

高考在即 17岁女生突然胸闷痛

对“考前综合征”，医生给考生和家长几点建议

Z海都记者 林宝珍

17岁的刘同学,从小就很自律,学习上很少让父母操心,面临高考的她,这两天,却老是感到胸口闷、“透不过气”,偶尔,胸口还有针刺样疼痛,位置又不固定,跑来跑去。这让父母很着急,赶紧带她到医院就诊。幸好,通过专科检查,排除了心脏问题,医生考虑应该是“考前综合征”。

“胸闷痛”是考前焦虑的表现

在福建省省级机关医院“双心门诊”,心内科副主任医师同时也是国家二级心理咨询师的林建珍医生接诊了小刘一家。

通过专科检查,排除了小刘有心脏问题。林医生了解到,小刘此前是住校,学习、生活比较规律,有同伴一起交流,每天还能去操场跑跑步,

没有特别感觉到高考的紧张;而这最后阶段改居家学习了,作息一下子被打乱了,每天面对父母的关心,高考的压力“扑面而来”,进而出现了胸闷痛等不适。最终,林医生考虑小刘是“考前综合征”,给予心理疏导,以及生活方式改变、适当有氧运动等建议,并预祝小刘高考“金榜题名”。

考生和家长在这段时间如何预防和缓解“考前综合征”呢?林建珍医师给出几点建议:

作为考生应注意以下几点:

正面心理暗示。自我暗示可以改变人的心理状态,比如可以面对镜子告诉自己“我一定可以发挥出色”“我对所学知识复习已经很到位了”等正面心理暗示,有助于自我增强自信心。

自我放松情绪。居家学习间隙与家人、朋友、同

学聊聊天,适当倾听音乐、看轻松的电视节目,或做一点家务,让自己情绪放松。

适当有氧运动。比如快走、跳操、慢跑等中等强度有氧运动,在放松情绪的同时,还可以增强脑血流,提高学习效率、提高免疫力,不容易感冒。

规律作息。考前这段时间一定要按时作息,不要熬夜,如果失眠,在白天规律有氧运动的基础上,睡前可以通过泡脚、喝牛奶等辅助睡眠。

家长也应配合学生做好五大事项:

准备健康饮食。考生的三餐要均衡丰富,含主食、蛋奶类、鱼肉类、蔬果。避免生冷油腻食物,特别是夏季海产品要注意卫生,避免急性胃肠炎发生。

化解负面情绪。父母的情绪关系到孩子的备考状态,不能把工作中的压力或不良情绪带回家,提高情绪管理能力,为孩子营造一个放松、温暖的氛围。

正确期待考生。父母不要对孩子期望过于苛刻,或攀比心严重,进而出现焦虑情绪影响孩子。调整目标,对孩子进行合理期待。

避免家庭冲突。在备考阶段,尽量不去触碰家庭冲突的扳机,给孩子营造平静的学习环境。

倾听孩子心声。父母要洞察孩子的异常,经常了解孩子的心理想法,耐心地和孩子沟通,认真倾听孩子的心理话,及时排除孩子的各种顾虑和困难。

居民投诉信息竟遭物业泄露

投诉小区乱停车,物业转发业主群,业主被谩骂报复;法院审理认为,物业侵害隐私权



案说民法典

海都记者 陈逸之 通讯员 罗曼

福州某小区业主林某向物业投诉车位管理问题,谁知物业竟将投诉件发给了部分业主,导致林某的个人信息在业主群泄露,并遭到了其他业主的谩骂和报复行为。林某深受困扰,遂以侵害其隐私权为由,将物业公司起诉至法院。近日,福州仓山区人民法院审理并判决了该案件。

案例:投诉信息物业转发微信 业主遭谩骂门锁被破坏

林某是福州某小区的业主。2020年11月,林某向小区物业管理公司投诉,反映其已买车位并入住小区,但小区里未买车位的业主可随意停放车辆且物业公司不收费,同时外来车辆也可随意停放,对已买车位的业主不公平,建议物业应加强管理收费。

物业公司接到该投诉后,用微信将包含李某居住单元信息的投诉内容转发给业主群的牵头人,之后,业主群牵头人在业主微信群中发布了投诉件截图,立即引起业主群内众

多业主对投诉人林某进行多轮用语不文明的谩骂。此后,林某遭遇家中门锁被破坏、车辆轮胎下方被放置钉子等报复行为。此后,林某以物业公司的行为侵犯隐私为由诉至仓山区法院,要求物业公司赔礼道歉并补偿精神损失费5000元。

仓山法院经审理认为,本案中,物业公司作为案涉小区的物业服务单位,为了加强管理,向业主披露业主间的不同意见,属于合理的服务行为。但是,物业公司不能在履行服务时,牺牲或者侵害投

诉者的隐私。物业公司未经林某同意,向其他业主公开投诉人林某居住房产单元号信息,又未能提供证据证明其公开前述信息的必要性,故法院依法认定物业公司侵害了林某的隐私权,从而导致恶劣影响。结合本案侵权持续的时间、影响的范围、双方过错、损害结果等具体案情,法院酌定物业公司向林某支付精神损失费1000元;考虑到本案具体案情以及本院已判令物业公司向林某支付精神损失费,故对林某要求物业公司赔礼道歉的诉请,法院不予支持。

说法:隐私权受侵害可用法律武器保护

隐私权是指公民享有的私人生活安宁与私人信息依法受到保护,不被他人非法侵扰、知悉、搜集、利用和公开等的一种人格权。隐私权赋予权利人对私人生活的控制权,这种控制权

包括防御他人窃取个人隐私与是否向他人公开隐私及公开范围的决定权。

隐私权侵权的构成条件如下:行为人主观上存在过错;存在侵犯他人隐私权的违法行为;有损害结果发

生。根据民法典,本案满足隐私权侵害的认定条件,可以认定林某隐私权受物业公司损害。隐私权是公民享有的一项重要权利,意识到隐私权受害时要注意用法律武器保护自己。

中国体育彩票福建36选7第23059期开奖公告			中国体育彩票7星第23061期开奖公告			中国体育彩票福建31选7第23140期开奖公告																																																														
本期开奖号码:05+14+23+28+31+33+35 36	本期开奖号码:05+07+13+19+22+29+31 08	本期开奖号码:05+07+13+19+22+29+31 08	本期开奖号码:05+07+13+19+22+29+31 08	本期开奖号码:05+07+13+19+22+29+31 08	本期开奖号码:05+07+13+19+22+29+31 08	本期开奖号码:05+07+13+19+22+29+31 08	本期开奖号码:05+07+13+19+22+29+31 08	本期开奖号码:05+07+13+19+22+29+31 08																																																												
本期出球顺序:31+05+28+14+33+35+23 36	本期出球顺序:19+07+05+13+22+29+31 08	本期出球顺序:19+07+05+13+22+29+31 08	本期出球顺序:19+07+05+13+22+29+31 08	本期出球顺序:19+07+05+13+22+29+31 08	本期出球顺序:19+07+05+13+22+29+31 08	本期出球顺序:19+07+05+13+22+29+31 08	本期出球顺序:19+07+05+13+22+29+31 08	本期出球顺序:19+07+05+13+22+29+31 08																																																												
<table border="1"> <tr><th>奖项</th><th>本地中注数</th><th>单注奖金</th></tr> <tr><td>特等奖</td><td>0注</td><td>0元</td></tr> <tr><td>一等奖</td><td>0注</td><td>0元</td></tr> <tr><td>二等奖</td><td>3注</td><td>10261元</td></tr> <tr><td>三等奖</td><td>13注</td><td>500元</td></tr> <tr><td>四等奖</td><td>329注</td><td>50元</td></tr> <tr><td>五等奖</td><td>480注</td><td>20元</td></tr> <tr><td>六等奖</td><td>9920注</td><td>6元</td></tr> <tr><td>幸运奖</td><td>0注</td><td>0元</td></tr> </table>	奖项	本地中注数	单注奖金	特等奖	0注	0元	一等奖	0注	0元	二等奖	3注	10261元	三等奖	13注	500元	四等奖	329注	50元	五等奖	480注	20元	六等奖	9920注	6元	幸运奖	0注	0元	<table border="1"> <tr><th>奖项</th><th>本地中注数</th><th>单注奖金</th></tr> <tr><td>特等奖</td><td>33注</td><td>500000元</td></tr> <tr><td>一等奖</td><td>5注</td><td>47357元</td></tr> <tr><td>二等奖</td><td>49注</td><td>3000元</td></tr> <tr><td>三等奖</td><td>1404注</td><td>500元</td></tr> <tr><td>四等奖</td><td>21939注</td><td>30元</td></tr> <tr><td>五等奖</td><td>778900注</td><td>5元</td></tr> <tr><td>六等奖</td><td>802330注</td><td>2元</td></tr> </table>	奖项	本地中注数	单注奖金	特等奖	33注	500000元	一等奖	5注	47357元	二等奖	49注	3000元	三等奖	1404注	500元	四等奖	21939注	30元	五等奖	778900注	5元	六等奖	802330注	2元	<table border="1"> <tr><th>奖项</th><th>本地中注数</th><th>单注奖金</th></tr> <tr><td>特等奖</td><td>0注</td><td>0元</td></tr> <tr><td>一等奖</td><td>1注</td><td>29790元</td></tr> <tr><td>二等奖</td><td>105注</td><td>50元</td></tr> <tr><td>三等奖</td><td>1802注</td><td>6元</td></tr> </table>	奖项	本地中注数	单注奖金	特等奖	0注	0元	一等奖	1注	29790元	二等奖	105注	50元	三等奖	1802注	6元
奖项	本地中注数	单注奖金																																																																		
特等奖	0注	0元																																																																		
一等奖	0注	0元																																																																		
二等奖	3注	10261元																																																																		
三等奖	13注	500元																																																																		
四等奖	329注	50元																																																																		
五等奖	480注	20元																																																																		
六等奖	9920注	6元																																																																		
幸运奖	0注	0元																																																																		
奖项	本地中注数	单注奖金																																																																		
特等奖	33注	500000元																																																																		
一等奖	5注	47357元																																																																		
二等奖	49注	3000元																																																																		
三等奖	1404注	500元																																																																		
四等奖	21939注	30元																																																																		
五等奖	778900注	5元																																																																		
六等奖	802330注	2元																																																																		
奖项	本地中注数	单注奖金																																																																		
特等奖	0注	0元																																																																		
一等奖	1注	29790元																																																																		
二等奖	105注	50元																																																																		
三等奖	1802注	6元																																																																		

分类广告
0591-87811583

场所租售
出售马尾幼儿园17306918000 面议

收购邮票
诚信收购邮票,纪念钞等 13400577737

声明公告
元翔(福建)空港快线有限公司遗失车辆闽AZ3916道路运输证闽交运管榕字350101193791号,声明作废。

公告
福建省福州市闽侯县甘蔗街道山前村里山前16号的房屋已纳入征收范围,该房屋共有权利人王作金、王作松。现告知王作金、王作松,请看到本公告之日起10日内,携带继承人身份证明、与王作金的关系证明等相关材料,前往闽侯县建兴房屋征收有限公司协商征收补偿事宜。逾期,街道将按照法定程序补偿安置。

环境影响评价公示
我单位委托浙江大编编制完成了(连江)县北港二级渔港提升改造和整治维护项目环境影响评价报告书(征求意见稿),根据《环境影响评价公众参与办法》,现拟对公众进行信息公示。征求意见及公众意见表下载链接:https://www.eiacloud.com/gs/detail/14id=30530Zk98;公示期限:2023年5月31日-2023年6月12日,欢迎公众来电来函咨询和反馈意见。

环境评价公示
我单位委托浙江大编编制完成了(连江)县北港二级渔港提升改造和整治维护项目环境影响评价报告书(征求意见稿),根据《环境影响评价公众参与办法》,现拟对公众进行信息公示。征求意见及公众意见表下载链接:https://www.eiacloud.com/gs/detail/14id=30530Zk98;公示期限:2023年5月31日-2023年6月12日,欢迎公众来电来函咨询和反馈意见。

拍卖公告
受委托,我司定于2023年6月14日下午3:30,在莆田市公共资源交易中心三层拍卖厅公开拍卖:云度牌π1.π3小型轿车共计100辆(不含车牌,整体拍卖优先,整体拍卖未成交再逐辆拍卖;整体保证金:50万元,逐辆拍卖保证金:5000元/辆)。

竞拍公告
受委托,本公司定于2023年6月21日下午15时在福建省厦门市湖里区东港北路31号港务大厦7楼会议室举行租赁权拍卖会,通过公开竞价确定承租人。竞拍标的为:

福清市国有产权拍卖公告(2023年17期)
受福清市园林管理处委托,定于2023年6月15日(星期四)上午10时,在福清市行政服务中心三楼西侧产权交易厅公开拍卖以下标的:

福清市国有产权拍卖公告(2023年18期)
受福清市园林管理处委托,定于2023年6月15日(星期四)上午10时,在福清市行政服务中心三楼西侧产权交易厅公开拍卖以下标的:

拍卖招商公告
受中国信达资产管理股份有限公司福建省分公司委托,定于2023年6月7日上午10时在福州拍卖厅公开拍卖:鸿博集团有限公司债权项目。截至处置基准日2023年3月31日债权合计121,813.63万元,其中本金84,000万元,利息22,546.38万元,违约金15,267.25万元。