

# 如何缓解考前焦虑

当中高考考试时间越来越临近,就越容易出现紧张、担忧、压抑等情绪,这是人的正常情绪反应。其实,有压力也并不是一件坏事,适度的焦虑可以充分地调动人体各脏器的机能和潜力,提高大脑的反应速度和警觉性,有利于问题的有效应对。但是,如果过度焦虑,对自己学习、日常生活、人际关系带来负面影响,就需要重视和注意调节了。

**别将负面情绪转嫁给孩子**  
家长面对孩子不理想的成绩,常常火冒三丈,一味指责、批评,希望用“激将法”刺激孩子努力学习。这实际只是家长发泄自己的失望、愤怒或焦虑,让孩子成为了自己负性情绪的垃圾

**夏季最好喝温水**  
立夏之后天气渐热,很多人认为是到了吃冷饮的季节了。但中国人的体质,是不适合吃过于寒凉的食物。中医认为,寒凉食品伤脾胃。天气炎热时过多食入寒凉的食物对身体十分不利,体外经受酷热天气,而体内经受冰冷食物,很容易让人患上肠胃感冒,对脾和肺也都有一定影响。

《黄帝内经》中还有“春夏养阳,秋冬养阴”的说法,是指春夏时节正是大自然气温上升,阳气由弱到外达极盛的状态。此时养生应侧重于护养阳气,这样才能顺应季节的变化,做到少生病,或者不生病。而过多吃凉的东西,会损伤阳气,导致疾病的发生。  
**温热的饮食能驱寒**  
中医认为,温饮入胃,有温煦中土阳气的作用,能促进人体的消化吸收、血液循环、新陈代谢等。因此,虚寒体质或平和体质的人多喝些热水是有益于身体健康的。

除了热水,还有热汤,多数温热的食物都能散寒,尤其适合虚寒体质的人群。老人、小孩、产妇等肠胃功能比较虚弱的人群,以及在某些寒性疾病的治疗中喝些热水,可以起到辅助治疗的作用。如风寒感冒,多喝热水或热姜汤可以加速血液循环,还能补充水分,有助于退热、驱散风寒。不过,平时常有口干咽燥、眼睛干红、小便发热、小便黄、大便干结等症状的热性体质者,则适合饮用常温水。  
**热水不能过烫最好喝温水**  
当然,饮食也不能过热。喝过热的热水对胃肠道、食道等也会有一定损伤。吃过烫的食物易患食道癌,就是食道长期受“热”刺激导致的。

对于一般人而言,饮用 35℃至 40℃的水最为适宜。中医养生讲究一个“度”字,过犹不及。  
所以,在炎热的夏季,建议大家最好是喝温水,不要过热,也不要过凉,这样既解了渴,又养护了胃肠道等。  
**温馨提示** (摘自《保健时报》)

桶,容易导致孩子自卑,更加恐惧考试。  
家长面对孩子时需要要有耐心,不图一时之快,先处理了自己的情绪,再和孩子沟通,因为孩子健康成长,比一次考试更加重要!

**考前维持平常生活**  
家长需要保持平常的家庭环境和节奏,让孩子感到中高考就是生活中一件重要但平常的事。考生考前饮食不要刻意改变,在临考前的一段时间及考试期间,饮食量都不要比平时增加太多,尤其考试期间饮食不要做太大的变动,应和平时保持一致。  
有的家长在考前对孩子特别照顾,给孩子端茶倒水,家务全包,不让孩子动手,有的专门

租房或者请假不上班在学校附近陪读,这无形之间让考生容易产生对父母的内疚,也会增强“这是一场特殊的考试”这样的暗示,增加考前压力。  
**学会多倾听多鼓励**  
(1)练手热身找感觉。考前一天,有些同学以为不要再做题,翻翻笔记就行了,明天轻松应考。其实,考前一天特别需要做题。做题的目的就是练手、热身、找感觉,第二天在考场上可以马上进入状态,正常发挥。那么应该做哪些题呢?以做过的题目为主,不用做得太多,关键是一做就会,一会就有信心。另外,通过练手,使自己一直处于良好的竞技状态之中,头脑敏捷,能够迅速启动、迅速反应。就像百米赛跑,做好预备姿势。

(2)积极暗示,劳逸结合。孩子出现考前状态不好的时候,父母可以多听听孩子的想法、感受,不要讲大道理。学会以积极的话语暗示自己,以轻松的情绪调节生活,以自信的态度评价未来。洗热水澡、听音乐、适当运动缓解心情、保证充足睡眠,保持良好心态,在中考中会达到事半功倍的效果。  
如果孩子的焦虑情绪明显影响学习、生活和考试时,应请心理医师进行心理辅导,必要时可心理辅导联合抗焦虑药物治疗。(综合《钱江晚报》、搜狐网等)

# 三种新冠病毒疫苗怎么选

近段时间以来,国内疫苗接种速度在不断加快,但与此同时,疫情的变化也时刻提醒我们:必须赢得这场与时间的赛跑。

各地采用多种灵活多样的方式,尽量让有接种需求的群众都能尽快接种上疫苗。与此同时,可供大家选择的疫苗种类也越来越多。我国正在使用的新冠疫苗包含一针、两针、三针三种不同的类型:分别是只打一针的腺病毒载体疫苗,打两针的灭活疫苗和需要打三针的重组蛋白疫苗,疫苗接种的选择更加灵活多样。

那么,这三种疫苗各有什么特点呢?据了解,只打一针的是腺病毒载体疫苗。通俗地说,腺病毒像货车一样,可以搭载新冠病毒核酸片段,将其高效地送到细胞内表达抗原,单针接种就可诱导免疫保护反应。需要打两针的是灭活疫苗,这是

大家熟悉的传统疫苗,它将活病毒灭活后作为抗原接种到人体,疫苗的成分和天然的病毒结构最接近。需要打三针的是重组蛋白疫苗,是将最有效抗原成分通过基因工程的方法来制作成疫苗。尽管这三种疫苗类型不同,但都是安全和有效的。

监测情况显示,我国新冠病毒疫苗的一般反应、异常反应发生率均低于 2019 年我国其它各类疫苗的平均报告水平。专家提醒,需紧急接种的人员一般选用一针的疫苗,其他人可以根据能够方便获取的疫苗类型以及自身的身体状况来选择。

中国疾控中心研究员、世界卫生组织疫苗研发委员会顾问邵一鸣说:“体质比较弱、基础性疾病比较多的人,选择副反应低的疫苗类型,比如发烧比较少的蛋白疫苗或者灭活疫苗,就比选病毒载体疫苗 mRNA 疫苗更好一些。”

# 得了萎缩性胃炎会癌变吗

老张患有慢性胃炎,他想着“十人九胃”,并没有太在意,也没有规律复诊。最近老张总感觉上腹部胀痛、暖气,到医院消化科就诊,医生建议老张做胃镜检查。老张拿到自己的胃镜报告,发现上面诊断有“慢性萎缩性胃炎”。老张不禁心头一紧,诸多疑问涌上心头:“听说萎缩性胃炎容易得胃癌?那我该怎么办啊?”

“萎缩性胃炎会引发肠癌”是最常见的一个误解。慢性萎缩性胃炎是慢性胃炎的一种类型,

指胃黏膜上皮遭受反复损害导致固有腺体的减少,常伴有肠腺上皮的化生和异型增生的一种慢性胃部疾病。其萎缩并不是胃整个变小了,而是胃的黏膜层变薄了。一般来说,大多数胃癌的发展遵循如下规律:非萎缩性胃炎→萎缩性胃炎→肠上皮化生→异型增生→癌。

可见,慢性萎缩性胃炎发展到胃癌,中间还要经过肠化生、异型增生两个阶段,要发展到胃癌往往需要几年甚至几十年的时间。事实上,萎缩性胃炎只有极少数一部



近年来,微信等社交平台的使用日益频繁,越来越多的人会在自己的微信朋友圈晒晒日常、发布观点,与他人分享自己的工作、生活或者学习心得。然而,也有人利用朋友圈发布不当言论,肆意辱骂或诽谤他人,由此引发的侵权纠纷案件日益增多。记者梳理了近两年来法院审理的几起因擅发微信朋友圈引发的侵权案件,以期通过以案释法,让受众有所警示。法官提醒,朋友圈并非法外之地,一旦发生侵权行为,侵权人同样需要承担法律责任。

2020 年 7 月 18 日,罗某某发布一则朋友圈,附文:“当你在恶言骂别人的时候,请看看自己是怎么做,试问我们之间有矛盾吗?但是你们这样也不高尚吧!”并将程某某(未成年人)与一条狗同框的照片作为配图。同年 7 月 23 日,罗某某又发布一则朋友圈,附文:“动物都比人有素质,比人有修养,到你家门口了,还在绿化带拉屎,下次直接在大厅拉屎。”并将程某某的照片与

2020 年 10 月的一天早上,陈某的丈夫胡某来到某海鲜店购买基围虾、多宝鱼等海鲜产品。到了中午,胡某又返回该海鲜店,以该店出售的基围虾全部死亡为由要求退换。经协商,店家向胡某退还了基围虾价款 65 元。当天下午,陈某在自己的微信朋友圈发布一条自编的顺口溜:“xx 海鲜真创意,欺瞒顾客有心机;死虾当作活虾卖,拒不承认太恶心;潼城海鲜好几家,奉劝亲们多注意”,并配发了该海鲜店的门面和店招图。店家发现这一情况后,遂主动邀请陈某夫妇来店观看监控视频,以证实并无欺瞒行为,并要求删除该不实微信。但陈某拒绝了店家的要求。店家认为陈某所发朋友圈内容已经扩散到较大范围,影响了店铺的声誉,与陈某交涉未果之后遂诉至法院,要求陈某夫妇在其微信朋友圈内公开赔礼道歉,并支付律师服务费。

重庆市潼南区法院经审理认为,基围虾作为水生生物,在离水后因欠缺生存的必要条件,存活时间较短。自胡某进店购虾到返店退虾,时长约 40 分钟,存在活虾离水死亡的较大可能。且从该海鲜店提供的视频来看,结账时存在基围虾在包装袋中跳动的情况。因此,本案中难以认定该店存在“欺瞒顾客”“死虾当作活虾卖”的案件事实。交易过程中,陈某并未到店,仅依据其丈夫胡某的转述便编写损害店家商誉的顺口溜,存在欠缺考证、背离事实的情况,其通过微信朋友圈发布顺口溜并配图的行为损害了公众对该店的信赖,降低了其产品或者服务的社会评价,构成侵权。据此,法院判决陈某须在微信朋友圈上发布关于澄清事实、表达歉意的声明,并赔偿海鲜店律师服务费 3000 元。

# 社交平台应有底线 谨言慎行切莫侵权

2020 年 8 月 11 日,程某某的家长作为代理人将罗某某诉至重庆市垫江县法院,请求判决罗某某在业主群、小区公告栏以书面形式向程某某及家人公开道歉 6 日;并赔偿程某某精神损失费 2.6 万元、精神损害抚慰金 2.5 元。

垫江法院经审理后认为,被告罗某某未经程某某许可,在没

有证据证明程某某在绿化地大便的情况下,不恰当使用程某某的照片,侵害了程某某的隐私权,且发布足以引起常人误解的不当言辞,侵害了程某某的名誉权。遂判决被告罗某某于判决生效之日起 5 日内赔偿原告程某某精神损害抚慰金 2000 元,并在小区内公告栏以道歉信的方式向原告程某某公开赔礼道歉,消除影响,恢复名誉,且道歉信须张贴至少 6 日。

承办法官表示,网络名誉侵权行为具有便捷性和随意性,且侵权造成的结果容易超出控制,每一个人在发表观点和言论时都应当文明和谐,不应侵犯他人隐私,更不能侮辱诽谤他人。侵权行为一旦发生,被侵权人应及时固定证据,核实侵权人身份,要求侵权人停止侵害、赔礼道歉、赔偿损失等,若不能达成一致意见,可向人民法院提起诉讼。

# 配图诋毁未成年人 侵权益道歉赔两千元

2020 年 10 月的一天早上,陈某的丈夫胡某来到某海鲜店购买基围虾、多宝鱼等海鲜产品。到了中午,胡某又返回该海鲜店,以该店出售的基围虾全部死亡为由要求退换。经协商,店家向胡某退还了基围虾价款 65 元。当天下午,陈某在自己的微信朋友圈发布一条自编的顺口溜:“xx 海鲜真创意,欺瞒顾客有心机;死虾当作活虾卖,拒不承认太恶心;潼城海鲜好几家,奉劝亲们多注意”,并配发了该海鲜店的门面和店招图。店家发现这一情况后,遂主动邀请陈某夫妇来店观看监控视频,以证实并无欺瞒行为,并要求删除该不实微信。但陈某拒绝了店家的要求。店家认为陈某所发朋友圈内容已经扩散到较大范围,影响了店铺的声誉,与陈某交涉未果之后遂诉至法院,要求陈某夫妇在其微信朋友圈内公开赔礼道歉,并支付律师服务费。

2018 年 5 月 17 日,某味精公司就其设计的味精包装袋申请外观设计专利,并于同年 11 月 9 日获得授权。不久后,该公司发现某食品公司生产销售的味精产品的包装袋设计与其外观设计专利几乎

一模一样,遂向重庆市第一中级人民法院提起诉讼,要求判令被告停止侵权并赔偿经济损失。法院经审理后认为,某食品公司使用的味精包装袋设计与原告外观设计专利构成实质性相似。另查明,2018 年 4 月 19 日,即在原告外观设计专利申请日前,某微信个人用户在其微信朋友圈中发

# 被调岗发文骂老板 发声明删帖赔一元

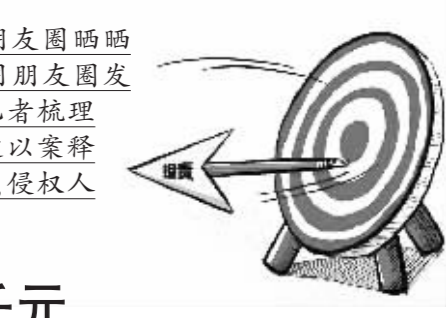
庞某系重庆某建筑公司法定代表人、总经理。喻某系该公司员工。2019 年 5 月,喻某休完产假,回到公司继续上班,单位为其另行安排了工作岗位,工资待遇不变。喻某对此心生不满,在其个人的微信朋友圈发布了一篇题为《扎心!女子生完二宝重回岗位 遭遇公司“冷板凳”对待》的文章,文章称公司让其坐“冷板凳”,逼其离职等,同时评论“无赖老板,得罪不得”。此后,喻某在其个人微信朋友圈再次转发上述文章并附评论“声讨老赖,你管我打卡账号,拆我电脑主机,一样赖不掉该负的责任”。庞

某认为喻某发布的文章及评论侵犯其名誉权,诉至法院要求喻某删除涉诉信息,登载致歉声明,消除影响、恢复名誉,并赔偿精神损害 1 元。

重庆市渝中区法院经审理认为,公民的名誉权受到侵害的,有权要求停止侵害,恢复名誉,消除影响,赔礼道歉,并可以要求赔偿损失。喻某在网上发文及评论等行为,导致在其微信朋友圈等网络平台看到该内容的人对庞某产生负面评价,对庞某的名誉造成一定影响,侵犯了庞某的名誉权,遂判决喻某应于判决发生法律效力之日起 5 日内删除其在个人微信朋友圈发布

的有损庞某名誉的评论,并发布道歉声明,恢复庞某名誉,消除影响,并赔偿庞某精神损害 1 元。

承办法官表示,网络不是法外之地,发声亦有法律边界。公民依法享有名誉权,禁止他人以侮辱、诽谤等方式损害公民名誉。微信、网络自媒体平台作为现时流行的一种即时网络通信方式,其影响力更为宽广。在网络上发表言论应当自我约束,注意谨言慎行,切勿因一时冲动,发表不当甚至侵害他人的言论,否则可能侵犯他人名誉权,承担相应法律责任。(本版稿件综合《法治日报》《现代家庭报》等)



承办法官表示,网络名誉侵权行为具有便捷性和随意性,且侵权造成的结果容易超出控制,每一个人在发表观点和言论时都应当文明和谐,不应侵犯他人隐私,更不能侮辱诽谤他人。侵权行为一旦发生,被侵权人应及时固定证据,核实侵权人身份,要求侵权人停止侵害、赔礼道歉、赔偿损失等,若不能达成一致意见,可向人民法院提起诉讼。

# 朋友圈发图非专利 设计图仿制属侵权

在一起外观设计专利权纠纷中,被告某食品公司抗辩称,其使用的产品包装的设计方案,在原告某味精公司外观设计专利的申请日以前就已经有人在微信朋友圈中公开,故属于专利法上的“现有设计”,主张其使用该设计方案不构成侵权。近日,重庆市高级人民法院对该案公开宣判,认定被告方的抗辩理由不能成立,被告使用该包装设计构成侵权。

2018 年 4 月 19 日,即在原告外观设计专利申请日前,某微信个人用户在其微信朋友圈中发布了一款味精产品照片,该味精产品的包装袋与被告使用的涉案包装袋的设计方案亦构成实质性相似。法院依法判决被告食品公司停止制造案涉味精包装袋,赔偿原告经济损失及维权合理费用共计 5 万元。

某食品公司不服,提起上诉。重庆市高级人民法院经审理认为,本案中,现有证据尚不足以证明案涉包装图片信息在发布于朋友圈时已处于公众想获知就可以获知的状态,未构成专利法意义上的公开,据此认定被告的抗辩不能成立。

据此,二审裁定驳回上诉,维持原判。

重庆市渝中区法院经审理认为,公民的名誉权受到侵害的,有权要求停止侵害,恢复名誉,消除影响,赔礼道歉,并可以要求赔偿损失。喻某在网上发文及评论等行为,导致在其微信朋友圈等网络平台看到该内容的人对庞某产生负面评价,对庞某的名誉造成一定影响,侵犯了庞某的名誉权,遂判决喻某应于判决发生法律效力之日起 5 日内删除其在个人微信朋友圈发布

【本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用】