

高考前紧张失眠咋办？

专家：膳食助眠更安全

2016年高考已到冲刺阶段，考前焦虑导致的失眠较为普遍，有的考生会服用安眠药改善睡眠质量。专家表示，对考生而言，学会自我疏导，再辅助膳食调节来改善睡眠更为安全。

重庆市南岸区的崔先生最近很苦恼。他的儿子今年高考，由于考前复习高度紧张，往往到凌晨一两点还辗转难眠。崔先生专门到医院咨询，是否可以给孩子服用安眠药改善睡眠。

第三军医大学新桥医院神经内科主任杨清武介绍，因考生失眠、头晕、精神差、记忆力衰退等问题，近一周已有数十名家长前来咨询。

杨清武说，临考这一关键时期，家长应多聆听孩子的心声，询问孩子学习情况不宜频繁。若考生因焦虑失眠，家长应及时带其到医院就诊。安眠药一定要在医生指导下服用。

专家提醒，在考前利用膳食

辅助睡眠更为安全。考生考前在饮食上应清淡、少油、易消化，多吃小米粥、菜粥、红枣粥等，不喝咖啡、浓茶。睡前两小时内不要吃东西，可以选择易消化的水果充饥，临睡前喝一杯热牛奶或酸奶。

此外，考生还可以通过听音乐等活动缓解紧张情绪。可适当参加一些体育锻炼和体力劳动，增强身体素质，保证神经系统的正常功能。据新华社

小雨带来清凉，早晚得添衣物

本报讯 在经历了短暂的晴天之后，我市昨天天气又有了变化。晴天走了，阴云遮拦天空，偶尔的降雨带来了清凉。从新一轮的预报来看，今日将有小雨出现，阴雨将送来湿冷感觉，气温又会低迷起来。天气转冷，提醒市民需及时添加衣物，多运动，吃暖性食物。

小满节气的到来，也给我市带来了雨水，只可惜降雨量不大，难解多日来的干旱。对于这样的降雨，市民全不在乎。街上的市民连打雨伞的都没有。“昨天看天气预报说要下雨，今儿出门带了伞，不过这点儿小雨，不淋也淋不着。”市民王先生笑着说。市气象台台长康邵钧说，我

市的这次降雨带来的降水量并不大，只是气温有所下降。

据市气象台昨天的预报，受冷空气影响，今天我市阴有小雨，明天小雨停止转为多云。后天晴天，气温回升。

小雨一来，天气转凉，提醒市民需及时添加衣物，多运动，以增强体质。晚报记者 刘春正

预防手足口病，严防病从口入

本报讯 一提起手足口病，不少有小孩的家长很紧张。市疾控中心传染病防治科的李政说，手足口病不可怕，是可防可治的。只要早发现，早到正规医院治疗，是可以治愈的，所以家长无须“谈病色变”。

孩子手上有红点，不一定是手足口病

几天前，家住凯旋路的马晓敏发现儿子手上、胳膊有几个“红点点”，她怀疑是手足口病，赶紧带孩子去了医院。经检查孩子身上的“红点点”只是蚊虫叮咬。对此，李政说，不少家长只要看到孩子身上有“红点点”就紧张得不得了，其实部分孩子只是被蚊虫叮咬，或出水痘。

李政说，有很多家长对手足口病很紧张，这大可不必。如果孩子不发烧，只是手足口上出了水泡，医生一般不会让其住院打针治疗，只会让孩子喝一些药在家休息，这是因为手足口病，一般7天就会自愈。如果孩子患病后，仍活蹦乱跳，可不必太担心。

手足口病特征明显

李政说，手足口病全年都可以发生，一般以5岁以下儿童为发病群体。目前，我市手足口病的高峰期已经过去，处于散发状态。手足口病以发热、口腔溃疡和疱疹为特征。初始症状为低热、食欲减退，并常伴咽痛。发热1-2天后出现口腔溃疡，开始为红色小疱疹，然后变为溃疡。

手足口病为肠道疾病，其引发病毒有20多种，其中绝大多数症状都属于普通病例，多数患者一周左右能够自愈，少数患者可能会引起心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜炎等并发症。其中一种叫做EV71型的肠道病毒，威力最大，容易导致病情发展迅速，1-5天会出现呕吐、肢体抖动、呼吸困难、咳嗽、四肢发凉、心率加快或减慢、血压升高或下降等症状，极易导致最严重的后果。但EV71病毒感染引起重症手足口病例和死亡病例在全部手足口病例中仅占很小比例。

手足口病传播途径多

李政说，手足口病传播方式多样，以通过人群密切接触传播

为主。病毒可通过唾液、疱疹液、粪便等污染的手、毛巾、手绢、牙杯、玩具、食具、奶具以及床上用品、内衣等引起间接接触传播；患者咽喉分泌物及唾液中的病毒可通过飞沫传播；如接触被病毒污染的水源，亦可经水感染；门诊交叉感染和口腔器械消毒不合格亦是传播原因之一。

成人由于自身的免疫功能较好，即使感染，一般不发病，也无任何症状，称为隐性感染。成人虽然不得病但会传播病毒，因此成人也需要做好防护，避免传染给孩子。

讲究卫生 严防病从口入

李政说，预防手足口病的关键是牢记“讲卫生、勤洗手、吃熟食、喝开水、晒衣被、勤通风”防治办法。饭前便后、外出回家后要用肥皂或洗手液洗手，严防病从口入，不喝生水，不吃生冷食物，居室要经常通风，要勤晒衣被。疾病流行期间不带孩子去人群密集、空气流通差的公共场所，要避免接触患病儿童。

晚报记者 刘春正

高校毕业生起薪稳定

今年高校毕业生总量达765万人，较2014年的727万人、2015年的749万人继续增加。

高校毕业生就业，起薪高低一直是社会关注的热点。近两年，“大学生起薪比不上农民工”“起薪一年比一年低”的议论不少。高校毕业生薪资状况究竟如何？记者进行了采访。

去年，应届毕业生实际签约月薪平均值为4793元。

人力资源和社会保障部劳动工资研究所“大学毕业生起薪点”研究报告显示，自2009年之后，全国高校毕业生人数呈现出每年稳步增加的趋势，年均增加20万—30万人，

“史上最难就业季”纪录不断被刷新。高校毕业生起薪也呈现出新特点。

高校毕业生起薪基本稳定，不同专业起薪“冷热不均”。智联招聘的监测显示，从薪酬水平看，2015年应届毕业生总体的实际签约月薪平均值为4793元，较往年有明显增加。2016年应届高校毕业生期望月薪的平均值为4985元。

与此同时，专业之间存在较大差距，工学和法学等专业毕业生实际月薪排名靠前，2015年均值超过5100元；教育学、农学、哲学等专业毕业生实际月薪水平相对较低。麦可

思的调查数据显示，2015届本科生毕业半年后的月收入中，计算机科学与技术专业的毕业生月收入较高，达到4978元，而就业率高的财务管理专业月薪为3645元。

据《人民日报》

公益体彩 乐善助人

排列彩第16140期开奖号

排列三：656

排列五：65663



——听我们讲商丘市第一人民医院的故事(1)

商丘人的“北关医院”

晚报首席记者 秋 影

早上还不到7点，进入“北关医院”等待就医的患者就络绎不绝了。由于医院里车位有限，很多车得排队缓缓进入，来得早是期待能找个车位。

这个靠近商丘古城北关的“北关医院”，在许多商丘人心中是一块金字招牌。不少商丘人即使只是得了很小的病，也一定要让“北关医院”的大夫“经经眼”才放心。更多从县里或周边省结合部慕名而至的求医者，怀抱的是同样的信念：商丘“北关医院”是能治病救命的医院。

其实，“北关医院”早已更名为商丘市第一人民医院了，但商丘人还是习惯地称其为“北关医院”，除了这个医院有百年的历史积淀外，人们对“北关医院”的老感情，恐怕是几代人的生育、就医记忆和对对其厚德精医、护佑一方健康的认可吧。

“北关医院”最早叫归德府圣保罗医院，由加拿大圣公会创办于1912年。最初医院建在开封，叫三一医院。1915年，三一医院迁到归德府古城，在城内西马道街圣公会教堂内开诊。

那时的古城门外还一片荒凉。1917年，三一医院在古城城北马楼庄南买了48亩地，建了4座平房，1919年迁至现址。1923年，医院门诊楼、病房楼全部落成，正式挂牌为圣保罗医院。

1938年5月，日军侵略商丘，数千百姓扶老携幼躲进圣保罗医院。医院以英国基督教会与国际红十字会的名义在院内搭建棚棚，开办难民所。为防止日军进院施暴，圣保罗医院大门外插上红十字会会旗和战争中立国的英国国旗。为防空袭，医院还把一整座门诊楼的房顶涂成了红十字会会标颜色。

得到医院庇护的难民百姓在离开这所医院之后，含着眼泪抬来了5块厚重的碑匾，立碑刻字感谢。

后来，蒋介石扒开了花园口，豫皖苏三省数百万民众成为灾民，黄泛区霍乱大流行，圣保罗医院再次挽救了数千人的性命。

1951年9月，圣保罗医院由人民政府接管，先后更名为商丘专区人民医院、商丘地区人民医院。商丘撤地建市后，1998年6月更名为商丘市第一人民医院。

然而，岁月的更迭、名称的更换，留给人们的宝贵记忆其实不是时间，而是一生中所经历的情感。一位患者对一家百年医院的历史来说是匆匆过客，可是，一次住院、一次惊心动魄的抢救，对患者来说关系到的是生命旅程的长短，是家庭的幸福、安然。

正是有了这种医患间那岁月剪不断的浓浓深情，商丘人至

今还把这所医院称为“北关医院”。

几十年来，“北关医院”对医德的坚持、对医术的追求，吸引了商丘及周边的患者前来求治。在抗震救灾、抗击“非典”、抗击“手足口病”等重大战役中，全院医职人员临危不惧，冒死坚守，为百姓健康无私无悔地奉献。

近年来，“北关医院”注重人才培养。医院现有2000多名职工中，博士研究生、硕士研究生221人，省学术技术带头人3人，省中青年科技创新人才2人，市级专业技术拔尖人才8人。该院努力践行“厚德、敬业、求实、创新”的院训，以技术创新、科技兴院为指导，瞄准国内外医学发展的新领域、新动态、新技术，确立了“专科上尖端、专业创特色、全面上水平”的“名院、名科、名医”“三名战略”发展思路，全力打造医院品牌，逐步形成了自己的专科特色。神经内科、神经外科为河南省医学重点(培育)学科，20多个学科为商丘市医学重点学科。

近年来，“北关医院”领导班子带领全院职工注重文化建设和人文关爱，坚持“患者需求至上”、“以病人为中心”的核心价值观，把人性化服务实施于医疗的全过程。机关人员为临床一线服务、全员为患者服务，在温馨和精细服务上下功夫，涌现出众多医术、医德典范。今年，“北关医院”要创建全国百家百姓放心医院。

近年来，“北关医院”坚持以人为本，着力改善就医环境，相继建成了2.5万平方米的门诊大楼，4.6万平方米的新病房楼和传染分院、综合楼、洗涤中心，修缮了古建筑群，对院区进行了绿化、硬化、美化和亮化。今年，7.5万平方米的儿科医技培训中心综合楼也将竣工。

2013年12月14日，该院通过了河南省医院评审委员会三级甲等医院评审。2015年1月4日，河南省卫计委正式批准商丘市第一人民医院为三级甲等综合医院。近年来，这所医院先后获得全国、省、市100多项荣誉。如今，该院年门诊量135万多人次，1400多个床位一位难求，每年完成腹腔镜、胸腔镜、宫腔镜等各类微创手术1300多例，多项诊疗技术达到国内先进水平。

建院百年、跨越两个世纪、历经五次更名，几代人的奋斗与奉献铸就了商丘市第一人民医院今日的辉煌。生命至上、救死扶伤，不同年代的人对这所医院的行业精神有着相同的记忆，不变“北关医院”的称呼，或许是商丘人对这所医院百年守护的一种感激和回眸。