

英国这样支招帮助考生

每天运动一二十分钟,睡眠8小时,考场用香精油保清醒

6月,英国超过100万学生将参加普通中等教育证书考试、普通中等教育高级水平证书考试或大学期末考试。考生承受着巨大压力,他们的家长也不例外。为此,几位专家提供了一些“备考贴士”,助考生及他们的家长轻松渡过此关。

运动和放松必不可少

专家指出,有效复习,是备考的关键。把每天分成上午、下午和晚上三部分,这样,一周就分成了21个“部分”,“心理健康慈善机构 MIND”政策主管索菲·科莱特建议,考生可以写一份清单,列出自己要学的科目,合理安排时间。最好对感兴趣的科目和不感兴趣的科目交叉复习。如果觉得难,就从最简单的开始做。”

除了学习,运动和放松也必不可少。科莱特说:每周要留给自己至少6个“部分”的闲暇时间,用来放松或做运动。每天花上10到20分钟做骑车或快走等运动,整个人的状态就会完全不同。”因为运动可以帮助缓解肌肉紧张,提高睡眠质量,并能使大脑内帮助心情变好的神经递质增加。

科学证明,做瑜伽、享受按摩和冥想也能有效帮助缓解焦虑。除此之外,规律食用营养丰富的餐食、多喝水,能帮助大脑保持良好状态。

家长尽量积极和孩子沟通

在考前这段时间里,家长又应该怎么做呢?如果孩子



轻松备考,才能顺利过关

开始孤立自己,或是有任何反常行为,家长都应该提高警惕,”英国全国儿童保护协会助理主任李·米切尔说,根据我们的最新研究,42%的孩子不愿意和家长谈论自己的问题。所以,在考前压力比较大的时期,家长更应该尽量积极和孩子沟通。”

心理学家迈克尔·杜克则说,家长应该保证孩子有一个安静的学习环境。除此之外,孩子应该保证每天8小时睡眠的时间,不要睡得太晚,早上能按时起床。

薰衣草香精油有助清醒

考试当天,考生的临场发挥也至关重要。到考场后,考生应该尽量以自己感到舒服的坐姿坐下,深呼吸几次,缓解紧张。考试开始后考生应把

试卷从头到尾先浏览两遍,想想应该在每一部分花多少时间。遇到不会做的题目,可以先跳过去做后面的题目,最后再想不会做的题目。做完完整试卷后,还需要再从头到尾检查一遍。

如果考试中间感到紧张,考生应该放下笔,闭上眼睛,轻轻呼吸。你可以把头放在桌上,摇动手臂,对自己说一些鼓励的话。”英国敦提大学心理辅导专家萨利·英格拉姆建议,想象你自己正处在一个令你感到高兴的地方。”

有些人发现,薰衣草或迷迭香精油的香味可以帮助人们保持头脑清醒,进考场前在面巾纸上滴几滴香精油带进考场,也许能够有助于集中精力。

雷天啸 新华社

相关链接

英出高招防作弊

今年英国将在全国范围内的普通中等教育证书等考试中全面推广一系列新型防作弊装置,利用高技术装置抓住考试舞弊的学生和老师。

由英国爱德思学历及职业资格委员会推出的系列防作弊装置包括三部分。第一部分是附在试卷袋上的无线电装置。利用这一装置,考试委员会可以实时追踪考卷的位置。如果考卷在考试之前被打开或被移动,考试委员会总部的人可以实时监测到。

第二部分是扫描装置。这种扫描装置类似于论文防抄袭系统,可以针对某一题,扫描所有学生的答案。如果发现几名学生的答案一模一样或高度相似,评卷者就有理由怀疑这些学生互相抄袭。

防作弊装置的第三部分是印在试卷上的隐形字母。这些字母肉眼无法看到,但如果试卷被影印,就会很快被发现。这一设计是为了防止考生在考试前就事先看过试卷。

2007年,这一系列防作弊装置在英国一些地区试用,取得了良好效果。爱德思学历及职业资格委员会主管杰·费维斯27日说:“自去年试用这种防作弊装置后,再未发生任何重大作弊事件,这么多年来还是首次。”

新华社

新药6个月减掉体重10%

丹麦制药公司神经研究公司正在研制一种靠抑制食欲达到减肥效果的新型减肥药。试验过程中,减肥者每天服用一粒,连续服用6个月后,减掉的体重是现在市场上减肥药所减体重的两倍。尽管药效显著,但有专家担心,减肥新药的副作用不容忽视。

影响大脑中控制食欲的物质

研制初期,这种名为“llesofensine”的减肥新药并不是特意针对肥胖者研制,而是用于治疗阿尔茨海默氏病和帕金森症。它会改变人脑内复合胺、多巴胺、去甲肾上腺素三种化学物质的含量,而这几种化学物质与控制食欲相关。

200多名肥胖男女参加了神经研究公司的试验。试验者中一部分服用减肥新药,另外一部分则服用安慰剂。6个月后,即使是服用低剂量减肥药的试验者,减掉的重量也比服用安慰剂的试验者多。

欧洲肥胖会议上发布的一项研究分析显示,服用减肥新药的试验者中,服用中等剂量药片的人6个月后平均减掉体重的10%。

食欲降低不会很想吃零食

试验显示,试验者服用减肥新药后食欲降低,也不会很想吃零食。服用6个月后,试验者减掉的体重约是现在市场上减肥药所减体重的两倍。这意味着,减肥者或许可以不再去做诸如胃束带、胃间隔之类昂贵且危险的减肥手术。

但供职于英国艾登布鲁克斯医院的肥胖症专家尼克·菲内尔指出,减肥者服用这种减肥药后,可能会有轻微恶心、腹泻、便秘、失眠、烦躁等症状。更为危险的是,服用者可能会心跳加快。一般而言,心跳加速不是件好事,会增加人们患心脏病的风险。

该药有望3年后上市,现在仍处于试验阶段。新华社

女子基因组全图谱首度绘出

荷兰科研人员26日宣布,首次绘出女性个人基因组图谱。这一突破将有助于深入研究的遗传多样性。除涉及隐私信息外,这名女性的个人基因组测序及分析结果不久将对对外公布。荷兰莱顿大学医学中心说,这名接受个人基因组测序的女性是该医学中心从事遗传学研究的马尔若莱·克里克博士。

基因组是指包含在生物DNA(脱氧核糖核酸)中的全部遗传信息。动物体内约30亿个碱基对像积木一样,组成了基因组图谱。这些“积木”的排序记录了生物遗传信息。

自2001年人类基因组图谱首度公布以来,科学家已成功绘制4名男性个体基因组,其中包括DNA双螺旋结构发现者之一、“DNA之父”美国科学家詹姆斯·沃森的基因组。医学中心负责人赫特·扬·范奥门教授说:在沃森之

后,我们想,应该轮到克里克了。”克里克也由此成为世界上首名基因被完整测序的女性。男性有一条X染色体和一条Y染色体,女性有两条X染色体。专家称,绘出女性个人基因组图谱,有助于加深人类遗传多样性研究。

莱顿大学基因科学中心负责人约翰·登杜思说:“专门绘制这样的基因组测序,只需10周时间。”

报道说,此次对克里克基因组的测序只花费约6.33万美元,但不包含接下来对测序结果进一步分析产生的费用。之前,人类基因组计划为测定人类基因组的30亿个碱基对,花费了4.37亿美元和13年时间,才于2003年绘制出首个人类基因组图谱。而利用新技术获得沃森个人基因组图谱的工作也花费了4个月时间和近150万美元。

新华社

认为长墙比男人性感百倍,中国长城也曾是“初恋男友”

瑞典女子嫁给“柏林墙”29年了

日前美国36岁退伍女兵艾莉卡和巴黎埃菲尔铁塔结婚的消息引起世界轰动。但不为人知的是,早在1979年,现年54岁的瑞典女子艾嘉·丽塔就已经和闻名世界的建筑柏林墙举行了婚礼,迄今已与后者结婚29年!由于艾嘉是如此深爱自己的“丈夫”,在“嫁”给柏林墙后,她不仅将自己的姓改为“柏林墙”,甚至成立网站记录她和“柏林墙”之间的爱情故事”。令人目瞪口呆的是,在患有“恋物症”的艾嘉眼中,绵延漫长的墙壁比任何男性都性感百倍,而中国的万里长城也一度是她的“初恋男友”。

7岁时一见钟情

艾嘉生于1954年,家住瑞典北部里登镇。上世纪70年代,艾嘉在一家药店当销售员,但正值青春妙龄的她出现了一种名为“恋物症”的罕见心理障碍——和正常女性不同,艾嘉对异性压根不会产生

恋爱的冲动,相反,她疯狂恋爱的对象竟都是冷冰冰的墙壁——而她最痴迷的“梦中情人”,是冷战期间东德和西德之间修建的“柏林墙”!柏林墙1961年修建时,她只有7岁,但当她从电视上看到柏林墙的第一眼,就莫名地对之产生了特殊的好感。

认为长墙比男人性感百倍

艾嘉表示,她“爱”上柏林墙是因为她觉得后者非常“性感迷人”。事实上在她眼中,绵延漫长的墙壁是比任何男人都性感百倍的“超级帅哥”,而中国的万里长城竟然也一度是她的“初恋男友”!艾嘉说:“我发现,那些长而纤细、顺着水平线方向延展的事物非常性感。我认为中国的长城也非常有魅力,但其太厚重了,而我的男友更加性感一些。”

然而艾嘉称,由于和“男友”柏林墙相距甚远,因此她在很长时间内都没有与之进

行真正“约会”。她说:我们俩都不爱旅行,因此这是一段距离漫长的浪漫恋情。在相当长的时间里,我只能对着他的照片谈情说爱,当然,我经常能在报纸和电视上看到他。尽管如此,我们之间的距离只能让我们的爱情更加亲密。”

婚后改随夫姓“柏林墙”

1979年6月17日,艾嘉终于无法忍受“两地分居”之苦,飞往柏林和“男友”见面。当天她在几名家人的见证下,站在柏林墙边与之举行了隆重婚礼,正式成为它的“妻子”。从此,她甚至将自己的姓也改成了柏林墙。

1989年柏林墙因德国统一而被拆除。但艾嘉并未考虑结束这段离奇的婚姻,只是将之视为“丈夫退休”,并一如既往地深爱着“丈夫”。如今,艾嘉特地成立了一个网站记录她和“柏林墙”之间的爱情故事”。她在网站上一张“柏林



柏林墙拆除,模型当替代

墙”的照片下方写道:这就是我的丈夫,他的名字叫做柏林墙,生于1961年8月13日。我想你一定听说过他,他是一个大名人,就住在柏林。我过去在一家药店工作,现在我拥有一家博物馆,我丈夫的工作就是将东德和西德分隔开来,但现在他退休了。”

据悉艾嘉至今从未与任何真正的男性发生过关系。但她却从不为此感到遗憾,并称自己永远都会全身心爱着“丈夫”柏林墙,如今只能将一个模型供奉在家中,来代替已被拆除的“丈夫”。综合

“想当孩子爸爸”成最佳求婚词

虽然是“半路出家”的爸爸,但希望你允许我成为真正的爸爸”,这样一句朴实的求婚词不仅打动了对方的芳心,而且在5月27日一举夺得日本“全国求婚词大赛”最佳求婚词大奖。

日本岩手县奥州市的28岁主妇高桥爱在丈夫求婚前是一名单身妈妈。她回忆说:他说想当孩子的爸爸,他的话让我非常动心。”这样,高桥在抱得美人归之后,又获得了价值约1.3万元人民币的宝石等奖品。

当天获得特别奖的有两人,一位是横滨市公务员官关香代,31岁的官关香代的

求婚词是:就像月亮有引力一样,人与人的相遇也有引力。我们的相遇是命中注定。让我们彼此相伴,共同走过今后的人生。”

另一位是福岛县会津若松市的石川惠美,29岁的她对男友说:请为少子化对策提供协助。我也好想马上穿上美丽的婚纱,一秒钟都等不及了。”少子化是指生育率下降、儿童人口逐渐减少这一困扰日本社会的现象。

日本“全国求婚词大赛”由静冈市非营利组织“地区活力支援中心”主办,今年为第二届,共收到671则应征作品。中国日报

refine 瑞风 | rein 瑞鹰 | 一家亲
24小时服务热线: 4008-889933

众志成城 共渡难关

地震来袭,血染干水!江淮汽车调集大量人员物资支援前线灾区,全国募捐活动持续进行中,即刻加入支援行动,与灾区人民一起共渡难关!

从我做起献一份爱心!

旗舰店迎宾热线: 025-86980000

苏物瑞风,瑞鹰旗舰店

试营业期间将举行爱心捐助活动

♥ 将爱心进行到底,将优惠进行到底!

♥ 每日一款特价车限量发售中……

5月28日

登陆南京!

苏物全新打造超五星售后服务体验中心!

城北展示中心: 中山北路607号(下关电厂旁) 销售热线: 025-58833567 淮安鸿兴店: 0517-83658162

城南瑞鹰展示中心: 大明路37号(大明路二手车交易市场旁) 销售热线: 025-52641528 24小时售后专线: 13062588867