

暑期防溺水 要做到“六不”

市红十字会为库区学生讲授防溺水安全知识

信阳消息(记者 杨长喜)暑假即将来临,为防范学生溺水事故的发生,6月18日,市红十字会组织红十字蓝天救援队队员和国家级应急救援培训师,来到出山店水库库区浉河区游河中心学校,为该校1500余名师生送上一场生动形象的防溺水专题讲座。

讲座上,培训老师首先用我市发生的溺水实际案例,分析中小学生溺水事故现状,然后给同学们介绍了游泳小常识、游泳过程中应注意的问题、游泳中发生紧急情况及溺水时如何自救

等,救援队员们还现场做了示范模拟演练。培训老师提醒同学们当救护者不会水或不熟悉水情时,切勿盲目下水施救,应立即用绳索、竹竿、木板或救生圈,让溺水者握住后拖上岸来;现场无任何救生材料,应及时高呼他人并报警。培训老师特别强调,在暑假期间要时刻提高安全意识,不在无家长或老师的带领下私自下水游泳,不到无安全设施、无救护人员的水域玩耍、游泳,要游泳必须去正规的游泳场所。现场,培训老师邀请学生亲身体会并演示了

穿戴救生衣的正确方法、过程,增强了同学们的参与性,激发他们的兴趣。最后,培训老师对心肺复苏操作进行了讲座和演练。

参加培训的全体学生在培训现场做了预防溺水宣誓,承诺认真学习防溺水知识,坚决做到“六不”:不私自下水游泳;不擅自与他人结伴游泳;不在无监护人或老师带领的情况下游泳;不到无安全设施、无救护人员的水域游泳;不到不熟悉的水域游泳;不熟悉水性不擅自下水施救。珍爱生命,预防溺水。

女子酗酒欲轻生 民警救助暖人心

信阳消息(尚轩)6月17日凌晨4时许,商城县公安局巡特警大队接110指挥中心指令称,城关信用联社旁边某酒馆一女子酗酒欲轻生。

接警后,民警火速出警,到达现场时,只见酒馆内的桌子上摆放着少许吃剩的饭菜和四五支啤酒瓶,瓶内酒已喝光。几个人很吃力地扶着一个因醉酒又哭又闹、东倒西歪的女子,女子一边挣扎一边语无伦次地说着家庭琐事及“不想活了”之类的话,情绪非常激动。

经了解,该女子姓吴,30

多岁,家住鲇鱼山街道,因与家人闹矛盾,酗酒欲轻生,酒馆老板报警求助。民警扶住该女子,吩咐酒馆老板为吴某端来醒酒汤让吴某喝下。民警一边安抚吴某,一边联系其家人。1个小时后,其丈夫余先生赶到酒馆。民警问清情况后,对余先生进行了批评教育。余先生认识到自己的错误,并表示一定痛改前非,好好疼爱妻子。因吴某醉酒体力不支,民警合力将吴某扶上余先生的车。余先生非常感动,再三向民警表示感谢。



近日,信阳市旗袍艺术研究会揭牌仪式在体彩广场举行。仪式上,研究会成员将自编自演的演出展现给广大市民,旗袍展示、旗袍走秀、花鼓舞、萨克斯演奏等节目精彩纷呈。图为旗袍展示现场。 本报记者 李宇 摄

高考后需防这几种心理问题(一)

随着紧张的高考终于落下帷幕,对于众多考生来说,终于迎来了自己“解放”的时刻,长期紧绷的神经在这一刻放松下来了。但有些同学很快又会进入另一种状态,有兴奋、得意,有后悔、自责、抑郁。有资料表明,从高考结束到发榜前,考生出现心理问题的比例不比高考前少。特别是高考后两周,是心理问题高发期。因此,每个考生都有必要进行积极的心理调整,家长也需对孩子接下来的心理健康给予足够的重视和合理的引导。

高考之后,考生容易出现哪些常见的心理问题?又该如何调节?作为家长,又该如何帮助孩子平稳度过这个特殊的时期呢?信阳市精神卫生中心心理专家解答高考后常见的一些心理问题及调节技巧。

狂欢、放纵心理

对于很多考生来说,高考结束就意味着“解放”了,觉得应该把压抑了多年的压力全都释放出来,许多家长也由考前的“严管”变为“不管”。因此,高考一结束就放纵自己,开始无节制地昼夜上网、聚会,甚至有些

考生还会酗酒,生活规律全被打破,伤神又伤身。

对于处于这种心理状态的考生来说,较为合理的调节方式应该是可以进行适度放松,但一定不能放纵。可以跟家长或者同学做一个合适的、循序渐进的减压放松计划。如可以安排时间定期去打打球、爬爬山,也可以安排个短期旅行,或者根据自己的兴趣发展某个特长,如学习游泳、打网球、钢琴等。平时为了应对高考基本没有多余时间来管自己的兴趣,现在可以趁这个时间好好补偿一下,既合理充实了生活,又满足了自己的兴趣爱好,一举两得。家长也要合理引导考生的放松安排,不能“不管”,更不能“放纵”,要把握好“度”,要合理参与其中,既要给予孩子一定的空间,同时也要安排一些家庭活动,及时了解他们的心理动态,给予必要的心理支持。

建议考生有条件的话可以和家人一起谈谈心,聊聊后面的人生规划。当然,朋友、同学之间聊聊天也是非常可取的。此外,看电影、买一些闲散的书籍翻阅也是比较好的方式。

(未完待续)

水果高身价 蔬菜很亲民

近期我市生活必需品市场涨跌互现

信阳消息(记者 李亚云)炎炎夏日到来,市民对蔬菜、水果的需求更加旺盛,特别是近日价格持续走高的水果受到不少市民的关注。昨日,记者从市商务局市场运行调节科了解到,市商务局生活必需品系统监测数据显示,近日,市民关注的水果价格整体仍呈现上涨趋势,蔬菜价格有所下跌,变得更加“亲民”。

根据监测,上周我市生活必需品市场呈现涨跌互现现象。从数量与占比来看,46种商品价格上涨,86种商品价格下跌,19种商品价格持平。其中,蔬菜、粮食、蛋类小幅下跌;水果、肉类、食用油价格均有所上涨。

聚焦市民关注的蔬菜、水果价格,二者变化较为明显。其中,蔬菜价格小幅下跌。上周我市蔬菜类平均批发价格为4.15元/公斤,较上期价格环比下跌1.43%。在被监测的18种蔬菜中,4种价格上涨,分别为大蒜、苦瓜、洋葱、土豆;13种价格下跌,分别为生菜、茄子、生姜、黄瓜、西红柿、青椒、冬瓜、辣椒、豆角、圆白菜、油菜、白萝卜、芹菜;大白菜价格较上期持平。“虽然蔬菜价格有所波动,但都是在正常范围内。”

市商务局工作人员介绍道。

身价持续走高的水果上周价格仍有小幅上涨。上周我市水果类平均批发价格为8.28元/公斤,较上期价格环比上涨2.35%。市商务局工作人员分析说:“本期我市水果市场水果批发价格基本呈整体上涨趋势。随着夏季温度的持续上升,水果市场成为消费者日常生活越发关注的地方。伴随着健康环保、全民健身等居民生活水平需求的不断提高,预计短期内水果价格将呈现持续上浮趋势。”



关注精神卫生 共建和谐社会
信阳市精神卫生中心