

毕业后仍会梦到高考？4招帮你走出心理困境

高考是我们人生中一个重要的节点，为之所付出的拼搏和努力是青春的见证。有些人高考后出现一定程度的心态失常，但是能迅速调整好，然而还有一些人，高考对他们的心理产生的影响将持续更长时间。他们在高考多年以后依旧会不断地梦到备考和赴考的情景，产生遗憾、焦虑甚至痛苦的情绪。这种症状因何产生？又该如何处理呢？

高考场景或成为一种集体潜意识
专家指出，在人类进化的过程中，某些共同的经验会储存在潜意识中，成为一种集体潜意识。比如远古时期，人类的祖先在树上睡觉。于是，“害怕从树上掉下来”这件事就刻在了人的内心深处，现在人们常做的关于下落的梦便与此有关。同理，高考作为一种大多数人要参加的考试，其场景也可能进入人的潜意识，让人在很多年以后还梦到涂答题卡、写试卷等等情形。

另外，对于高考的回想频率与人的个性也有关系。个性敏感和自卑的人更容易陷入情绪中。如果个体在高考事件中被家庭或其他群体寄托了很大的希望，或是多次赴考，由

此产生的压力也可能导致以上现象。

应做针对性调整和干预

如果在高考结束多年以后仍然有相关的消极情绪，专家建议采取如下办法：

①从心理上接纳现有的生活，学会照顾自己，用积极的态度面对人生。

②恢复正常的生活状态，保证充足的睡眠和健康的饮食，适当锻炼。

③关注生活中一点一滴的感动，发现生命的美好，突破心灵成长中的关卡。

④建立与他人的友好关系，向他人寻求帮助，从社会支持系统中获得心灵的鼓励。如果情况比较严重，应该及时找专业人员接受生理、心理和社会多位一体的帮助与治疗。

人们对于高考总有着热切的期待，由此引发的遗憾和焦虑情绪似乎格外容易被放大。高考的确很重要，但是我们要树立正确的认知：它代表的是个体的过去，而不能决定一个人的未来。路漫漫其修远兮，我们应该开阔自己的眼界，看到人生中的美好，学会感恩和坚持，在人生的道路上大步向前。

(来源：科普中国)

皮肤莫名其妙变黄？小心“胡萝卜素血症”

一天，阴雨绵绵，门诊进来一位打扮时髦的阿姨，坐下就说：“医生，我怀疑自己肝有问题，你帮我好好看看，抽个血化验化验。”

原来，这位李阿姨是居委会舞蹈队的骨干，60多岁的年纪对她来说根本不算啥，大大小小活动都少不了她。

仔细询问了病史，李阿姨一向作息规律，近日也无特殊不适。除了有高血压在服药控制，无其余慢性病史和恶性肿瘤家族史。检查发现其手掌明显发黄，面部略黄，巩膜无黄染，腹部无压痛。

当询问到饮食习惯时，李阿姨说：一星期前乡下来人，带了好多自己种的大南瓜，怕来不及吃会坏，就顿顿烧南瓜。早晨南瓜粥，中午葱油炒南瓜，晚上蒸南瓜当主食吃，家里人都快吃不消了。

其实，李阿姨皮肤变黄，都是南瓜惹的祸。因为南瓜中富含“胡萝卜素”，大量进食后，会在皮肤上显现出明显的黄色，这种症状被称之为“胡萝卜素血症”。这种皮肤黄染在停止摄入大量胡萝卜素后2~6周内可以逐渐消退，不需要特殊治疗。

把这些情况给李阿姨解释了一番，她高高兴兴地回家了。

关于“胡萝卜素血症”

原因：大量进食胡萝卜素和类胡萝卜素(包括α-胡萝卜素、β-胡萝卜素和番茄红素)含量丰富的食物：胡萝卜、橘子、南瓜、红薯、芒果、番茄、西兰花、甜椒等。

临床表现：典型皮肤颜色呈橙黄色，手掌、足底等区域更加明显，也可发生在颜面部、鼻唇沟等处，但不存在于粘膜组织和巩膜。血清胆红素正常，不伴有全身症状。

治疗：无需特殊治疗，停用相关食物，待皮肤黄染自行消退。

其他可能导致高胡萝卜素血症的疾病：肾病综合征、糖尿病、甲状腺功能

能减退症、高脂血症、神经性厌食症等。

还有哪些情况能引起皮肤变黄呢？

溶血性黄疸：大量红细胞被破坏，如溶血性贫血、新生儿溶血病、不同血型输血后溶血等。

特点：皮肤黏膜和巩膜黄染，急性溶血可出现酱油色尿。以非结合胆红素升高为主。

肝细胞性黄疸：肝细胞广泛受损，如病毒性肝炎、药物性肝损、以及全身感染性疾病(如败血症、疟疾等)导致的肝脏损害等。

特点：皮肤和粘膜呈浅黄至深金黄色，消化道症状较明显，结合胆红素和非结合胆红素均升高，肝功能异常。

胆汁淤积性黄疸：胆总管结石或狭窄、炎症水肿；肝癌、胰头癌、十二指肠肿瘤；药物性胆汁淤积等。

特点：尿色黄染明显，大便可呈陶土样色，可有全身瘙痒。

新生儿黄疸：生理性：皮肤浅黄色，手心、脚心一般不黄。

病理性：皮肤橙黄色，遍及全身。需要结合发病时间、精神状态、血清胆红素等以鉴别。

先天性非溶血性黄疸：Crigler-Najjar综合征等。

该怎么办？
当发现自己皮肤变黄了，先仔细想想最近身体是否存在不适，以及有无特别的饮食、用药等。在无法判断皮肤变黄的原因下，可来医院就诊，由专业医生来给予鉴别和诊断。

(来源：科普中国)



夏日，助听器 验配特惠月

活动日期：2021年7月16日-7月31日（详情电话咨询）



耳背式BTE 耳道式ITC

担心助听器价格太贵？

——助听器配一台补贴一台！

担心助听器效果问题？

——免费试听等您来体验！

担心助听器质量问题？

——免费延保享不停！

惠耳听力滁州地区连锁门店信息：

滁州凤凰东路惠耳：凤凰东路434号（人民广场南门对面） 电话：0550-3033528

滁州定远路惠耳：定远路50号（21世纪双语学校最北边门面） 电话：0550-3033527

全椒新华路惠耳：新华东路（新华书店旁） 电话：0550-5182339

天长建设中路惠耳：建设东路298号西侧二中综合楼门面 电话：0550-7758728

天长平安中路惠耳：平安中路9号（天润城候机楼红绿灯向北10米） 电话：0550-7724678

明光惠耳：广场路90号（老市政府往西100米） 电话：0550-8132818

定远惠耳：鲁肃大道与戚继光大道交叉口东南角 电话：0550-4809608

凤阳惠耳：府北街78号（商贸城出口对面） 电话：0550-6202176

来安惠耳：健康路4号 电话：0550-5616548

全国更多验配中心请访问：www.33huier.com 或咨询 400-8899-485

浙械广审(文)第221108-00051号 广告



社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

由市级文明单位 天长市烟草专卖局 特约刊登

遗失朱敬行(男, 2018年6月11日)的出生医学证明, 编号: S340003203, 声明作废。

遗失彭小彬华东政法学院学校毕业证, 证书编号: No 5108650, 电子注册号: 102765200405000250, 声明作废。

遗失彭小彬中华人民共和国法律职业资格证书, 证书编号: C20103411250095, 声明作废。

遗失柴博宇(男, 2014年12月3日)的出生医学证明, 编号: O 341047043, 声明作废。

遗失滁州市光阳塑料五金有限公司建设工程规划许可证副本原件一份, 许可证编号: 滁开F-646, 声明作废。

遗失安徽千润制冷科技有限公司(统一社会信用代码: 913411000529034393)公章一枚, 公章编号: 3411000016772, 遗失时间: 2021年6月25日, 声明作废。

遗失滁州云创视窗电子科技有限公司(统一社会信用代码: 91341100MA2RBJ234U)财务章一枚, 声明作废。

遗失于逸辰(男, 2015年2月18日)的出生医学证明, 编号: O 341064324, 声明作废。

遗失李佳琪(女, 2015年7月5日)的出生医学证明, 编号: O 341095449, 声明作废。

遗失徐世轩(男, 2018年1月25日)的出生医学证明, 编号: R 340465592, 声明作废。

遗失徐安琪(女, 2014年12月1日)的出生医学证明, 编号: O 340609467, 声明作废。

遗失王菲(身份证号码: 342221200003282541)滁州职业技术学院学生证, 学号: 20181606129, 声明作废。

遗失滁州众城文化传媒有限公司(统一社会信用代码: 91341100MA2TUK283K)公章一枚, 公章编号: 3411025118930, 声明作废。

遗失周硕士兵证, 证件编号: 士字第10014657611号, 声明作废。

遗失滁州绍成金属制品有限公司(统一社会信用代码: 91341122MA2UTX-PF8G)公章一枚, 公章编号: 3411220128081, 声明作废。

遗失天长市汭河镇漂牌村小营队张绪坤土地确权证书, 证号: 341181101208060030J, 声明作废。

个人声明

本人葛义鹏, 于2019年3月3日委托乔学坤维修改造天长市和平加油站, 直至2020年11月5日依然没有改造, 由于本人还在服刑期, 后委托授权他人全权代理, 但乔学坤刻的天长市和平加油站公章一直没有收回, 现在在乔学坤处的天长市和平加油站公章声明作废, 启用新的公章为有效章。

特此声明
声明人: 葛义鹏 杨晓荣(代)

2021年7月13日