考后狂欢，放松别过头防乐极生悲

医生提醒：劳逸结合的好习惯仍要坚持，高考后入院者高发

聚会、喝酒、K歌、看电影或打网游……紧张的高考已经结束，不少同学感觉该尽情地去放松一把了。6月8日，记者从长沙市多家医院了解到，根据往年同期的接诊案例，高考后因为醉酒、熬夜被送进医院的人不在少数。医生提醒，高考过后，考生们放松要适当，注意身体健康。

放松防过度

考试后尽情释放自己压抑的心情，这是绝大部分考生的愿望。然而，对于急诊科的医生来讲，也许就不那么轻松了。根据长沙市120急救中心的数据，仅2016年长沙市高考过后的一周时间内，全市120急救车转送到各医院急诊的醉酒病例就有211起，其中50余起跟学生聚会饮酒有关。

记者从长沙各大医院了解到，每年高考过后，考生疯狂K歌、胡吃海喝、看电影或打网游过度而入院的患者也不在少数，主要是以突发性耳聋、急性鼻炎、中耳炎、肠胃疾病等为主。

长沙市第一医院急诊科的医生介绍，这主要是因为高考结束后孩子们从极度紧张状态中解脱了出来，许多考生就会以“吃好吃的”来犒劳自己，天天大吃大喝，甚至大量饮酒来尽情放纵自己，加之与备考时饮食习惯和生活节奏不一致，使得机体抵抗力下降以及胃肠道不适应，从而导致各种疾病发生。

饮食有学问

“考后病大都是吃和累出来的，因此要合理安排自己的作息时间和饮食，不能通宵达旦，也不能暴饮暴食，要有规律地生活。”长沙市中心医院营养科主任孙艳介绍，多年的学习，考生们早已养成了一定的生活习惯，短期内突然改变，很容易对身体造成伤害。她表示，考后学生在饮食上要有讲究，切忌暴饮暴食。暴饮暴食一方面会引发很多胃肠道疾病，另一方面长时间如此会导致体重飙升。

此外，在外就餐要注意饮食卫生。高考后学生们开始频繁聚会，随着天气逐渐炎热，在摊上吃烤串喝啤酒成为许多学生首选，要注意在外就餐环境卫生，以免出现消化不良、腹泻等状况。

孙艳表示，一日三餐要定时。高考结束后，毫无压力的假期模式启动，孩子们作息及饮食开始不规律，这样会容易导致胃肠功能紊乱，要值得警惕。另外，要尽量少吃垃圾食品，如蛋糕、饼干、薯条等垃圾食品，这样会导致身体需要的营养摄入太少。

■记者 刘璋景

6月8日下午，高考长沙市一中考点，最后一门考试结束后，几名考生开心地将一名同学抱起来，一起冲出校门。 记者 田超 摄

连线

劳逸结合从这几个方面入手

“家长最好不要再代替孩子过多地打理他们的日常生活，要给他们创造一些机会去参与各种各样的劳动。”孙艳介绍，考试结束后，很多考生会选择结伴外出旅游，这个时候往往因为缺少内心安全底线，而发生一些危险的状况。她认为，考生应尽量做到劳逸结合，可以从以下五个方面入手：

1.彻底放松几天，可以利用这段时间做些自己感兴趣、平时想做却又不能做的事；

2.和同学聚会时牢记两点：安全第一，出门别忘和父母打招呼！

3.及时总结经验，使自己心理更成熟；

4.合理安排时间，起居有规律，考后生活作息混乱，晚睡晚起，不按时吃饭，沉溺于网络游戏，这不利于身体健康；

5.正确对待考试结果，未来最重要的并非一个单纯的成绩，而是如何规划。尤其考试失利的考生，不应盲目否定自己，应认真分析失利原因，然后根据自身情况来确定未来方向，走好人生道路。

高考结束，是时候给身心放个假了

就在昨天，辛苦奋斗了三年的考生终于完成了高考，这个对于每一名中国学生来说可能是人生中最重要的一场考试了。当这一切都结束的时候，就应该让自己好好放松放松了。

为此旅游百事通推出了大围山水世界狂野一日游。狂野水世界位于长浏高速官渡出口处，占地75万平方米，可同时容纳16万人激情畅玩，拥有旋风大喇叭、超级巨兽碗、彩虹滑梯、清凉大水寨、奇幻漂流河、急驰滑道、飓风海啸、夏威夷海浪池、奇妙亲子水城、奥运大冲关等近20个大型项目。众多的游乐设施可以让考生好好放松。

并且，旅游百事通还推出了优惠活动，在6月11日至16日这段期间，成人第1位199元，同行第2位只要99元，1.4米以下儿童88元/人。以上门票在百事通各大门店皆可购买。 经济信息

出游安全第一 谨防乐极生悲

为期两天的高考终于在盛夏傍晚的习习凉风中结束，卸下重负的学子们迎来了人生之中最放松的一个暑假。12年寒窗苦读的压力在一瞬间得到释放，如果不注意尺度，就很容易乐极生悲。事实告诉我们，每年“高考后”往往成为学生伤亡事故多发期，远离危险活动，谨防意外发生，家长们和考生们应该引起高度重视。

查阅近年来的高中应届毕业生发生的安全事故案例，让人心情沉重：

2013年6月24日，高考成绩放榜前几天，长沙市宁乡四中高三理科班学生叶涛在家门口的池塘游泳，突然腿部抽筋溺亡。

2015年6月10日下午，四川遂宁市一废弃建筑工地，40余名刚参加完高考的学生在工地内模仿电视节目“奔跑吧，兄弟”进行“撕名牌”游戏，其中一名毕业生不幸坠入电梯井，被救出时已没有了生命迹象。

2016年6月10日上午，广东揭阳市空港经济区新华中学高三毕业生谢某武等6名同学相约到南陇水库玩，三男一女不幸溺亡。

随着暑假来临，在此提醒家长及学校应该加强对孩子的安全监管和教育，不要让孩子参与野泳、飙车等相关危险活动，防止意外发生。必要时家长可以和孩子一起去旅游，与孩子一起锻炼等，让孩子学会适度放松，避免疯狂“补玩”，堵上安全的漏洞。

■记者 龚化

那年高考

“高考只是一种选择 并非一考定终身”

对话师大附中袁天赐，考前和清华签了协议

本报6月8日讯 8日17时，师大附中考点，随着终考铃响，欢呼的考生如潮水般涌出，喧嚣的校园片刻归于宁静。按照约定，袁天赐在校园里等待记者的采访，经历高考的洗礼，袁天赐说并没有欢呼雀跃或者长松一口气的感觉，此时他的心情，也如这傍晚宁静的校园。

“除了数学和理综比较难，其他都还好。”袁天赐说，数学估计能上110分，而在高三上学期的时候，他还只能打八九十分。

袁天赐是师大附中1401班的学生，这是一个竞赛班，几乎都是学霸。早在去年7月份，袁天赐就因为化学成绩优秀，和清华大学签订了协议，只要高考达到一本线，就可以上清华的化学专业。

“要说我高中最大的遗憾，可能就是没有进化学奥赛国家队保送清华，不过也正因为如此，我不得不恶补数学参加高考，这何尝不是另一种收获呢。”袁天赐说，高三一年，他会每天拿出至少4个小时复习数学，从最开始的不及格，到后来的模拟考试能上110分、120分，每一分的提高都浸透着自己的汗水与努力。

作文题很对袁天赐的胃口。他选择了“一带一路”、中华美食、高铁三个关键词。“我认为当代中国向世界展示自己的名片有两张，一个是物质的，一个是精神文化，而高铁和美食，分别代表着物质和文化，通过“一带一路”，向第三世界国家输出，也证明中国是一个负责任的大国。”

身为理科生，但袁天赐对历史、政治、哲学和文化都有着浓厚的兴趣，高中三年虽然学习很紧张，但他依然会坚持每天花半个小时到一个小时的时间阅读文化历史方面的书籍，经常找历史老师“谈玄”。“学习不能太功利，保持自己的兴趣，学习和生活才会变得有趣。”袁天赐说。

对话

记者：你认同高考改变命运吗？

袁天赐：我不这样认为。高分不一定高能，甚至也有人高分低能。只有上了大学后一如既往的保持求知精神，才能获得终身学习的能力和以此为生的技能。而且一次考试也并不能全面的评估一个人。

记者：高考对你来说意味着什么？

袁天赐：我觉得是命运的一个十字路口，一次重要的选择。即使没有把握好，也有机会弥补，并不是一考定终身。

记者：考完有什么打算？

袁天赐：想和同学一起去乌镇旅游，去探访一些有历史和文化底蕴的城市、小镇。

■记者 贺卫玲