

调适“高考后遗症” 专家教你这样做

新华社沈阳6月15日电(记者王莹 高爽)“多数人更重视考生高考前的心理调适,但考后考生心理变化同样值得重视。”北京大学教育社会学博士、辽宁理工职业大学教授徐祥运说。

据有关心理咨询数据显示,考后两周是心理问题高发期。考后压力骤减、对分数的焦灼等待叠加,容易让考生患上多种“高考后遗症”。

沈阳市精神卫生中心主任医师王晔将考后考生常见心理问题分为4种类型:考后焦虑型,表现为考后患得患失,反复对答案仍无法估出大致分数,陷入越担心想得越多,想得越多担心更重的恶性循环;考后抑郁型,多见于平时学习成绩较好的考生,自感发挥失常、陷入自我怀疑;考后放纵型,考后采用“报复性”娱乐的方式犒劳自己,持续昼夜颠倒玩游戏、聚会狂欢;考后茫然型,考生离开紧张的学习环境后不知道应该做些什么,出现因生活目标突然缺失而陷入空虚状态等问题。

针对上述心理问题,专家对考生提出如下建议。“如感焦虑,应允许情绪流动,可通过写日记、向亲友倾诉等方式接纳、释放情绪;如感抑郁自责,应规劝自己降低对成绩和目标院校的绝对化期待;放纵有度,‘狂欢’几天尚可,后续需做好生物钟维护、科学饮食和运动;多参加有益活动对抗空虚,高考后的长假是自我提升的好时机,可学习机动车驾驶、乐器等新技能,参加社区服务积累社会经验,培养社会责任感等。”徐祥运说。

此外,与考生接触最为密切的家长也应做好心态和行动调整。“家庭是考生心理调适的重要依托,要从压力源变为安全港。家长需密切关注孩子情绪变化、营造宽松的家庭氛围,避免过度追问成绩或施加其他压力;报考院校和专业时,家长可以与考生共同规划,但建议将最终决定权交给考生,避免包办代替。”辽宁省心理咨询行业协会青少年心理健康专业委员会副主任曾祥云建议学校、社区等组织心理讲座,为考生提供情感和信息交流平台。

新西兰将对持有效澳大利亚签证的中国公民试行免签政策

新华社惠灵顿6月15日电(记者 龙雷 陈正安)据新西兰政府网站15日公告,自2025年11月起,新西兰将对持有有效澳大利亚旅游、工作、学生或家庭签证的中国公民试行免签入境政策。免签政策将试行12个月。

公告说,这部分中国公民只需申请新西兰电子旅行许可,无需申请签证,即可在新西兰停留不超过3个月,但新政策不适用于经澳大利亚中转的旅客。

新西兰移民部长埃丽卡·斯坦福表示,除以上免签政策外,新西兰政府还将进一步简化签证流程,为申请人提供更多便利。2024年,新西兰向中国游客签发了超过24万份旅游签证,她希望该数字能继续增长。

新西兰旅游与酒店业部长路易丝·厄普斯顿表示,中国是新西兰最重要的旅游市场之一。

据新西兰政府公布的数据,截至2025年3月的一年中,中国游客为新西兰经济贡献约12.4亿新西兰元(1美元约合1.66新西兰元)。厄普斯顿表示,希望这一数字继续增长并推动新西兰经济持续发展。

电动自行车滥用远光灯引发事故可获刑



夜晚出行,你有被超亮的电动自行车灯晃过眼吗?最近,许多人反映夜间道路上,经常被电动自行车前加装的远光灯侵扰,影响行车安全。记者就此进行了走访调查。

电动自行车加装远光灯 路人频遭侵扰

记者选择晚上九点多在北京东三环附近一小区进行蹲守,短时间内就遇到多辆加装了远光灯的电动自行车。记者距离电动车有几十米远,就感到十分晃眼,直视时几乎无法睁开眼睛。记者观察发现,这些车灯照射范围较广,不仅能把路面照得完全清晰,还能把旁边居民楼低层房间都照亮,光源来自电动自行车前部加装的远光灯。

记者观察发现,加装远光灯的电动自行车多数是外卖骑手。在北京市西三环一家商场附近,记者注意到,大约有三分之一的外卖电动车都加装了远光灯。这些远光灯大小不一,款式各异。安装位置也有高有低,还有的装了不止一个,分布在车头两侧。

这些灯不仅能变换颜色,甚至还能开启闪爆模式。很多骑手表示,加装远光灯,是为了看路方便,跑得更快。

记者在采访时,一些外卖骑手也坦言,他们加装的远光灯影响到路人,会招来责骂。

价格低易安装 模拟试验显示安全隐患巨大

给电动自行车加装这种远光灯一般

会通过怎样的渠道?这类远光灯又会给交通安全带来多大的危险?

记者在北京走访电动自行车售卖店发现,一些小的电动自行车售卖店,无论什么车型品牌,都可以帮助加装远光灯。记者注意到,很多街头的便民修车铺都提供电动车远光灯的安装服务,可以带着自购的灯具找他们打孔安装。

随后,记者在网购平台搜索“电动车超强远光灯”,发现有大量各式各样的外挂远光灯,基本都是强光LED灯。记者花18元钱,收到的商品是一件方形的灯,除了LED三个字母外,没有任何标识。为了验证这款远光灯的实际效果,记者找到了交通安全专家进行模拟实验。

在一个长度约50米的狭长走廊里,这款灯连接电源点亮后,刺眼的白光瞬间充斥了整个走廊。

北京警察学院柳实教授表示,这款灯没有国家CCC的安全认证,如果长时间使用,很容易燃烧、短路。这款灯的亮度对人眼睛刺激比较严重,安全隐患较多。

随后,工作人员将这个网购的远光灯放置在一辆机动车后方10米左右的位置,此时,驾驶员的后视镜一片白光,完全无法看清后方靠近的车辆或行人。再把网购远光灯放置到机动车正前方30米远的位置时,驾驶室里都会出现明显的光影,驾驶员也被晃得睁不开眼睛。

这样的远光灯在道路上对路过的行人可能造成更大的危险。

模拟试验中,远光灯和机动车间隔20米,一名成人站在中间模拟行人通过,当机动车远光灯打开,网购灯具也迎面照来时,无论从哪一侧看去,处在强光交会处的行人似乎消失了一般,只能在部分角度隐隐约约看到轮廓。

柳实介绍,两个灯光交会点会形成一种蒸发现象,这种现象非常可怕。

非机动车加装远光灯尚无规可依

模拟试验中可以看到,电动自行车加装远光灯上路行驶,可能造成巨大的道路交通危险。这种加装行为是否合法合规?又该怎样管理,避免造成危害?

记者查询《电动自行车安全技术规范》的现行标准和即将实施的新国标发现,都只对电动自行车前灯近光灯做了相关角度光度数值上限要求,并未明确约束远光灯的功能和亮度。这也就意味着在全国范围内,并没有对电动自行车加装远光灯进行规范。专家建议,这类加装了远光灯的电动自行车一旦上路,也属于未按规定使用灯光的交通违法行为,应当参照机动车的相关规定进行查处。

柳实表示,按照违反远光灯使用的法条,可以罚款100元到200元,有些地区可能罚款金额更高,深圳最高罚款1000元。如在路上违法骑行,违法使用超标灯光引发事故,可能要承担相应责任,甚至要承担刑事责任。

专家介绍,车灯的亮度、色温、照射距离、角度等都有明确的国家标准,制造、销售、加装不合标准的灯具,都属于违法行为。专家建议,应该深化外卖、快递等行业用车监管,积极研究摄像头对电动自行车滥用远光灯违法行为的抓拍,扩大管控范围。同时加大对网络电商的监管,要求商家提供产品专业机构的检测报告,并在商品网页上增加对加装远光灯上路的安全提示。

专家同时提醒,路上遇到这类“远光刺客”,车辆千万不要开大灯对晃,增加行车风险。无论车辆还是行人,立即减速是目前相对安全的举措。

本报综合消息

盲目追求“更高收益”7旬阿姨险被“干女儿”骗去10万元养老钱

打着“高收益”“低风险”旗号的理财产品,广大市民和老年群体都需要格外警惕。近日下午4时30分,年过7旬的市民刘阿姨来到农行上海闵行新虹支行。老人开门见山地说,要取出10万元现金。

“阿婆,您一下子取出这么大一笔数目,是要做什么?”柜面工作人员王子亦注意到,老人取款金额较大且未到定存期限,便主动询问老人取款用途,提示提前支取将损失可观的利息。谁知,老人情绪激动,执意要求全额取出。老人对于资金的具体用途含糊其词,反复表示要将这笔

钱用于“高息理财”投资。

察觉到异常后,王子亦立即向当班内勤行长黄诚报告。黄诚一边安抚老人情绪,一边向其提示大额现金投资的风险性,明确指出正规理财投资时,通常无需以现金方式操作。老人表现出抗拒与回避的态度,根本无法提供任何关于该“高息理财”的具体细节。老人反常的表现加深了网点工作人员的疑虑。黄诚果断启动应急预案,向属地派出所报警请求协助。

民警很快赶到网点,与网点多位工作人员一道,同阿姨攀谈起来。直到此时,老

人才“和盘托出”:计划将这笔现金交给她的“干女儿”去做“高收益投资理财”。听到这里,众人不疑有他,基本断定老人陷入电信诈骗的圈套中。经多方长达一个多小时的劝说与案例教育,刘阿姨最终放弃了取款要求,将“干女儿”的微信删除。

业内人士提醒:相较而言,部分老年人“有钱有闲”,更容易受到电信诈骗分子的“蛊惑”。但凡打着“高收益”“低风险”旗号的理财产品,大多不太靠谱,广大市民和老年群体都需要格外警惕。

本报综合消息

【青海省脊峰本草医药科技有限公司】产品推介

青海脊峰本草医药科技有限公司主要致力于休闲食品、养生健康食品及高原特产产品的研发、生产和销售,主营“脊峰本草、瑞福锦”两大品牌的多个系列产品。公司产品荣获2017中华国际品牌博览会金奖、2018年青海省科技型企业、2021“大美青海放心消费”创建活动示范单位等诸多荣誉。

产品推介:无糖蕨麻酥饼



公司地址:青海省西宁市城北生物科技产业园经四路26号7号楼三层
联系方式:总经理薛枫 0971-6141021 13734666727

生物园区品牌企业

宣传专栏

燃气安全使用须知

为保障广大燃气用户安全使用天然气,请您在使用燃气时注意以下事项:

1. 根据国家标准GB/T41317-2022《燃气用具连接用不锈钢波纹管》规定,燃气灶具连接应采用专用不锈钢波纹管,长度不应大于2米且中间不应有接头,与燃具的连接应牢固、严密,建议使用8年或发生问题时即时更换。
2. 依据国家住房和城乡建设部《燃气工程项目规范》GB55009-2021“家庭用户的燃气灶具应设置熄火保护装置”。为了您的人身及财产安全,请您按要求选购带“熄火保护装置”的合格燃气灶具。
3. 燃气热水器、锅炉的烟气不能排入室内或灶具、吸油烟机的排气管道,以免造成一氧化碳中毒,请不要使用直排式燃气热水器。
4. 燃气报警器是气体浓度发生变化的探测设备,可以有效提醒用户可能发生燃气泄漏迅速采取措施,保障用户用气安全。所以燃气报警器一定要保持通电且正常工作状态。
5. 燃气用户不能擅自改装、拆除、损坏户内燃气管道、设施和燃气表,严禁盗用燃气,将燃气管道作为负重支架、接地引线或缠绕电线等。

6. 开放式厨房使用燃气存在安全隐患,如发生燃气泄漏等事故,没有阻挡会增大伤害程度,所以根据国家《燃气工程项目规范》GB55009-2021标准要求,明确开放式厨房不予通气,该规范自2022年1月1日起执行。

7. 由于燃气在燃烧时需要消耗大量氧气,不完全燃烧会产生一氧化碳造成人身伤害,所以使用燃气时请保持开窗通风,不要使用聚能环。如灶具、锅炉等用气设备出现故障要及时联系设备厂家维修,请选择使用合格燃具,根据使用年限到期更换。

8. 建议燃气用户不定期将肥皂(或洗洁精、洗衣粉)水涂抹或喷洒在燃气管道、设施的各个接口处,如发现泡沫冒出,说明存在漏气现象,请立即关闭表前阀门、打开门窗通风,在此期间严禁使用明火、开关、电器以及能够产生火花的动作、行为,到安全地带拨打24小时燃气报警、报警电话0971-5131117。

特别提醒:当您的房屋产权、使用权,及燃气供暖、生产、热水、灶具等管理权、使用权发生变更时,或房屋承租、出租前,请及时到西宁中油燃气有限责任公司办理燃气表气量核算或燃气过户手续,以保障您的权益不受损害。