

水利部针对浙江等10省区启动洪水防御Ⅳ级应急响应

水利部19日12时针对南方10省区启动洪水防御Ⅳ级应急响应,并派工作组赴湖北、江西、湖南、广西、贵州一线,指导做好暴雨洪水防御工作。

水利部发布的汛情通报显示,据预报,6月20日至25日,受冷暖空气共同影响,我国西南东南部南

部、江南、华南西部北部及湖北东南部等地将有一次强降雨过程。

受其影响,长江流域鄱阳湖和洞庭湖水系,珠江流域柳江、桂江,太湖河网区及浙闽地区钱塘江、闽江上游富屯溪等主要河流可能出现超警以上洪水,暴雨区内部分中

小河流可能发生较大洪水。

水利部依据相关工作规程,针对江苏、浙江、安徽、福建、江西、湖北、湖南、广西、贵州、云南10省区启动洪水防御Ⅳ级应急响应,并派出工作组赴湖北、江西、湖南、广西、贵州一线,指导做好暴雨洪水防御工作。 据新华社



我市持续开展消防安全大排查大整治行动

为深入推进社会面火灾防控工作,严防各类火灾事故发生,连日来,宁波市消防救援支队联合相关行业部门和属地乡镇(街道),加大排查整治力度,持续在全市范围内开展消防安全大排查大整治行动,切实消除消防安全隐患顽疾。

检查中,该支队集中对全市的工业企业、医疗机构、沿街店铺、宾馆饭店、娱乐场所、商场市场、大型商业综合体、学校、养老院等人员密集场所,居住出租房及容易发生亡人火灾的小单位、小场所,其他不放心的行业、区域和单位开展消防安全大排查大整治行动。

检查发现,个别沿街店铺存在消防疏散指示标识不符合要求、安全出口设置不规范、违规住人等问题;部分企业单位存在安全出口被堵塞、电器线路私拉乱接、充电等突出性隐患问题。对此,检查人员当场提出整改意见,落实整改责任单位和责任人,明确整改要求,刚性执法彻底消除消防安全隐患。

记者 马涛 通讯员 毛安娜

民生商品价格有所上涨

本期民生商品价格有所上涨。据监测,与上期(6月6日-6月12日,下同)相比,本期(6月13日-6月19日,下同)列入民生商品价格监测范围的超市40种商品价格总水平上涨0.34%,菜市场98种商品价格总水平上涨0.24%。

本期超市40种监测商品价格较上期9涨22平9跌,价格总水平上涨0.34%。本期菜市场98种监测商品价格较上期36涨37平25跌,价格总水平上涨0.24%。

记者 严瑾 通讯员 李莉

商品	东裕菜市场	华严菜市场	白鹤菜市场	孔浦菜市场	甬港菜市场	宋诏桥菜市场
牛肉	60.00	50.00	50.00	50.00	48.00	45.00
鸡肉	20.00	10.00	10.00	16.00	16.00	13.00
草鱼	10.00	9.00	9.50	9.00	8.00	-
草鱼	12.00	10.00	9.50	10.00	9.00	9.00
鲢鱼	30.00	25.00	25.00	40.00	35.00	20.00
黄鱼	30.00	25.00	25.00	32.00	-	25.00
鳊鱼	10.00	11.00	12.00	12.00	11.00	11.00
蛭子	18.00	28.00	26.00	20.00	20.00	18.00
海虾	-	45.00	35.00	40.00	40.00	-
西红柿	5.00	6.00	5.00	5.00	5.00	5.00
花椒	60.00	60.00	50.00	70.00	75.00	75.00
白木耳	40.00	40.00	50.00	40.00	-	35.00
干辣椒	25.00	25.00	32.00	28.00	25.00	25.00

单位:元/500克

福彩开奖信息

3D第2023160期:4 2 2
七乐彩第2023069期:
06 07 13 15 18 22 25 28
6+1第2023069期:
8 7 2 2 1 5

15选5第2023160期:
06 08 09 13 15
快乐8第2023160期:
11 18 27 29 30 31 41 43 49 50
52 59 60 62 64 67 73 76 77 78

体彩开奖信息

大乐透第23069期:
08 20 21 25 32 05 07
20选5第23160期:04 05 08 14 19
排列5第23160期:3 9 3 4 1
(均以公证开奖结果为准)

考后仍然提心吊胆

专家建议可以这样进行心理调适



康小宁 科普专栏

眼下,中高考均已结束,考生们正翘首以盼出成绩。每年大考后,大部分考生都会有如释重负之感,但也有小部分考生会由于对成绩、对未来缺乏把握而纠结万分,甚至出现心理问题,高三女生小易(化名)最近就陷入了这样的困境。

小易平时成绩不错,但这次高考她觉得自己发挥得并不好,特别是有些题目明明会做却因为粗心大意做错了,令她非常懊恼。反复估了几次分,都达不到自己设置的目标,小易陷入了深深的焦虑。她开始一天到晚把“烦”字挂在嘴边,家里人让她多出去走走散散心,她也听不进去,动不动就要跟父母吵起来。

据宁波市康宁医院心理治疗师崔静静介绍,像小易这样的情况,并非无缘无故发生的。对于考生而言,中高考带来了一次应激反应,这个过程可以分为考前的警戒阶段、考中的应对阶段、考后的休息阶段,其间很容易出现各种情绪、躯体、行为上的异常表现。

“事实上,考生就算已经考完了,还

是可能无法立即从之前的高压状态中跳出来,尤其是当他们认为自己没有发挥出应有水平时,他们可能会陷入恐惧、愤怒、焦虑、失望、抑郁等情绪状态,同时产生心慌心悸、植物神经功能紊乱、易出汗、手抖等躯体症状,还可能出现退缩、沉默、与家人吵架甚至自伤等行为表现。”

崔静静说,大多数考生在出现了情绪、躯体、行为等方面的症状后,都能自己及时调整过来,一般情况下最多一周就能消除。而如果症状持续超过半个月还无法缓解,就可能需要到精神心理门诊求助了。

那么,为什么有些考生在结束“大考”后仍然会陷入各种问题呢?崔静静表示,这与考生的性格特质以及考生所处的家庭环境、社会环境等因素息息相关。

“比如,有些考生的性格很敏感,心理弹性差,平时就容易焦虑,且不善于表达和释放,那么他们的自我调节能力就会比较差,一旦陷入心理困境就可能无法自拔。又比如,有些父母对孩子存在过高期望,就可能给孩子带来过大压力,不仅影响孩子考试的发挥,还会影响他们考后的心理,因为他们害怕让父母失望。”

此外,崔静静还表示,无论是考前



崔静静为青少年患者进行绘画治疗。资料图片

还是考后,孩子的心理状态都与其躯体状态密切相关。考试不仅考脑力,也考体力,如果孩子平时体质不好,容易生病,身体抗压性差,那么在“大考”带来的应激过程中,他的身心状态可能会变得更糟。

如果遇到心理方面的问题,该怎么调适?崔静静给出了几点建议:

首先,考生和家长都应端正对考试及成绩的认知。应认识到中高考固然重要,但并不是人生的唯一出路,即使失利,未来也还有各种可能性。

其次,考生应保证充分的休息,体能的恢复有利于精神尽快调整到一个积极向上的状态,有利于下一步做判断和选择。切勿一考完就彻底“放飞”自我,养成各种不良生活习惯。

第三,家长应主动跟孩子沟通,为

孩子做好考后的情感支持。但在跟孩子沟通时,应选择合适的时机、合适的环境、合适的方式,征求孩子同意后再进行沟通。“跟孩子沟通时,要有心理边界意识,避免闯入性的、控制性的意见输出。应多听、多共情孩子的压力,协助孩子一起为后续填报志愿做好各种准备。”

第四,考生感到压力大时,可以主动向同学或朋友倾诉,同伴的陪伴和情感链接对减压很有效果。不过,在这个过程中,也要避免盲目比较和“相互伤害”。

此外,考生和家长可以一起对未来进行展望,近的可对暑期生活进行规划,远的可对未来的人生方向进行畅想。

记者 吴正彬 通讯员 孙梦璐