



专家支招： 高考来临，如何缓解焦虑？

高三学生刘浩：我的成绩一直在班级前十，现在快高考了，不知道为什么几次考试成绩有所下降，老师、父母对我十分关心，我也十分痛苦。尤其是最近一段时间，一拿起试题我就发蒙，思维好像也停滞了，有时很简单的题也不会做。我这是怎么了？请老师们帮帮我吧。

把脉：这是一种考试焦虑表现

临沂樱飞心理咨询中心心理咨询师王可：从刘浩的描述来看，他的情况很有可能是由于之前接连几次考试失利，害怕再失败，心理过度紧张而产生的“怯场”现象，是一种较严重的考试焦虑状态。其主要表现为：一到考试就紧张，情绪烦躁，难以控制自己，大脑处于紧张状态，思维迟钝，注意力无法集中，出现一系列反常现象。发生的原因是多方面的，主要是

由于刘浩心里压力太大，想保住自己在班里的成绩优势，家长的严格要求也使他思想压力大，加上用脑不科学，复习方法单一造成出现目前的情况。

由于刘浩心里压力太大，想保住自己在班里的成绩优势，家长的严格要求也使他思想压力大，加上用脑不科学，复习方法单一造成出现目前的情况。

支招：三招可缓解考前紧张

王可建议，考前如果感到紧张，不妨试试下面的方法：

一是自我暗示法。暗示法是指通过语言或非语言的手势、表情等方式，来转移和改变某人某些不良情绪的一种心理治疗方法。在考试前应暗示自己有信心，相信自己可以尽力考好，甚至可以对自己大声说“我一定会取得成功”。

二是放松训练法。通过循环交替收缩或放松自己的骨骼肌

群，达到缓解个人紧张和焦虑状态的一种方法。在放松时，可以松开所有的紧身衣物，轻松地坐在一个单人沙发上，双臂和手平放于沙发扶手上，双腿自然前伸，头和上身轻松后靠，双眼闭上。按自下而上的原则，从脚趾肌肉往上放松。要领是先使该部位肌肉紧张，保持紧张状态10秒钟左右，然后慢慢放松。

三是呼吸法。在放松时闭上

双眼，用腹式呼吸法慢慢进行呼吸，吸气时想像着丹田中的这股气由腹部逐渐上升到胸部，再上升到头部，直到头顶“百会”处（百会穴在头顶正中线与两耳尖联线的交点处）；吐气时，想象这股气由“百会”自后向下顺着脖子，脊梁下降，直至回到丹田。这样一吸一呼，反复进行。如此能使人排除杂念，消除紧张，自我放松。

记者 瞿秀丽



演绎精彩舞台剧，轻松快乐学英语



五月最后一个周末，“欧宜英语达人秀”小小舞台剧在学校大厅正式彩排。

孩子们很兴奋和外教老师激情澎湃地投入到舞台剧的准备当中。头上都佩戴好自己所扮演的角色头饰，道具虽然简单，但表演一点都不含糊，班主任和外教老师认真的指导每个学生的台词和动作，大家也尽力配合，把自己潜在的演技展现的淋漓尽致。

看！这不是三只小狼么！还有一只大熊！原来大家都不喜欢笨笨的小猪，三只小猪和狼的故事就在大家一致要求下改成了三只

小狼和一只大熊的故事！小狼们看见了凶恶的大熊，心里也是很害怕的呢！但最后他们终于战胜了大熊。

调皮的小花猫，虽然很想学会钓鱼，但老是三心二意，但是在朋友们的帮助下，专心致志，还是钓到了大鱼！

排练中，无论是美丽的灰姑娘，可爱的小红帽，调皮的小花猫，狡猾的小狐狸，还是活泼的小青蛙……演员们饰演的每一个角色都栩栩如生，带领着台下观看的家长老师们走进了一个又一个美丽传奇的童话世界。每一个节目结束，观众们给以热烈的掌声。

六月是孩子们最快乐的日子，欧宜达人秀从下周开始陆续演出，同时会录制每一个表演，将录像片段发至欧宜高端教育微信平台以团体为单位进行网络投票，期待你的关注，选取你心目中的英语达人。

欧宜英语在春季开始，为配合轻松有趣的教学模式，在学期

课程中逐步融入更多课本素材及经典故事歌曲的表演，通过展演，更好地鼓励学员多开口表现，发展了学生的语言能力，丰富了孩子的想象力，让孩子们受到艺术的熏陶，给学生搭建一个展示英语风采的平台。

暑假马上就到了，孩子们去哪儿？宅？打游戏？看动画？回老家？还是过一个寓教于乐的开心而又特别的假期？快来参加OE暑期全外教课程吧。OE专业外教为孩子们创造全景英语环境，家长放心无忧，孩子乐学酷玩在欧宜。

记者 瞿秀丽

欧宜英语 (原E英孚教育)
OPTIMARA ENGLISH

让世界服务中国★对家长学生负责

- ★ 首家全外教
- ★ 保证小班额
- ★ 学纯正英语
- ★ 十余年经验

8111000 8128888

金雀山路10号上城国际8座3楼

周刊

树人

鲁南商报

B03

编辑：瞿秀丽 组版：陈莹
2015年6月3日 星期三

风湿骨关节病国药免费发放

风湿骨关节病特效国药在京问世！超越以往常规药物20倍，可修复软骨、融化髓核，清除风湿原。

2012年4月9日“风湿骨病治疗大会暨第十四届国际风湿骨病治疗成果研讨会”在北京召开。会议由世界骨科联盟(WOA)与中华风湿骨病基金会(CLRF)联合主办，邀请了来自全球骨病相关领域的280多位专家学者共同围绕姚教授研制的“强筋健骨丸”展开讨论，与会专家认为：“强筋健骨丸”治疗风湿骨病效果显著。该药率先实现了从“调节软骨代谢，合成蛋白多糖”上治疗风湿骨病，药效超越了常规西药治疗20倍。不仅能迅速缓解关节疼痛酸麻症状，更能从根本上远离风湿骨病的复发，让患者远离手术即可康复。

最后，与会者一致认为，“强筋丸”是目前少有的真正能让风湿骨病患者有效康复的特效药，应在全国范围内大力推广应用，让更多患者从根本上远离风湿骨病的困扰！**权威部门证实：国药强筋健骨丸全面康复风湿骨关节病，服用3个月“强筋健骨丸”，疗效胜过激素、手术刀！**

提起姚树锦，中医界无人不知，他年近八旬，是清“太和医室”第四代传人。他有个传家宝，叫“老药仙强筋健骨丸”，是太和医室根据药王孙思邈经典药方所创，是治疗风湿骨病的专用药，在民间被誉为治疗风湿骨关节病“第一方”。而在民间也有着“强筋丹”“赛金丹”的盛誉。

姚老秉承先祖悬壶济世之心，将祖传强筋健骨方无偿上报国家，国家委托清华大学的研究人员进一步提纯研究，以太白山区原材料为主，通过国际顶尖的双重浓缩技术制成高度浓缩的“强筋健骨丸”，药效至少提升了20倍，有效解决了传统中药难吸收，见效慢，针灸、拔罐、贴膏药，治疗仪器等治标不治本的弊端。患者吃下去，当天止痛，一个月腰腿活动自如，爬楼梯样样行。

鉴于其良好的效果和适用广泛性，2010年3月，中国医学文化遗产博览会上，“强筋健骨丸”一举夺得博览会金奖。北京著名医学专家李瑞东教授称赞它是“不可多得的人类文化遗产”。

治风湿骨病敢无效退款，疗效好才有底气！患者吃下去，当天止痛，一个月腰腿活动自如，爬楼梯样样行。

我市1500名首批使用者反应明显，症状彻底消失，生活恢复自理，免除手术刀。效果好，**免费领活动正在全国掀起高潮。**

“骨质增生才吃第9天，不红不肿了，上下楼也不嘎巴响了！”

“腰间盘突出10年，吃30天纤维环修复、髓核溶解！”

“腰不痛，脚不麻，骨质增生，颈椎

病也没了！”

大部分腰间盘突出，骨质增生病人服用1盒就显效，这是我们实际观察的结果。例如：北京一位76岁的老人患有严重的腰间盘突出及骨质增生，走路要拄拐杖，晚上觉都睡不着。服用6天就感觉腰椎内有一股向上的力量往上顶，疼痛、麻木、僵硬一下子就减轻了一大半！服用60天，关节不疼了，扔掉拐杖，走路利索，神经根部的压迫解除，终结疼痛，消除痹症，从此康复风湿骨病。

用强筋健骨丸，3周期消除腰腿骨关节病！

●服用3天：感到腰部有一股暖流在涌动，能量鼓鼓的游走全身，疼痛不知不觉就缓解了许多。腰椎压迫逐渐解除，患者惊喜的发现腰腿不疼，不麻了！

●30天：强力打通淤阻的骨道，突出的髓核开始回缩，纤维环渐渐愈合，神经压迫减轻消除。患者行动变灵活，疼痛、晨僵、肢体麻木、屈伸不利完全消失；弯腰、起立逐渐正常。

●3周期：僵硬、变形的关节恢复正常，久坐、弯腰、走路都不疼，下蹲站立，轻松自如，爬楼走道，腰腿有力，就像没得过腰突病一样！“强筋健骨丸”有着很多传统药物所不具备的优势，骨节筋柔，关节润滑，自由活动，生活质量大幅提高，心态乐观身体强健。

公告

1000万元腰腿痛国药免费领取

为响应“全国风湿骨病康复救助计划”，风湿骨病救助药物将向全国风湿骨病患者免费发放，风湿骨病患者可拨打电话进行领取，此活动预计向全国各地风湿骨病患者发放价值1000万元的救助药物，旨在向全国风湿骨病患者表示关心与救助，帮助风湿骨病患者早日告别疾病，获得健康。

研发中心表示：强筋健骨丸原料采自药王孙思邈称为圣药的太白药谷GAP基地，产品成本、运输费用均较高，救助药物发放名额以电话报名为准，每人限领3疗程，患者只需承担基本费用，即可用上这种溶解髓核、修复纤维环、消除腰腿痛的最新国药。

免费申领条件：

1、骨质增生、腰间盘突出、类风湿、颈椎病、腰腿痛等风湿骨病患者2、长期针灸推拿按摩，服用激素、止痛药及保健品血糖效果不好的患者3、离退休及孤寡老人4、凡符合以上条件者，均可通过电话申领；

免费申领热线：
400-8638-118

