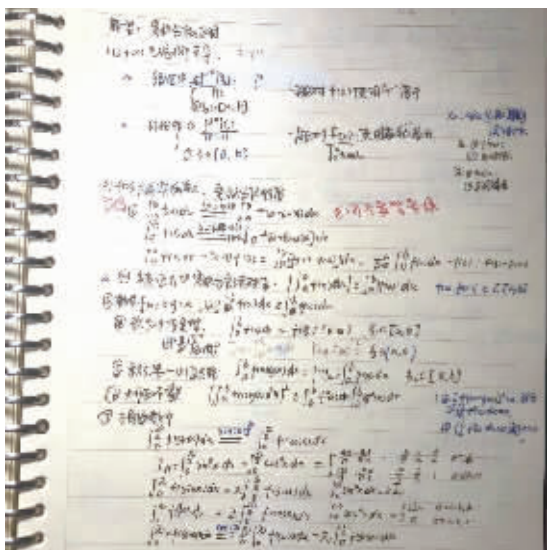




请查收! 考研学霸透露“数学满分秘籍”

不提倡题海战术, 不和别人比进度 只埋头复习是非常不对的, 要多和老师同学交流



本报4月16日讯 从成绩中上到绩点专业第一, 近日, 随着考研成绩陆续公布, 湖南一学生考研数学成绩获得满分并成功上岸华南理工大学, 他就是中南林业科技大学环境科学与工程学院学生陈畅, 快来看看他是怎么做到的……

刚进大学, 他就与数学“杠”上了

“当看到努力有了结果, 我想我的潜力应该不止于此。”谈起大二的学习生活, 陈畅笑了笑说, 只要你有一颗不服输的心, 并朝着一个目标认真努力去做, 就会拥有自己想要的结果。

陈畅初中时期, 数学成绩经常位列前茅, 但高中由于一些其他原因, 他的数学成绩下滑了, 对此, 他很不甘心, 所以刚一进入大学就和高数杠上了。

为了强迫自己认真学习高等数学, 大二的陈畅积极担任高数课代表, 但是仅有一腔热情, 没有正确的方法还是不够, 没多久数学就给他浇了盆冷水。由于期末考试难度陡增, 他的高数成绩并不理想。大一下

学期, 他积极总结经验, 努力寻找自己的学习节奏, 投入更多的精力学习数学, 在期末取得了不错的成绩。

“我的成绩应该可以更好。”凭着这股狠劲, 陈畅每天泡在图书馆, 上课积极听讲, 认真完成作业、复习总结、扎实打好专业课基础, 不轻视任何一门科目……在大二学年他以绩点4.05荣获专业第一。

谈及为何参加研究生考试, 陈畅说: “一次偶然的机, 我旁听了学院举办的暑期讲座, 便开始对前沿领域的研究产生了兴趣。”此后, 他便认识到了自身专业水平不足, 在听取了老师建议后, 他决心考研, 在学术研究的领域进一步探索。

不提倡题海战术, 提升质量才是目的

“在考研备考规划里, 我用了50%-60%的时间学习数学。”当记者问陈畅, 为何能在考研数学拿到满分时, 他表示, 在备考路上, 自己制订了周密的复习规划, 分为短期和长期规划, 以明确每个阶段的学习任务。短期计划以每天学习量为基础, 长期计划在时间宽裕情况下, 根据实际情况做相应调整, 每天做好时间安排, 确保计划的可行性, “我会根据自己的实际情况去调节, 不和别人比进度, 每日复盘回顾学习的东西, 减少遗忘。”陈畅说, 状态不好时, 他也不会强迫自己学习, 会适当放松保持高效学习。

同时, 陈畅认为复习时, 应该做笔记总结, 梳理知识结构、搭建知识框架, 但是他强调笔记只是学习的副产品, “不建议抄写数学的概念定义, 要侧重题型归纳, 总结解题技巧, 可以

在研究一种解法的情况下, 有意识学习和尝试其他解法, 多借助参考书熟记概念性质, 借助思维导图做好宏观把握。”

针对大多数学生认为的“复习数学就应该大量刷题”, 陈畅有自己的看法。他告诉记者, 复习数学要打好基础, 刷题不求多, 提升质量才是目的。他不建议题海战术, 要结合自身掌握情况确定练习量, 重在形成解题手法拓展思维角度, 在复习后期可以多侧重真题查漏补缺。他指出, 在复习过程中也要注重错题的总结, 要积极分析错因, 详细记录思路出错点, 针对性进行相应练习, 真正掌握知识点。

“考研只埋头复习是非常不对的。”陈畅说, 要多方面交流学习获取更多信息, 如遇到不懂的难点, 一定要及时询问老师, 和不同老师、同学交流后就可以学到不同的解法。

■记者 杨斯涵 黄京

收治的肿瘤患儿中白血病占首位 肿瘤发病低龄化, 这4个建议要听好

4月15日, 省儿童医院发布2018-2020年度肿瘤住院患儿数据, 3年共收治肿瘤住院患儿16227人次, 其中白血病5552人次。专家呼吁, 肿瘤已成为严重威胁儿童青少年健康的疾病, 儿童肿瘤病种多, 早发现、早诊断、早治疗至关重要, 需要全社会共同关注。(扫码看视频新闻)

A 肿瘤发病呈低龄化趋势

省儿童医院住院儿童数据显示, 2018年1月1日至2020年12月31日, 该院共收治肿瘤住院患儿16227人次, 占3年医院住院总人数的8.8%。从疾病种类排名来看, 恶性肿瘤中白血病、淋巴瘤、神经母细胞瘤、肾母细胞瘤以及肝母细胞瘤位居前五。而在良性肿瘤中, 排名前五的分别是血管瘤、淋巴管瘤、黑色素痣、脂肪瘤、毛母质瘤。从性别占比来看, 男孩明显高于女孩。从年龄分布来看, 肿瘤发病呈低龄化趋势, 1岁以下占收治总人数的37%。

值得注意的是, 根据数据统计, 近3年收治人数远超前5年总和, 且白血病发病一直稳居首位。

省儿童医院血液内科副主任、副主任医师吴攀表示, 肿瘤的发生常与遗传、个体免疫状态、环境密切相关, 儿童在各年龄段、全身各系统都可能罹患肿瘤。儿童肿瘤有生长快、病情进展迅速的特点, 大部分实体肿瘤早期没有特异性症状, 同时孩子大多对不适的感知及表述能力有限, 因此预防肿瘤的发生、早期发现和及时治疗非常重要, 得到及时救治的儿童肿瘤疗效明显好于成人肿瘤。

B 4个建议降低儿童肿瘤发病风险

吴攀表示, 喜食高脂肪、高热量、低纤维素的饮食习惯和缺乏运动是导致肿瘤发病及发病年轻化的主要原因。预防肿瘤要从改善生活方式入手, 良好的生活习惯、合理的膳食结构和健康的心理素质是预防的关键。做好以下几点, 可降低儿童肿瘤发生概率。

1. 孕前准备要充分

准备怀孕应戒烟, 不酗酒, 不吃霉烂变质的食物; 长期接触化学、放射物质或电离辐射的, 应脱离接触一段时间后再生育; 某些慢性或感染性疾病患者, 应该在

完全康复后再生育; 避免在服用避孕药或长期服用激素停药不久后受孕。

2. 孕期呵护要到位

怀孕头3个月应避免感染, 不要乱用抗生素, 确实需要使用时应在专业医师的指导下进行; 家居装修中的苯、甲醛等有毒气体等也是致癌的罪魁祸首, 要避免接触。

3. 良性病变及早治

一些可能引起癌变的先天性畸形或疾病, 如骶尾部畸胎瘤、家族性多发性结肠息肉病等应及早手术, 巨大黑色痣或迅速增大的

痣也应争取早期治疗。

4. 远离污染保健康

环境污染、辐射污染、生物污染和儿童肿瘤的发生相关。新房装修尽量简约环保, 装修后不宜立即入住, 并开窗通风, 使用具有吸附作用的措施。食材中残留的农药, 以及食品添加剂、防腐剂等都是“隐形杀手”。婴幼儿长时间暴露于烟草污染下, 也会导致肿瘤发病率上升, 家长应避免让孩子被动吸入“二手烟”, 甚至是“三手烟”。

■记者 田甜 视频/实习生 任杏梓 通讯员 姚家琦

2021长沙初中体育艺术后备人才基地建设方案来了 不得借招收后备人才选拔文化生

本报4月16日讯 为了选拔、培养一批优秀体育、艺术后备人才, 向国家输送青少年体育艺术后备人才, 长沙今天公示《2021年长沙市初中体育艺术后备人才基地建设方案》(下称《方案》), 将继续创新体艺后备人才培养模式, 建立小学、初中、高中一条龙培育机制。

基地: 继续突出项目优势并建立淘汰机制

《方案》指出, 长沙将统筹确定人才培养基地, 根据项目特色统一下达人才培养计划, 委托基地培养。每个基地总项目不超过3项, 其中体育项目不超过2项。同时, 将突出项目优势, 根据长沙体艺人才优势项目和项目特点确定基地数, 各基地项目设置后原则上保持不变, 如果基地条件得不到维护和持续改善、体艺后备人才培养效果不佳的, 则实行退出机制; 体艺成绩突出的学校, 可适当增补。

基地项目分为体育类和艺术类两类。其中, 体育类项目包含田径、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、武术、游泳、网球、击剑、跆拳道、健美操、皮划艇, 艺术类项目包含西洋乐、民乐、声乐、舞蹈。

选拔: 每个学生只能与一个基地签订预选承诺书

记者了解到, 各校将根据体艺项目特点确定基地人才培养计划, 联合选拔特殊人才。长沙城区小学(城区内六区)应届毕业生、符合条件的外地回长沙小学应届毕业生, 可根据自身发展潜力, 自愿选择体艺项目, 并在规定时间内到基地报名(不接受已代表长沙以外市州在省体育、教育部门注册, 不能代表长沙参加上级比赛的运动员报名), 参与遴选。报名时, 学生需携带户口簿、小学生综合素质评价报告、小学期间体育或艺术竞赛获奖证书等资料。

值得注意的是, 每个学生只能与一个基地签订预选承诺书,

多签无效, 且取消后备人才培养资格。已被基地选定的体育艺术后备人才不再参加微机派位, 不再参加其他任何学校(含民办、子弟学校)的招生录取。

《方案》还特地明确, 任何基地不得组织文化考试, 不得以招收后备人才的名义选拔文化生, 不得突破遴选计划。不得收取学生任何费用。同时, 基地要与评委签订诚信协议, 建立诚信档案。采取有效措施, 督促有关人员严格履行诚信责任和义务。长沙市教育局、市文旅广电局和市体育局还将对后备人才基地进行综合评定, 对未开展训练、训练条件不达标、训练成绩不突出的单位予以取消基地资格。

■记者 杨斯涵 黄京



扫码看基地名单、招生日程安排。