



更多精彩报道  
扫码看本报

A02

民生

三湘都市报

2021年6月13日 星期日

编辑/匡萍 美编/叶海玲 校对/汤吉

# 县城新建住宅以6层为主,不超18层

6层及以下住宅建筑面积占比应不低于70% 推行“窄马路、密路网、小街区”

本报6月12日讯 近日,住房和城乡建设部等15部门印发了《关于加强县城绿色低碳建设的意见》。《意见》指出,县城新建住宅以6层为主,6层及以下住宅建筑面积占比应不低于70%。此外,规定县城新建住宅最高不超过18层。

## 6层及以下住宅占比不低于70%

“县里面到处都是三十几层商品房,但是买的人少,空置率也高,这样反而影响了小区品质。”6月11日,石门县市民叶女士感慨道,“一到晚上整个小区的亮灯率可能还不到1/3,一片漆黑,造成了极大的资源浪费。”

近年来,随着建筑行业的日益发达,各种高层住宅如雨后春笋般地在县城拔地而起。但如今,很多县城都面临人口严重流失、城区空心化的问题,这也导致了空置率上升。

针对上述问题,《意见》明确,将限制县城民用建筑高度。县城民用建筑高度要与消防救援能力匹配。县城新建住宅以6层为主,6层及以下住宅建筑面积占比应不低于70%。县城新建住宅最高不超过18层。确需建设18层以上居住建筑的,应严格充分论证,并确保消防应急、市政配套设施等建设到位。

## 免学费住宿费!落实编制岗位!湖南10高校招生培养1052名医学生专科本土化人才

近日,省卫健委、省教育厅联合发布了《关于做好2021年基层医疗卫生机构本土化专科层次人才培养工作的通知》。

2021年,省级财政出资计划培养招生1000名,地方财政出资计划培养招生52名。长沙民政职业技术学院、长沙卫生职业学院、湖南环境生物职业技术学院、湖南中医药高等专科学校、湘潭卫职职业技术学院、岳阳职业技术学院、常德职业技术学院、益阳医学高等专科学校、永州职业技术学院、娄底职业技术学院等10所高职、专科院校承担培养任务,其中,湖南中医药高等专科学校承担中医学、针灸推拿两个专业共

同时,加强50米以上公共建筑消防安全管理。建筑物的耐火等级、防火间距、平面设计等要符合消防技术标准强制性要求。

## 人口密度控制在每平方公里0.6万至1万人

在建设密度和强度方面,《意见》还强调,县城建设应疏密有度、错落有致、合理布局,既要防止盲目进行高密度高强度开发,又要防止摊大饼式无序蔓延。县城建成区人口密度应控制在每平方公里0.6万至1万人,建筑总面积与建设用地的面积的比值在0.6至0.8。

此外,严格控制县城广场规模,县城广场的集中硬地面积不应超过2公顷。鼓励在行政中心、商业区、居住区等建设便于居民就近使用的公共空间。推行“窄马路、密路网、小街区”,打造县城宜人的空间尺度。控制县城道路宽度,内部道路红线宽度应不超过40米。

“叫停县城建设高楼,这是住建部继2020年‘限高令’后,住宅建设上又一个里程碑事件,从此县城人少房多、房屋遮盖越高、道路盲目建宽的现象将得到遏制。”业内人士指出,新规落地后,县城将有望回归到其原本“小而美”的样子。

■记者 卜岚



■制图 叶海玲

## 过度放纵?茫然若失?警惕“考后综合征” 高考后心理调节别忽视,来学学这3招

紧张刺激的高考终于落下了帷幕。不少高中毕业生都迫不及待地想要“燃烧”自己的小宇宙。追剧、打游戏、熬通宵……早就被提上了假期议程。却不知,正是在高度紧张后的狂欢期,“考后综合征”成为了高中毕业生多发心理疾病。

什么是“考后综合征”?“大考后由于压力骤减,考生过分放纵自己,使得生活作息等与考前产生巨大变化。同时,处于等待分数、报考、录取等一系列应激情绪中,考生的心理起伏巨大。双重应激条件下,若调适不当,可能会出现损害身心的各种状况。我们把这种状态统称为‘考后综合征’。”湖南省第二人民医院儿少心理科心理治疗师卢雅君介绍,高考结束后,她接待了不少前来咨询的学生,问题主要集中在表现为四种类型。

### 过度放纵型

许多考生因长时间辛苦学习及煎熬的备考岁月,考后采用“报复性”娱乐来犒劳自己,家长也会默许孩子这种放纵的行为,导致无节制的娱乐行为愈演愈烈。持续的昼夜颠倒,导致考生的生物钟被打破,身体健康很容易出问题。有些考生可能会染上一些不良习惯,严重的可能会误入歧途。

### 郁郁寡欢型

部分考生会因自己发挥得不好,成绩不理想而出现“抑郁型”心理。尤其对于平时

学习成绩较好的考生来说,一时间无法面对巨大的落差,表现出情绪低落,干什么都没有兴趣,吃不好睡不好。可能会陷入深深的自我怀疑,自怨自艾,严重时会出现轻生观念,甚至采取自杀行为。这时候,有可能挫折导致显著的低落情绪,甚至诱发出抑郁障碍。

### 不确定未来型

高考后的焦虑情绪主要来源于不确定性,这也是高考后最容易出现的的情绪。许多考生在考后会陷入患得患失,虽然反复对照答案,仍无法确定自己的分数;反复参照既往录取分数线,仍不能确定自己能否考上,越担心想得越多,想得越多担心更重,陷入一个死循环无法自拔。这种情绪在原本心理素质不强、具有焦虑素质的考生身上可能会持续加重,逐渐导致考生出现失眠,甚至抑郁情绪。

### 茫然若失型

紧张的学习生活随着高考的结束戛然而止,虽然大多数考生会享受无忧无虑的放松,但不出几天,多数同学会发觉自己离开学习,无所事事,心里空落落的,像缺了点什么,这是典型的“茫然型”心态。处于这种心理的同学会觉得自已百无聊赖,人生失去目标,找不到自己的方向,如调适不当,这种心态会持续至大学甚至更远,进而导致更严重的心理问题。

■记者 田甜

## 三招调节好考后情绪

### 合理作息

利用假期  
多多实现“小目标”

### 积极沟通

主动表达“坏情绪”  
和“小脾气”

### 理性面对

及早制定  
下一步计划



## 学会这3招 远离“考后综合征”

如果出现了以上情绪,我们该如何正确的调节呢?卢雅君给出3条建议:

1、合理作息,利用假期多多实现“小目标”。

首先要强调的是,考后的适当放松是必要的也是必需的,适度放松是积蓄能量,也是为下一次爆发做准备。家长朋友们可以允许孩子们去玩,去闹,去享受,但健康作息是一定要保证的。建议不要中断考前对身心有利的习惯,如每日的晨练和晨读等。高考后的假期可能是你一生中最长也最放松的假期了,应该在适度放松后,好好利用这段时间,提升自己,争取多实现几个“小目标”,可以学习一些将来必备的技能,如游泳、驾驶等;也可以利用假期时间做做兼职,积累一定的社会经验。

2、积极沟通,主动表达“坏情绪”和“小脾气”。

考生们可在合理安排作息的前提下,尽可能多参加一些集体活动,积极主动地和你信任的人沟通。

如果可能的话,可以向正在上大学的朋友们去倾诉,因为他们可能更能理解你现在的心情,也会更加感同身受地给出合理的建议。考生们可能因为正处于急性的应激事件中,而觉得眼前这是个巨大的“过不去的坎”,而正在享受愉快的大学生活的过来人则能够更客观地看待这个挫折,提供的建议也会更具有可操作性。

3、理性面对,及早制定下一步计划。

高考已经结束,不管考得好与坏,家长和考生都要理性面对现实,接受既定结果,及早制定下一步生活学习计划和方案。

■记者 田甜



## 链接

### 报名对象须同时符合以下条件

(一)已报名参加湖南省2021年高考的应往届普通高中毕业生,且年龄不超过20周岁(2000年12月31日后出生);

(二)须具有招生计划所在县市区户籍(户籍认定截止时间为2021年6月7日),且志愿扎根在本人户籍所在县市区基层医疗卫生机构(主要是指乡镇卫生院),从事基层卫生健康服务。