

周末中考 专家教你答题技巧

本周末(6月18日、19日),南京4.7万名中考考生将走上考场。经过长时间的复习,最后上考场能不能考好,临场发挥很重要。秦淮区教师发展中心副校长丁玉祥为考生们临考支招。

现代快报记者 黄艳

积极心态有助破解难题

心态要平稳、积极。不要过高地预设考试分数目标,可以先在考场试卷下发后的5分钟熟悉试卷,合理安排考试进度,先易后难,先熟后生。考试中很可能遇到一些没有见过或复习过的难题,不要“蒙”了。一般中考试卷的题型难度分布基本上是从易到难排列的,或者交替排列。通常,解题采取先易后难策略,按照从简到繁的顺序进行。考生不妨先跳过难题,找些容易的做。

熟悉的题目也要“生做”

遇到容易题,审题要细致。圈点关键词,边审题边画草图,明确解题思路。有些考生一旦遇到容易的题目,便觉得得心应手、兴奋异常,往往情绪激动,甚至得意忘形。要避免急于求成、粗枝大叶,防止受熟题答案与解题过程的定势思维影响,避免漏

题,错题,丢掉不该丢的分。

答题克服犹豫心态

考试时,可能遇到有些题目某些部分,特别是选择、填空等类型的题目,一看似曾相识,但又不真相识,很容易使考生犹豫不定,出现答案“吃不准”的心理状态。做选择题要关注题干中的否定用词,对比筛选四个选项的差异和联系。审题作答要沉着冷静,看准看全。考生要努力追忆有关的基本知识,变换角度思考各种解题办法。当试题出现几种疑惑不决的答案时,考生一定要有主见,有自信心,最终也应把认为正确程度最高的答案写到试卷上,不要在答案处留白或“开天窗”。

试卷检查要细心

应答要准确。一般答题时,语言表达要尽量简明扼要。答完试题,一般要进行答题复查。复查要谨慎,避免思维定势。一般

可以采取逆向思维,反向推理论证,联系生活实际,评估结果的合理性。对填空题,一要检查审题;二要检查思路是否完整;三要检查数据代入是否正确;四要检查计算过程;五要看答案是否合题意;六要检查步骤是否齐全,符号是否规范。还要复查一些客观题的答案有无遗漏。

对于填空题,填空要完整。填空题不能写错别字,答完后要通读前后句,留心题目中是否有单位或根据题中单位填答案。

对简答题、论述题和作文的检查,审查试题的题干关键字句与问题指向,看看有无偏题、答非所问或漏答,既要纠正错字和病句,又要补充遗漏的内容,删去错误的观点。

对计算题和证明题重点检查是否完成了题目的全部要求。



完整版辅导内容请关注现代快报教育亲子公众服务平台“天天成长会”。

小学新生今明两天 填报热门校摇号志愿

快报讯(记者 黄艳)今明两天,南京市各区符合条件的小学新生可以填报区内热门公办小学电脑派位志愿(简称摇号)。凡区内有热点公办摇号小学的,各施教区小学已经统一通知学区内家长,家长可于6月13日、14日

到施教区小学登记。监护人须填写电脑派位申请表并签字确认,逾期未报名的,不得补报。6月26日,区内公办小学空余名额电脑派位。6月27日,开通网络查询电脑派位结果(www.njzb.net)。

“夏季养生第二讲”本周四开讲 家庭穴位保健,中医为你开良方 现场有名医还有好礼,要预约快打96060

进入6月天气越来越热,伴随高温而来的各种夏日病也会接踵而至。这一时期的养生保健,很多人的首选是食疗,因为简便易操作。其实,除了食疗,穴位按摩也是不错的选择,你甚至不需要任何花费,只要花点时间记住某些重点穴位。所以本周四的夏季养生第二讲,针对家庭常用穴位保健,我们将邀请南京市中医院针灸科主任中医师阮志忠现场为大家指导。本次活动由云南绿A生物工程有限公司南京分公司协办。现场,绿A将为到场的市民提供实用的健康礼品。不过由于名额有限,市民最好提前拨打96060电话预约,留下你的到场人数。

现代快报记者 李鑫芳

穴位保健讲技巧,操作不当反致病

相比于打针吃药,穴位保健在很多人看来更绿色也更安全。但其实,穴位保健的技术含量并不低。它有极强的技巧性,也有其禁忌症。各种推拿手法的基本动作,比如推、拿、按、摩、压、揉,看起来很简单,但如果你只是随意地做这些动作那基本上达不到治病保健的效果。所以关于穴位保健的一些基本常识我们还是应该有所了解。如果之前你一直苦于找不到可靠渠道学习这些技巧,那不妨周四来快报,现场请教阮主任。

如何快速取穴,专家现场教你窍门

对很多人来说穴位按摩最头痛的是不知道如何正确取穴,对于描述穴位位置的“寸”更是不知所云。其实,中医取穴时所说的“寸”并不是日常生活中度量长度所用的寸,它是指“同身寸”——也就是以患者本人体表的某些部位(比如手指)折定分寸,作为量取穴位的长度单位,所以这里的寸只是一种相对值,每个人的值都不一样。家庭保健如何快速简便地取穴?现场专家将告诉你小窍门。

梅雨季节按摩穴位帮除湿

梅雨季节,如果你发现自己身体困重,总是睡不够,还食欲不振,嘴里发黏,甚至连大便也总觉得拉不干净,那可能就是提醒你湿气太重了。这时你可以试试按摩阴陵泉穴。它在小腿内侧,胫骨内侧后下方凹陷处。这是脾经的合穴,也是皇甫谧等大医家自古以来就在使用的祛湿要穴。

活动详情

时间:2016年6月16日9:30-11:00 地点:现代快报八楼会议室(南京市洪武北路55号置地广场8楼)

主题:《家庭常用穴位保健》 主讲专家:南京市中医院针灸科主任中医师阮志忠 报名电话:读者热线96060(由于现场礼品有限,请在预约时提前留下你的到场人数)

专家简介

阮志忠 从医20余年,具有丰富的临床经验,擅长针灸治疗中风后遗症,各种痛症,运动损伤性疾病,肥胖病以及盆腔炎、月经不调、高脂血症等。 专家门诊时间:周一、二上午;周四、六下午(门诊)

现场惊喜

绿A将为到场市民提供健康礼包

参加5月首场养生课堂的市民,现场都收到了一个健康礼包,里面有绿A提供的低聚果糖玫瑰养颜饮。作为南京人的老朋友,大家对绿A的拳头产品螺旋藻不会陌生。1997年绿A便将专卖店开到南京,19年间不仅为南京市民带来天然安全的健康产品,亦为南京市民的健康意识提升、健康资讯获取等用心服务。此次活动,他们还将为到场市民提供惊喜健康礼包。



冬病夏治三伏贴 现在开始预约了

6月21日夏至,又到了一年一度冬病夏治的最佳时期。“冬病夏治”疗法是我国传统中医药疗法中的特色疗法,它是根据《素问·四气调神论》中“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,结合天灸疗法,在人体的穴位上进行药物敷贴,以鼓舞正气,增加抗病能力,从而达到防治疾病的目的。

什么是冬病夏治三伏贴?

小王一到冬天就体弱多病,一不小心就感冒流鼻涕,小王因此被家人笑称“林黛玉”。小王很苦恼,咨询中医医生,医生建议她冬病夏治,做“三伏贴”来治疗。

冬病夏治是对冬季气候寒冷时好发及感寒后易发的一些宿疾,在夏季气温高和机体阳气旺盛时,给予温阳补益的治疗方法。祛除体内沉积之寒气,调整人体阴阳,达到阴平阳秘,宿疾得以恢复。“三伏贴”是中医冬病夏治传统外治法的一种。三伏天期间,在人体相关穴位敷贴辛热温阳之药物,扶助人体阳气,能够加强卫外功能,提高机体防病抗病能力。将调制过的外用中药材装进贴片中间的小环中,根据每个患者的病情、身体状况,选择不同的穴位,进行贴敷。

什么时候做三伏贴最好?

“三伏贴”贴敷有窍门,特别是在贴敷时间的选择上,更有讲究。君和堂每年都会选择在夏至这个节点开穴贴敷,通过药物作用,打开人体穴道,为三伏贴治疗提前做好准备。到了头伏,再正式进行连续三个伏日的贴敷。这样更能发挥三伏贴的治疗功效。今年君和堂的三伏贴集中贴敷时间为:夏至6月21日开穴贴敷,进入伏日后,每隔10天贴敷一次,一共贴敷4次。

哪些疾病适合三伏贴?

三伏贴通过药物对穴位的

持续刺激,达到清宣肺气、止咳平喘、健脾益肾、散寒通络等目的,从而防治好发于冬季的多种慢性疾病。

一是呼吸系统疾病,如:哮喘、慢性支气管炎、慢性咳嗽、反复感冒等;二是风湿免疫性疾病,如:关节疼痛、肢体麻木、肩周炎、风湿性关节炎等;三是消化系统疾病,如:慢性胃炎、慢性肠炎、胃肠功能紊乱等;四是耳鼻咽喉疾病,如:慢性鼻炎、过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性咽炎等。

另外,对部分儿科疾病如:小儿哮喘、咳嗽、支气管炎、体虚易感冒、脾胃虚弱、小儿遗尿等,也有良好疗效。此外,对于虚寒相关病症,如长期头痛、慢性颈肩痛、肾虚腰痛、体质虚弱易于疲劳、四肢寒凉怕冷、痛经等亦有缓解作用。

哪些人不适宜贴三伏贴?

“三伏贴”适于6个月以上儿童及成年人,但疾病急性发作期、发热、肺结核、严重心肺功能低下、皮肤过敏者及婴儿、孕妇等人群不宜使用。

据悉,位于中山南路219号的君和堂中医馆现在已经开始接受三伏贴的预约,广大市民可前往医馆预订三伏贴,或者拨打快报热线96060进行预约。

通讯员 刘洋



更多健康资讯,请关注微信公众号诺宇君和堂

南京鼓楼医院完成省内首例 开放手术下利用纳米刀治疗进展期胰腺癌

5月7日,南京鼓楼医院普外科主任医师包善华及其团队,完成了省内首例开放手术下利用纳米刀治疗进展期胰腺癌。

该患者为74岁女性,因腹部隐痛和血糖升高持续10天,收住南京鼓楼医院内分泌科。经一系列检查,考虑局部进展期胰腺癌,该科组织术前讨论,由于患者肿块位于胰头,周围伴有胆管、胰管及重要血管,不适合射频或微波消融治疗,研讨认为更适合纳米刀治疗。遂于全麻下实施“胰头癌纳米刀消融治疗+双旁路手术”,术中探查证明术前讨论完全正确,肿块边界不清,包裹肠系膜血管,无法手术切除,取组织活检送快速病理,确认病理类型为腺癌。随即,B超定位下进针,实施纳米刀治疗;同时,考虑患者生活质量及生存率,避免消化道梗阻及胆道梗阻,又实施了双旁路手术。手术顺利,目前患者已经恢复出院。

据担任江苏省抗癌协会胰腺专业委员会副主任委员的包善华主任医师介绍,纳米刀又称不可逆电穿孔技术,是一项新的肿瘤消融技术。2012年4月获美国FDA批准应用于临床,同年12月获欧盟

CE批准;去年6月获批进入我国用于肝脏及胰腺等部位的软组织肿瘤消融。其原理是采用高压电脉冲使细胞脂质双分子层发生纳米级穿孔,细胞膜通透性增加,诱导靶细胞死亡。与传统的射频消融、微波消融相比,纳米刀的优点主要有:①消融过程中不产热,不属于热消融;②不损伤血管、神经、胆管及骨骼;③治疗时间短,可在微秒到毫秒内有效导致组织死亡,节省治疗时间;④治疗后患者能够正常愈合。包善华主任医师还说,虽然纳米刀有不少优点,但对患者本人也有一定要求:①患者术前诊断符合局部进展期胰腺癌诊断标准;②未安装心脏起搏器及金属支架,无癫痫病史、心律失常病史和严重心血管疾病史等,近期未发生过心肌梗死的患者;③肿瘤最大直径<5cm(因为>5cm,目前纳米刀不能达到消融效果)。

南京鼓楼医院纳米刀技术的临床应用给进展期胰腺癌患者带来了新福音,尤其是进展期胰头癌患者,之前此类患者仅实施旁路手术或开刀手术,纳米刀的临床应用给他们提供了新的选择。

柳辉艳 卢成林 徐高峰