

“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，健康安全与防骗意识这根弦，仍需时刻绷紧。专家与相关部门提醒广大考生及家长，考后放松需适度，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，健康安全与防骗意识这根弦，仍需时刻绷紧。

(CFP 供图)

城事·民声

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，这就是所谓的“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，应及时干预，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、生活节律紊乱、社交退缩，或出现整日哭泣、失眠等情况，尝试沟通无果，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诉短信，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，收到相关涉诉短信，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”虚假招工信息所诓骗，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的大学的校门，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。

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

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。

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，泉州多家医院接连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，吓了他一跳。他赶忙检查双腿，竟在小腿发现一处小伤口。王先生立即停下手中的工作，前往晋江市中医院急诊医学部动物咬伤科就诊。

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蜂蛇咬伤。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。

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本治疗药物，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家各配有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

- 三層南A區(832m²)，層高五米，高檔裝修。
- 五層東區(450m²)、五層西區(570m²)，可整層打通，普通裝修。
- 七層705、706室(90m²)，707、708室(112m²)，712室(67m²)。
- 十層西區(370m²)。
- 十一層東區(652m²)。

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

二、泉州晚报附属樓

- 三層(2842m²)，月租金挂牌价65366元。
- 四層(2842m²)，月租金挂牌价65366元。

以上區域月租金包含税费，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.qzcp0595.com。电话:22189025。

报名联系人:许先生 吴先生

联系电话:0595-22500288 13850755888 15959588866

报名地址: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

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

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