



# 高二临时理转文,高考时两科发挥失常 调理身体心态 迎考拿下高分

学长林地浚的经验:看淡高考,考前复习抓牢基础

## 学姐学长来助考

南国都市报5月14日讯(记者田春宇)2018年5月底,从理科转入文科不到一年的海口第一中学高三学生林地浚选择看淡高考,每天坚持跑步锻炼,早睡早起。他说这是他应考的策略,调理好身体和心态,让自己有足够的体力和精神面对将发生的一切,顺利考入自己心仪的对外经济贸易大学,成为国际组织人才基地班里的后备人才。林地浚给学弟学妹鼓劲说:“心态放松,自信应考。”



林地浚(本人供图)

## 学长档案

- 姓名:林地浚
- 高考总分:833分(文科)
- 高中信息:海口第一中学2018届毕业生
- 大学及专业:对外经济贸易大学国际经济与贸易专业国际组织人才基地班

### 规律饮食和睡眠作息 注重调理身体和心态

林地浚说,高二时他在老师的建议下,结合自己的优势特长,临时从理科班转到文科班。“那时候非常冒险,但是我对自己有信心,事在人为。”林地浚回忆说,他用高三一年的时间,跟着大家通过几轮系统复习来进行文科科目学习,顺利缩小了差距。

面临人生大考——高考是否会更加焦虑?对此,林地浚表示自己非常注重心态的调整,选择每晚跑步、规律饮食和睡眠的方式,来“健康快乐”地等待高考的到来。

“我没有跟着别人一起起早贪黑地抢着学习,我认为这个时间该学的已经学到位,临时有效的措施就是照顾好自己的革命本钱。”林地浚建议学弟学妹们“别太把高考当回事”。

“心态放松,自信应考。”林地浚建议大家紧跟老师的复习思路,“因为老师带了很多届学生,他们的建议非

常宝贵,可以让大家避开弯路,如果自己有什么想法,可以跟老师单独沟通,放松心态学习即可。”林地浚说。

林地浚给学弟学妹建议,把握好学习的每一分钟,扎实的学习在面对高考三天才能稳定发挥。

### 连续两科发挥失常 “抓住剩下的每一科”

“我非常擅长政治,但发挥失常了,我知道接下来的数学也会受到影响,高考第二天我遇到这个难题,心态崩溃了。”林地浚说,他只能紧急调整好心态。

林地浚给自己及时做了心理建设:“不要因为某一科失常而影响到其他考试,因为没有人是靠一科能考上清华北大,我们要抓住剩下的每一科。”

成功的心理建设令林地浚放松心情,忘记所有已经考完的科目,继续坦然面对接下来的考试科目,最终成功挽回局面,以833分的总分考入自

己心仪的大学。

### 建议考前复习抓牢基础 做错题本集中攻克弱点

在最后冲刺的复习中,林地浚以数学和语文两科的复习为例,给予建议:“抓牢基础,集中精力攻克弱点,尤其是数学的选择填空题,抓住选择填空题可以减轻做后面大题的压力。”其中,数学不要过于纠结难题,要通过抓牢基础题不丢分为努力目标,不放过一道小题,自己研究,避免高考中再次犯同样的错误。

数学的错题本务必拿起来反复研究,“如果一直没有做这个本子,那么现在做也来得及。高考主要考基础知识,我们在冲刺阶段做错题本,能规避掉足够的错误。”林地浚认为。

在最后阶段,仔细研究学到的语文考试技巧、错题题型。“研究试题思路,比如就古诗来说,多数题以手法表达效果,再到感情的思路,所以要熟悉明辨手法等基础知识。”林地浚说。



进入南国都市报官方微信关注备战高考专栏,看更多内容

## 城事

# 我省为所有孕产妇及新生儿 提供3种疾病母婴传播干预服务

南国都市报5月14日讯(记者王洪旭)近日,省卫健委印发《海南省预防艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播工作实施方案(2019年版)》,为我省所有孕产妇及新生儿提供预防艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播干预服务。同时健全转诊机制,为感染孕产妇及新生儿提供规范的诊疗服务。

该《方案》要求,至2020年底,全省实现孕产妇艾滋病、梅毒和乙肝检测率达到95%,其中孕期检测率逐年提高到90%以上,并提高孕早期检测比例。

即日起,我省预防梅毒母婴传播省级项目管理机构由省皮肤病防治中心调整为省妇女儿童医学中心(省妇幼保健院),由省妇女儿童医学中心承担全省预防梅毒母婴传播管理工作,承担全省梅毒检测的技术指导和质量控制。

各地要在基本公共卫生服务孕产妇健康管理项目工作基础上,整合开展孕产妇艾滋病、梅毒和乙肝检测服务。开展孕期保健的

医疗保健机构要在孕早期首次产检时提供免费筛查服务。

各医疗卫生机构应当对感染孕产妇实行首诊负责,将其纳入高危管理,遵循保密原则,提供高质量的保健服务。除常规孕产期保健外,还要提供安全性行为指导、感染症状和体征监测、营养支持、心理支持、性伴告知与检测等服务。

各地卫生健康行政部门要结合实际,指定本辖区有一定技术力量的医疗机构作为梅毒确诊及治疗机构,以便提供全程、规范的母婴阻断服务,避免梅毒筛查阳性孕产妇失访,耽误母婴阻断时机。

该《方案》提出,一旦发现艾滋病感染孕产妇,应当及时为其提供免费抗病毒治疗。婴儿出生后,应尽早提供免费抗病毒用药;进行感染状况监测,提供艾滋病感染早期诊断检测和抗体检测服务。在艾滋病感染母亲所生儿童满1、3、6、9、12和18月龄时分别对其进行随访,提供常规保健、生长

发育监测、感染状况监测、预防营养不良的指导、免疫接种等服务。

辖区定点医院应当对孕早期发现的梅毒感染孕产妇(包括既往感染者),在孕早期及孕晚期进行规范的青霉素治疗;对孕中、晚期,以及临产发现的梅毒感染孕产妇,也要及时给予治疗。所有儿童出生时即进行梅毒感染相关检测,及时发现先天梅毒患儿。根据需要,为所生儿童实施预防性青霉素治疗。

预防乙肝母婴传播方面,各医疗卫生机构应当为乙肝感染孕产妇提供必要的实验室检测和辅助检查,密切监测肝脏功能情况,给予专科指导。对乙肝感染孕产妇所生儿童,按要求及时注射乙肝免疫球蛋白,按照国家免疫程序接种乙肝疫苗。

此外,我省拟在试点地区(海口、三亚、儋州)开展乙肝感染孕产妇临床管理工作,为感染孕产妇提供预防性抗病毒治疗,为乙肝免疫失败的婴儿提供乙肝疫苗复种。

## “奔跑海南” 琼海站报名结束

南国都市报5月14日讯 由省旅文厅、琼海市政府、海南日报报业集团共同主办的“奔跑海南”2019环岛全民健跑(琼海站)活动,将于本月18日上午7时在琼海市万泉河广场开跑。截止目前,所有组别的报名人数已经满额,活动报名已经结束。

记者获悉,琼海站健跑活动的参赛者可于4月16日、17日10时至19时在琼海市银海路38号海南银行琼海支行领取参赛装备。

据了解,装备包里包含参赛T恤、号码簿、芯片(10公里)、抽绳包、参赛指南等物品。领取参赛装备时务必携带本人身份证原件及复印件,凭借报名成功短信到装备发放地点领取装备。如果本人没有时间领取装备,可以委托他人代领。代领人需携带参赛者身份证复印件,凭借报名成功短信到装备发放地点领取装备。若装备发放期间未领取装备者,视无人领取处理。