旦醉驾面临的是刑法的处罚。因此,考生和家长都要清醒认识,家长饮酒后要做到酒后禁驾,学生也应该积极劝阻他人酒后驾驶。

具备,所以无证驾驶是十分危险的交通违法行为,且将会受到严厉的处罚。

2. 一盔一带,安全常在

交通事故猛于虎,规范驾驶,安全驾驶不仅是对法律的遵守,更是对家人的责任,也是对生命的敬畏。愿所有交通参与者,都能提高交通安全意识,养成安全、规范、文明的出行习惯,共同创建良好的交通环境。

3. 开车不喝酒,喝酒不开车

相关链接

高考结束,外出放松游玩时,以下几点一定要注意:

1. 拒绝无证驾驶,安全不放“驾”

还没有取得机动车驾驶证,严禁无证驾驶。已取得驾驶证的同学,要遵守交规,安全驾驶。没有经过专门的培训和严格的考试,交通法规、交通安全意识和驾驶技能特别是紧急情况的处置能力都不

气温升高,毒蛇伤人事件多发—— 救命血清分布请知晓

近期,一名女游客在海南三亚被不明生物咬伤后不幸离世的消息引发关注。入夏以来,泉州多家医院接诊多例被毒蛇咬伤患者,尤其随着温度升高,毒蛇咬伤病例呈上升趋势。那么,泉州哪些医院有血清,被毒蛇咬伤后,市民该如何就诊?记者进行了走访。

□融媒体记者 苏凯芳

虚惊一场 男子遇蛇慌忙就医

“医生,我可能被毒蛇咬伤了,快帮我看看!”6日晚,家住晋江的王先生在仓库搬货时,脚边突然窜出一条竹叶青,吓了一跳。他赶忙检查双腿,竟在小腿发现一处小伤口。王先生立即停下手头工作,前往晋江市中医院急诊医学部动物咬蜇伤科就诊。

该科室负责人庄鸿志详细检查后,确认伤口并非毒蛇咬伤所致,建议王先生若不放心可留院观察8小时。为求安心,王先生做了相关检查并遵医嘱留院一夜。次日白天,他身体无任何异常,证实了医生的判断。

庄鸿志介绍,今年以来,该院已接诊60余例毒蛇咬伤病例,仅5月份就有34例。但像王先生这样高度警惕的患者并不多见。端午节前一天,晋江内坑一位年过七旬的许阿婆因全身瘀青肿胀被送医。原来,阿婆5天前在家门口拔草时不慎被竹叶青咬伤手指,她以为涂点药就能好转,并未放在心上,直到第5天才告知家人。“入院时,老人凝血功能已严重受损,瘀青肿胀蔓延至胸口,情况十分危急。”庄鸿志说,经采用中医外敷内服、注射抗蛇毒血清等综合治疗,数日后老人才转危为安。

错误示范 被咬伤竟用嘴吸蛇毒

走访中记者了解到,影视剧中常见的用嘴吸出蛇毒的桥段,现实中竟也有人效仿。日前,市民陈先生在东湖公园游玩时手指不慎被竹叶青咬伤,短短几分钟伤口便开始肿胀。慌乱中,陈先生竟直接用嘴用力吸吮伤口试图排出毒素,随后才前往泉州市中医院治疗。得知他的做法,医护人员立即检查其口腔是否有破损。所幸处置及时,陈先生的病情才得到控制。

该院中医外科主任医师林连辉强调,

用嘴吸蛇毒极其危险。“若口腔黏膜有破损,毒液会通过伤口进入血液导致中毒,反而加重病情。”

近期,惠安一位老人在山上劳作时被剧毒的圆斑蝥蛇咬伤。虽在咬伤后两三个小时内送医,但老人凝血功能已严重受损,出现全身皮肤瘀斑、便血等症状。经医护团队紧急注射抗蛇毒血清并结合中医外敷内服等治疗,老人才脱离危险。林连辉提醒,剧毒蛇毒素扩散迅速,第一时间送医至关重要。

切勿大意 宠物蛇也有毒性

蛇类繁多,毒性各异。近日,南安市中医院蛇伤二级救助站接诊了一位被绿瘦蛇咬伤的患者小谢(化名)。小谢在家除草时被咬,家属描述蛇身为绿色,伤口可见蛇齿痕。起初患者担心是剧毒竹叶青,经反复确认实

为带轻微毒性的绿瘦蛇。经留观和紧急处理,小谢未出现严重毒副反应,已无大碍。该救助站负责人潘长春表示,无论被何种蛇咬伤,市民都不可掉以轻心,务必第一时间到正规医疗机构接受治疗。

认识风险 泉州常见毒蛇与应对

目前,泉州地区最常见的毒蛇有竹叶青、烙铁头和眼镜蛇。其中,竹叶青昼夜均活动,栖息于山区树丛、竹林、溪涧边灌木杂草、稻田田埂、柴堆或瓜棚,每年四五月份为其活动高峰期。

泉州市第一医院急诊科主任朱景法提醒:遭遇蛇咬伤后应立即脱离险境,尽量记住蛇的形态,第一时间就近就医,最好直接前往最近的、配备抗蛇毒血清的蛇伤救治网络医疗机构。

据了解,抗蛇毒血清是毒蛇咬伤的基础性治疗药物,也是唯一安全有效的特效药。被咬后及时足量使用抗蛇毒血清是救治关键。

国家药监局数据显示,全国唯一抗蛇毒血清生产商仅能生产四类血清:抗蝮蛇毒血清、抗五步蛇毒血清、抗眼镜蛇毒血清、抗银环蛇毒血清。

那么,泉州哪些医院有上述血清?据统计,目前,泉州市第一医院城东院区、晋江市中医院、泉州市中医院、安溪县医院、安溪县中医院、惠安县医院4种血清均有配备。南安中医院、泉州第910医院,分别有抗蝮蛇毒血清、抗五步蛇毒血清、抗银环蛇毒血清3种血清。德化县医院、泉州滨海医院配有抗五步蛇毒血清。石狮市医院配有抗蝮蛇毒血清。此外,安溪县24家卫生院有20家配有2只抗五步蛇毒血清。



被咬后及时足量使用抗蛇毒血清是救治关键(CFP 供图)

招租启事

一、泉州晚报大厦

1. 三层南A区(832m²),层高五米,高档装修。
2. 五层东区(450m²)、五层西区(570m²),可整层打通,普通装修。
3. 七层705、706室(90m²),707、708室(112m²),712室(67m²)。
4. 十层西区(370m²)。
5. 十一层东区(652m²)。

以上区域月租金挂牌价45元/m²,含税费,免物业费、水费,每50m²发放一部车辆免费通行证。

二、泉州晚报附属楼

1. 三层(2842m²,月租金挂牌价65366元)。
2. 四层(2842m²,月租金挂牌价65366元)。

以上区域月租金含税费,免物业费、水费,每50m²发放一部车辆免费通行证。

三、城东安吉路澜湖郡3-1101室(122.35m²,月租金挂牌价1500元)、3-229室(65.67m²,月租金挂牌价600元)。

具体的交易方式、时间、地点及竞价规则、承诺函等详见泉州市产权交易中心网站:www.qzcg0595.com。电话:22189025。

报名联系人:许先生 吴先生

联系电话:0595-22500288 13850755888 15959588866

联系地址:泉州市丰泽区海星街100号东海大厦A幢市行政服务中心4楼450室