

考前焦虑咋办？快拨打96311

本报推出助考“新连心”热线，免费进行心理咨询

本报讯(记者 徐日明)随着中高考的临近,学子们寒窗苦读的成果即将得到检验,从本报热线电话中得到的反馈显示,越来越多的考生因受学习环境、父母期待、备考节奏等因素的影响,出现了考前焦虑的心理。为缓解考前焦虑的心理,让考生们以正常心态迎接考试,本报再度与哈尔滨市第一专科医院联合举办爱心助考活动,免费心理咨询热线为96311,拨打电话后,将有专业心理咨询师及心理专家为考

生提供咨询帮助。

据了解,2023年的“从心努力”助考热线受到了考生及家长的高度好评,负责助考热线的未成年人心理健康指导中心主任郭伟介绍,据统计,自2023年5月助考热线开通至中考结束,共接到500余个关于中高考考生的心理咨询电话,其中“考前焦虑”的考生电话大约300余个,占总数的七成左右。这些“考前焦虑”有一半是考生父母在考前施压产生的,其他的分别为因学习方

法、复习进度、报考院校时考生和家长的矛盾等,通过心理咨询师24小时解答,这些问题得到不同程度的解决。

记者在采访中了解到,学生在中高考前一段时间有焦虑心理是比较普遍的,担心考试无法正常发挥水平、担心备考不足落榜,甚至有的考生担心成绩不理想无法面对父母,这些焦虑会对考生的心理产生负面影响,最终成为干扰考试发挥的因素。如果能及时予以心理疏导,让考生以

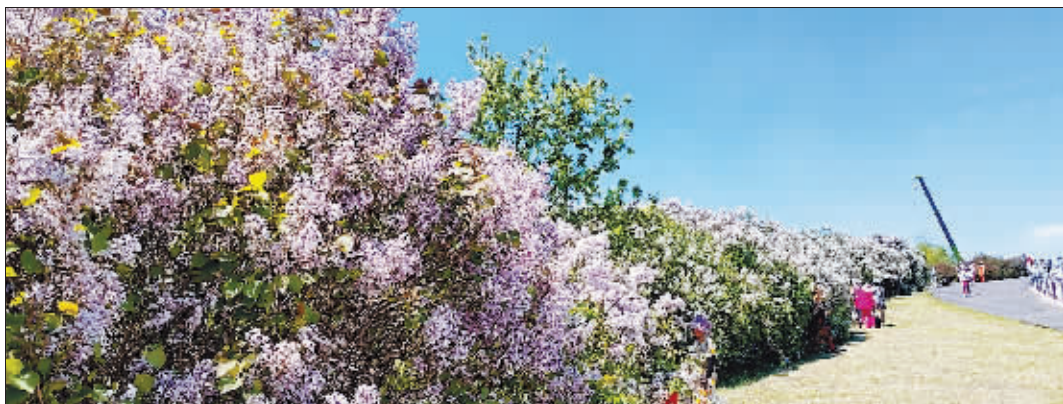
平常心心态迎接对学习成绩的检验,会产生非常积极的效果。

有心理医生认为,一部分家长因为对孩子期望过高,在考前的焦虑程度甚至高于考生,这种不良情绪会传染给孩子,让孩子压力增大,更难以在考试中发挥正常水平。因此,家长们考前心理压力疏导也成为亟待解决的问题。

为解决这一系列问题,《新晚报》再度与哈尔滨市第一专科医院联合推出《助考“新连心”》栏目,安排专业的心理咨询师及心理专家为中高考学生及家长提供免费的心理疏导,在中高考生感到负面情绪持续存在的时候,在无法自我调节因中高考带来的焦虑时,市民可拨打96311心理援助热线。



冰城迎来最美丁香季 50余个品种争奇斗艳 形成次第花开的景观效果,花期可持续两个月



本报讯(崔彦 记者 黄晏君文/摄)记者从哈市城管局园林中心获悉,目前,哈市常用丁香栽植品种13个,加之科研和实验品种已达50多个丁香品种。近年来,哈市根据丁香花期不同和花期长短进行搭配种植,形成次第花开的景观效果,延长群体花期效果,提升了区域绿化的观赏性。

据市园林中心相关负责人介绍,丁香花作为哈尔滨的市花,从19世纪末开始种植,经过百余年的栽培,特别是近年来,我市园林部门不断扩大丁香种

植数量,探索新品种,现有常用丁香栽植品种13个,加上科研和实验品种,总计50余个品种。从花序、树形、香气等方面分为五个类型,分别是矮生型、重瓣型、多季花型、沁香型和晚花型,以华北紫丁香、洋丁香、红丁香、蓝丁香、小叶丁香、暴马丁香、朝鲜丁香、北京丁香、辽东丁香、关东丁香等13个品种为主;整个丁香季花期可持续两个月之久。5月初华北紫丁香、洋丁香和朝鲜丁香等陆续开花,5月中下旬小叶丁香、蓝丁香及关东丁香陆续开放,红丁香和辽东丁香5月底或6

月初开花;6月开花为暴马丁香、金园丁香、北京丁香等。

据园林科研人员介绍,经过多年的选育,哈市繁育了一些大花重瓣(丰年)、紫叶重瓣(红翡翠)、圆序重瓣(春枝头)、淡紫重瓣(藕玉)、尖瓣重瓣(天鹅粉)、小花重瓣(紫水晶)、紫红重瓣(乡音)、幻紫、彩云系列等开花不同的品种。这些特质品性的丁香品种,提供给园林景观设计和应用很多自由组合、选择的可能,极大地丰富了哈尔滨市的园林绿化景观效果,丁香花季满城浪漫、满城芬芳。

5月16日12时起 松花江禁渔77天

本报讯(记者 毕博)记者从省农业农村厅获悉,5月16日12时至7月31日12时,嫩江、松花江干流及其所属支流、水库、湖泊、水泡等水域实行禁渔(捕),为期77天。全省境内野生林蛙种群的禁捕时间为全年,林蛙人工增殖群体捕捉实行专项(特许)捕捞管理,禁捕时间为6月15日0时至8月1日24时。

在禁渔期内,禁止除娱乐性垂钓之外所有作业方式。严厉打击一人多杆、一杆多钩等以营利为目的的生产性垂钓作业行为。

禁渔期渔船、渔具要全部撤出作业场所(滩地),渔船实行集中管理,专人看管,不能集中管理的要实行船机分离、船上岸、网入库等有效措施,实现渔船源头管控。

禁渔(捕)期因教学、科研、增殖放流等特殊需要从事捕捞作业的,以及在增殖殖水体开展捕捞活动的,须经省级渔业渔政主管部门批准后开展。

禁渔期禁止销售野生水产品。禁渔期销售水产品的需提供来源及购买收据等证明材料。林蛙禁捕期禁止销售林蛙,非禁捕期销售林蛙要提供林蛙专项(特许)捕捞许可证或相关证明材料。销售全人工养殖林蛙的市场主体要持有渔业渔政主管部门开具的证明。

对于违反禁渔(捕)期规定的行为,按《中华人民共和国渔业法》等相关规定依法进行查处,涉嫌犯罪的,移交公安机关依法追究当事人刑事责任。

会展中心体育场周边 大型违章广告集中拆除

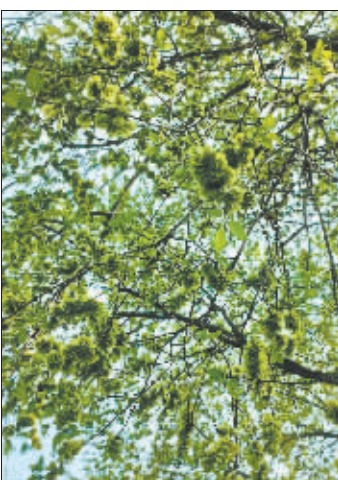


本报讯(记者 霍亮)为加快推进体育场馆周边城市环境品质升级,近日,城管执法部门对南岗区会展中心体育场周边违章户外大型广告开展集中拆除。南岗区执法人员进行详

细摸排和调查,并对相关7家企业负责人进行了耐心细致的讲解和宣传,得到了企业的理解与配合。此次行动共拆除8处大型单立柱广告、2处大型立柱单字体、3块小型广告牌。

“榆树钱”满枝头 撸下吃不可取

园林专家提醒:食用“榆树钱”可能将农药残留吃进肚里



本报讯(记者 霍亮文/摄)冰城春色正浓。作为榆都的哈尔滨,城区里种植着众多榆树,眼下枝头都挂满了翠绿的“榆树钱”。园林专家提醒市民,街头“榆树钱”不要撸、不能吃!

“想当年缺粮的时候,一家人就靠这个充饥。”在哈市街头一位老人说,看到这些“榆树钱”就会想起当年的苦日子,现在生活好了,还想再尝尝当年的味道。“榆树钱”在很多老年人的记忆中有独特的地位,很多人童年时代有吃“榆树钱”的经历。“榆树钱”其实就是榆树的种子,我国民间很早就有食用“榆树

钱”的习惯。“榆树钱”富含胡萝卜素、维生素B、维生素C等营养物质,也算是一种常见的“野菜”品种。

如今,正是撸“榆树钱”的季节。园林专家提醒市民,城市街路和公园中的树木都会定期进行病虫害防治,会对树木喷洒药物,虽然所用的农药都是低毒的,但树木枝干上可能会有农药残留,食用“榆树钱”可能将残留药物也吃进肚子里。另一方面,撸“榆树钱”也会影响树木的整体绿化效果,为了让冰城夏都更美、更绿,请广大市民不要到街头绿地和公园中撸“榆树钱”。