

做好心理调适、营养搭配、月经管理、中医调理

四大学科专家开出“应考处方”

□青岛日报/观海新闻记者 黄飞

中高考临近,有些考生身体出现这些“信号”:刚背的知识转头就忘,一拿笔就手抖出汗,晚上翻来覆去睡不着,肠胃也跟着“闹情绪”……这可能是“考试综合征”在作怪。近日,记者分别采访了精神卫生、营养、妇科、中医四大学科的专家,从心理调适到饮食搭配,从月经管理到中医调理,为考生和家长送上一份干货满满的“应考处方”。

稳住情绪就是稳住分数

青岛市精神卫生中心儿少科副主任韩海斌告诉记者,学生考前出现紧张、心慌等反应,其实是正常的应激状态,关键要区分“正常的紧张”和“需要干预的焦虑”。正常紧张症状轻微、持续时间短,不会干扰复习与作息;但如果长期失眠、胸闷不适,陷入消极想法、刻意逃避学习,且症状不断加重,就需要及时寻求专业帮助。针对考生可能出现的紧张状况,韩海斌

教了几个简单易行的“急救”技巧。进考场前可练习“478呼吸法”:鼻子吸气4秒,屏住7秒,嘴巴呼气8秒,重复3到5组,能快速缓解心慌手抖。考试中“卡壳”导致大脑一片空白时不要慌,可以用“呼吸锚定法”:鼻子吸气4秒,嘴呼气6秒,重复3到4组,二三十秒即可平复。考后“心理隔离”同样重要,交卷后考生可以深呼吸、双手轻收模拟“封存思绪”,默念“过往无法改变,专注下一科”,坚决不对答案。如果自我调节效果不佳,可到市精神卫生中心“考前咨询门诊”寻求专业的帮助。

平常饭菜就是最好的“补品”

青岛市市立医院东院营养科主任顾萍指出,考前最忌讳“大补”和“饮食突然改变”。考生身体早已适应日常饮食,突然吃大鱼大肉会加重肠胃负担,引发腹胀腹泻;陌生饮食还会加剧其紧张感。考前饮食遵循“日常化、清淡化”原则即可。顾萍建议,家长与其盲目给孩子进补,不如在食材选购、储存、加工环节下功夫,做到饮食卫生安全。用熟悉的食物安抚考生

心理。应尽量保持三餐菜品、口味、就餐时间与往常一致,可以多准备孩子爱吃的家常菜,但不要刻意营造“考前餐”的特殊氛围。稳定的饮食节奏能让考生内心踏实,熟悉的口味能有效舒缓焦虑。

不焦虑就是最好的“调经药”

考试遇到月经期让很多女生担心,青岛市市立医院本部妇科专家陆涛带来了一颗“定心丸”:月经本身并不影响大脑的逻辑思维,真正影响发挥的是痛经、头晕、乏力、情绪波动这些附带反应。考生要记住,不焦虑就是最好的“调经药”。如果月经期只有腰酸、小腹发胀等症,正常备考就行;如果每次都痛感强烈,则需提前准备好止痛措施;如果月经量太大,建议及时就医。

高考临近,如果月经期与考试重合,现阶段最现实、最安全、性价比最高的方案是“管好痛经”。陆涛建议科学使用布洛芬这类非甾体抗炎药,不要等到疼痛难忍再服用,而是预计来月经前1到2天,或刚出现小腹坠胀、少量出血等征兆时,遵医嘱提前服

用。另外,久坐考试最怕侧漏,考生首选安睡裤,不要临时尝试棉条等用品,易忙中出错。月经期饮食宜温热,不碰冷饮。万一考试中需要帮忙,考生可以大方举手向监考老师求助。

平心、调气、安神、不妄补

康复大学青岛中心医院中医一科专家宋林宏指出,考试综合征主要累及心、肝、脾、肾四脏。思虑过度伤脾,情志压抑伤肝,化火扰心,恐惧伤肾,从而出现心烦、失眠、注意力下降、神疲乏力。建议日常做到固定作息不熬夜,饮食清淡忌辛辣生冷,可适度慢走拉伸,平时可按揉足三里(小腿前外侧,犊鼻穴下3寸,胫骨前嵴外一横指处)、三阴交(小腿内侧,内踝尖上3寸,胫骨内缘侧后方)健脾安神。

进入考场后,考生如果情绪紧张,可用拇指指腹轻揉内关穴(手腕内侧横纹上约三指宽,两筋之间凹陷处)缓解心慌,或轻揉神门穴(小指侧手腕横纹凹陷处)安定神志,以略有酸胀感为宜,每次按揉1到2分钟,动作隐蔽无声响。

青岛原研医疗“黑科技”全球首发

新型医用生物材料及心脏封堵器为全球心脏微创治疗提供“中国方案”

□青岛日报/观海新闻记者 黄飞

日前,在“2026微创中国行-青岛站”学术活动上,北京大学人民医院青岛医院心外科专家邢泉生教授团队与心弦跳动生物科技(青岛)有限公司联合发布一种新型医用生物材料——“可显影可吸收高弹性高韧性医用生物新材料”,以及基于该材料生产的首款“一体式全轮廓显影可降解PFO心脏封堵器(VisiBioX™-PFO心脏封堵器)”,同时启动全国多中心临床试验。

据介绍,心脏卵圆孔未闭(PFO)在成人中

的发病率约为25%至30%,可导致隐性脑卒中、偏头痛等多种心脑血管疾病。临床治疗上首选介入封堵。然而,传统金属封堵器植入后将永久留存体内,可能引发多种严重并发症,存在长期健康隐患。现有可吸收医用高分子材料普遍存在X线下不显影,以及力学性能难以兼顾高弹性、高韧性与高强度等缺陷,限制了其在心脏封堵等复杂临床场景中的应用。

针对上述难题,邢泉生教授团队在国家自然科学基金等多个项目支持下,成功自主研发

出兼具高弹性、高韧性和高强度的新型高分子材料,其在X线下清晰显影,综合性能达到“类生物合金”标准,不仅可用于制作心脏封堵器,在人工硬脑膜、人工肌腱、防粘连生物膜、防粘连子宫支架、生物活性补片、消化道穿孔封闭、食管支架、气管支架等多个领域的应用也已取得良好成果,展现出广阔的前景。

同步发布的VisiBioX™-PFO心脏封堵器植入人体后1至3个月可完全内皮化,8至12个月完全降解,彻底消除永久植入带来的

后顾之忧;手术操作中全程可视,解决了传统可降解封堵器“不显影、难定位”的世界性难题,大幅提升手术安全性与成功率;结构上采用一体成型设计,稳固性更强,各功能单元同步降解,有效规避术中术后移位风险,同时精简操作流程,缩短手术时长。该产品是医院、研发团队与高新技术企业深度联动的医工融合、学科交叉典范。全国多中心临床试验在华中科技大学同济医学院附属协和医院等10余家核心医疗机构同步启动。

青岛海洋高新区管理委员会规划建设部关于青岛海高会展保障中心商业项目变更规划建筑方案进行社会公告的通告

为加强公众参与,发挥公众在我区规划管理中的作用,提高城市规划水平,根据《中华人民共和国城乡规划法》《山东省城乡规划条例》等法律法规和政务公开的有关规定,对青岛海高会展保障中心商业项目变更规划建筑方案进行社会公告,欢迎社会各界提出意见和建议,现将有关事项公告如下:
一、公告项目基本情况:
1.建设单位:青岛海嘉开发投资有限公司
2.建设项目:青岛海高会展保障中心商业项目
3.建设地点:滨海大道西,相山路南、香港路北
4.公告阶段:项目规划方案变更批前网上社会公告
二、公告及投票地点:
1.公告地点:黄岛区月牙河路77号(青岛海洋高新区政务服务大厅)、西海岸政务网及滨海大道西、相山路南地块项目现场入口公示牌公示。
2.投票地点:黄岛区月牙河路77号(青岛海洋高新区政务服务大厅)投票箱,请将意见和建议按规定填写后放入投票箱。意见票应附证明相关利害人身份的房地产证复印件或购房合同复印件及身份证复印件,否则意见票无效。
三、咨询电话:建设单位85186068,青岛海洋高新区规划建设部85162572
四、公告时间:2026年6月5日至2026年6月11日
2026年6月3日

青岛董家口经济区管理委员会关于黄岛项目安置区(馨和嘉园二期)项目B区规划方案进行批前公告的通告

为加强公众参与,发挥公众在我委规划管理中的作用,提高城市规划水平,根据《中华人民共和国城乡规划法》《青岛市城乡规划条例》等法律法规和政务公开的有关规定,对青岛黄岛区大场镇人民政府黄岛项目安置区(馨和嘉园二期)项目B区规划方案进行批前公告,欢迎社会各界提出意见和建议,现将有关事项公告如下:
一、公告项目基本情况:
建设单位:青岛市黄岛区大场镇人民政府
建设项目:黄岛项目安置区(馨和嘉园二期)项目B区
建设地点:青岛西海岸新区琅琊镇港城路东、古城南路西
公告阶段:规划方案批前公告
二、公告及投票地点:
1.公告地点:青岛西海岸新区董家口经济区政务服务大厅及黄岛项目安置区(馨和嘉园二期)项目B区项目现场公示。
2.投票地点:青岛西海岸新区董家口经济区政务服务大厅一楼投票箱,请将意见和建议按规定填写后放入投票箱。意见票应附证明相关利害人身份的房地产证复印件或购房合同复印件及身份证复印件,否则意见票无效。
三、咨询电话:建设单位86986602,青岛董家口经济区规划建设部55585873
四、公告时间:2026年6月3日至2026年6月5日
2026年6月3日

青岛海洋高新区管理委员会规划建设部关于车管所改造提升项目规划方案进行社会公告的通告

为加强公众参与,发挥公众在我区规划管理中的作用,提高城市规划水平,根据《中华人民共和国城乡规划法》《山东省城乡规划条例》等法律法规和政务公开的有关规定,对青岛市公安局黄岛分局车管所改造提升项目规划方案进行社会公告,欢迎社会各界提出意见和建议,现将有关事项公告如下:
一、公告项目基本情况:
1.建设单位:青岛市公安局黄岛分局
2.建设项目:车管所改造提升项目
3.建设地点:黄岛区大珠山北路东、石寨山路北
4.公告阶段:规划及建筑方案
二、公告及投票地点:
1.公告地点:黄岛区月牙河路77号(青岛海洋高新区政务服务大厅)、西海岸政务网及车管所改造提升项目现场入口公示牌公示。
2.投票地点:黄岛区月牙河路77号(青岛海洋高新区政务服务大厅)投票箱,请将意见和建议按规定填写后放入投票箱。意见票应附证明相关利害人身份的房地产证复印件或购房合同复印件及身份证复印件,否则意见票无效。
三、咨询电话:建设单位85186068,青岛海洋高新区规划建设部85162572
四、公告时间:2026年6月5日至2026年6月11日
2026年6月3日

青岛海洋高新区管理委员会规划建设部关于海王数智化包装印刷项目变更规划方案进行社会公告的通告

为加强公众参与,发挥公众在我区规划管理中的作用,提高城市规划水平,根据《中华人民共和国城乡规划法》《山东省城乡规划条例》等法律法规和政务公开的有关规定,对海王数智化包装印刷项目进行社会公告,欢迎社会各界提出意见和建议,现将有关事项公告如下:
一、公告项目基本情况:
建设单位:青岛西海岸海王智能包装有限公司
建设项目:海王数智化包装印刷项目
建设地点:山东省青岛市黄岛区胶南街道横一路北、珠山北路西
公告阶段:规划及建筑方案变更
二、公告及投票地点:
公告地点:黄岛区月牙河路77号(青岛海洋高新区政务服务大厅)、西海岸政务网及胶南街道横一路北、珠山北路西现场入口公示牌公示。
投票地点:黄岛区月牙河路77号(青岛海洋高新区政务服务大厅)投票箱,请将意见和建议按规定填写后放入投票箱。意见票应附证明相关利害人身份的房地产证复印件或购房合同复印件及身份证复印件,否则意见票无效。
三、咨询电话:
青岛海洋高新区规划建设部:85162572;
建设单位:青岛西海岸海王智能包装有限公司0532-88180151
四、公告时间:2026年6月5日至2026年6月11日
2026年6月3日

青岛西海岸新区自然资源局关于青岛三和工业品制造有限公司车间项目规划及建筑方案批前公示的通告

为加强公众参与,发挥公众在我区规划管理中的作用,提高城市规划水平,根据《中华人民共和国城乡规划法》《山东省城乡规划条例》等法律法规和政务公开的有关规定,对青岛三和工业品制造有限公司车间项目规划及建筑方案进行批前公示,以保证利害关系人的知情权、参与权等,现将有关事项公告如下:
一、公示项目基本情况:
建设单位:青岛三和工业品制造有限公司
建设项目:青岛三和工业品制造有限公司车间项目
建设地点:陈家庄村,朝阳山路以西,泰发路以南。
设计单位:中城城园设计有限公司
公示阶段:规划及建筑方案
规划内容:规划用地面积为6600㎡,总建筑面积为12662.45㎡,其中地上建筑面积为12662.45㎡,地下建筑面积为0㎡。整体规划建设1栋车间。
二、公示及反馈方式:
长江东路443号福瀛大厦大堂,项目现场出入口及青岛西海岸新区政务网(查询流程:青岛西海岸新区政务网-信息公开-一区自然资源局-信息公开目录-重点工作-规划批前公示)。
长江东路443号福瀛大厦大堂意见箱,请带意见和建议附上证明利害关系人身份的房产证明复印件及身份证复印件放入意见箱。
三、咨询电话:西海岸新区自然资源局86995762,建设单位13792807111。
四、公示时间:2026年6月5日至2026年6月11日
2026年6月3日

挂失声明 权威快捷省钱

●遗失由青岛和达博丰实业有限公司开具给张凤君的收据,收据号: NO.0055989,收据金额:50000元,声明作废。
●遗失青岛即墨市场建设发展有限公司开具的青岛即墨市场建设发展有限公司即墨服装市场履约保证金专用收款收据,姓名:刘少勇,商铺号:08149-08150号,收款项目:打通保证金,金额:3000元,票据号码:30005510,开票日期:2021年10月25日,声明作废。
●遗失青岛湘南塑料有限公司的海运提单全套,货物名称:PVC TARPULIN,船名航次:EVER ACT V. 1399-017W,提单号:FSQDS2601097,集装箱号/铅封号:EGSU3286785/EMCGH514570KG/重/体积:654BALES/1975CBM/25CBM,起运港:QINGDAO, CHINA,目的港:LEHAVRE,FRANCE,提单发货人:SANG NAM FABRICS CO.,LTD,收货人:SACHERIE DE PANTIN,声明作废。
●遗失海岸兴隆(山东)贸易有限公司法人章(3702110971035)一枚,声明作废。
●遗失海岸兴隆(山东)贸易有限公司公章(3702110893055)一枚,声明作废。
●遗失青岛即墨市场建设发展有限公司开具的青岛即墨市场建设发展有限公司即墨服装市场履约保证金专用收款收据,姓名:刘少勇,商铺号:08149-08150号,收款项目:打通保证金,金额:3000元,票据号码:30005510,开票日期:2021年10月25日,声明作废。
●遗失赛轮集团(香港)有限公司SAILUN GROUP(HONGKONG) CO.,LIMITED的正本提单一式三份,船名航次:CMA CGM GREENLAND 08MENHW,提单号:LZSK202603257,声明作废。
●遗失赛轮集团(香港)有限公司SAILUN GROUP(HONGKONG) CO.,LIMITED的正本提单一式三份,船名航次:CMA CGM BIG SUR 08MENLW,提单号:LZSK202604002,声明作废。

公告

青岛汇豪基投资有限公司:
根据《社会保险法》《社会保险稽核办法》等有关规定,我中心对你单位实施了稽核检查,现依法向你单位公告送达《社会保险稽核意见书》(青社稽意字[2025]第000373号),你单位主要存在以下问题:
一、少报职工工资:2016年3月至2016年4月缴费基数7166元。
你单位如对本意见书不服,可自收到本意见书之日起60日内向青岛市人民政府提出行政复议申请;或者在六个月内依法向青岛市市南区人民法院或李沧区人民法院或崂山区人民法院或青岛铁路运输法院提起行政诉讼。(联系地址:青岛市福州南路8号社会保险大厦302室,电话:85781671)
本公告自发布之日起经过30日即为送达。
青岛市社会保险事业中心
2026年6月3日

终止办学公告

青岛西海岸新区见微艺术培训学校有限公司(统一社会信用代码:91370211MA3TUPC774),经学校决策机构研究决定,拟向行政许可机关申请终止办学,涉及学校的相关事宜,请尽早与学校联系,特此公告。
青岛西海岸新区见微艺术培训学校有限公司
2026年6月3日

高端 主流 权威 亲民
媒体合作热线
66988527
青岛市崂山区株洲路190号

“文明健康 绿色环保”公益广告
保护环境 保护家园
青岛市精神文明建设委员会办公室