

35个 2023年潍坊高考考点安排公布

山东省2023年普通高等学校考试招生(夏季高考)将于6月7日、8日、9日、10日进行,潍坊全市共设15个考区、35个考点。考点安排如下:

考区	考点	考场数	考点地址
潍城区	山东省潍坊第七中学	60	潍城区福寿西街4366号
寒亭区	潍坊市寒亭区第一中学	62	寒亭区惠贤北路(原友谊路)3777号
坊子区	山东省潍坊第四中学	81	坊子区龙山路与潍水东街交叉口东北角
奎文区	潍坊中学	55	奎文区中学街1号
高新区	山东省潍坊第一中学	98	高新区宝通东街与惠贤路交叉口东北角7857号
临朐县	山东省临朐县第一中学	42	临朐县山旺路989号
	临朐县实验中学	50	临朐县沂山路7220号
	临朐中学	58	临朐县骈邑路398号
	临朐县实验中学西郡校区	29	临朐县山旺路2739号
昌乐县	昌乐县及第中学	82	昌乐县宝通街1237号
	山东省昌乐第一中学	105	昌乐县永康路1358号
	山东省昌乐二中	99	昌乐县行政西街7号
青州市	山东省青州第一中学	40	青州市驼山南路5011号
	山东省青州实验中学	45	青州市驼山南路4888号
	山东省青州第二中学	41	青州市驼山中路789号
	山东省青州第三中学	40	青州市凤凰山东路3888
诸城市	山东省诸城第一中学	92	诸城市龙都街道龙吉路787号
	诸城繁华中学	85	诸城市南湖生态区龙华街3367号
	诸城市实验中学	64	诸城市凤凰路1800号
	诸城市龙城中学	68	诸城市舜王大道2号
寿光市	寿光市第一中学	120	寿光市文圣街3170号
	寿光现代中学	122	寿光市金海路3101号
	寿光中学	48	寿光市文圣东街827号
安丘市	山东省安丘市第一中学	56	安丘市世贸大街东首
	安丘市第二中学	63	安丘市南苑路西首
	山东省安丘市实验中学	50	安丘市青龙湖西路
	安丘市青云学府	55	安丘市学府街1号
高密市	高密市第一中学	66	高密市月潭路3777号
	高密市第三中学	50	高密市康成大街433号
	高密市第四中学	60	高密市健康路3388号
	高密市第五中学	32	高密市昌安大道1799号
昌邑市	昌邑市第一中学	70	昌邑市一中南街1号
	昌邑市文山中学	71	昌邑市平安街1356号
滨海区	潍坊滨海中学	84	潍坊滨海区创新街08601号
峡山区	潍坊实验中学	79	峡山区清泉街中段

本报综合报道

【编者按】高考进入倒计时,考生心理压力变大,那么,父母如何与孩子共同度过这一关键时期?考生自己该如何进行心理调适?本报特设“应考支招”栏目,邀请潍坊市精神卫生中心的专家进行疏导。

快要高考了 学不进去该怎么办

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 李海虹

随着高考临近,很多考生出现“学不进去”的现象,这其实是一种“心理饱和”现象。“心理饱和”常表现为效率下降,韧性、耐力减弱等,那么考生如何克服呢?潍坊市精神卫生中心心理治疗师唐艺文提出了一些建议。

1. 适当减少复习时间 增加娱乐、锻炼时间。心理能量来自外部的人,喜欢热闹的环境,爱和很多人一块玩,会越玩越开心,补充能量。而心理能量来自内部的人,则喜欢安静的环境,独处会给他带来能量。复习效率、复习质量与复习时间有着很大的相关性,但疲劳战术的效率肯定是低的。临近高考,适当的休整、愉悦的心情是克服“心理饱和”的有效方法。

2. 复习形式要有变化 许多考生复习的形式就是做题,越做“心理饱和”现象越严重。其实临近高考,复习更要回归课本,不妨少做一点题,多看看课本,用思维导图整理知识点,改变复习形式。

3. 合理安排复习科目 “心理饱和”现象在不同学科上表现也是有差异的。反应比较重的学科可以暂时少安排时间,反应比较轻的可多安排一些时间。

4. 抓住中低档试题 做一些难度较低的基础题,这样既可以突出重点又可以提高复习信心。少做、不做难题,努力避免“心理饱和”现象的加剧。

5. 正确认识紧张 面对人生大考,所有考生都会产生程度不一的紧张感和焦虑感,这是正常现象。适度紧张是有益的,有助于考生全神贯注,提升成绩。

总的来说,考生的最后复习要具有灵活性、机动性,不要和自己较劲,要豁达、从容,相信复习什么都会有收获。在高考这个战场上,考生们较量的不仅是实力,还有心理素质。



曾经一天一包 35年“老烟民”成功戒烟

市区多家三甲医院、二级医院开设戒烟门诊,就诊人数逐年增多

5月31日,是第36个世界无烟日。5月30日,记者走访市区发现,多家三甲医院和二级医院开设了戒烟门诊,提供控烟咨询、戒烟诊疗和随访服务等,帮助患者科学戒烟。

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 常方方 王路欣

“老烟民”借助药物完成戒烟

家住奎文区62岁的孙先生烟龄长达35年,一天一包烟。每隔一段时间,他就会抽上一根烟,不然就会觉得浑身难受。近日,孙先生因为呼吸道疾病住院,因此不得不戒烟。

对于孙先生而言,不抽烟就像不吃饭一样难受,他觉得十分难熬。“真的没办法了,我总是忍不住,只能是尽量少抽点。”孙先生坦言,虽然他曾尝试靠毅力戒烟,然而这么多年每次都是半途而废。无奈,孙先生来到城区一家三甲医院戒烟门诊就诊,并在医生指导下通过以心理行为干预为主,药物为辅的方式进行治疗。一周后,他明显感觉到吸烟欲望下降,并开始对身边的香烟烟雾和气味产生反感,加上心理行

为干预措施和全面的随访管理,经过一段时间的治疗,现在他对香烟已经没有了欲望,在一些有人抽烟的场合,也不会有想抽烟的冲动。对孙先生来说,通过科学戒烟,让他完成了自认为不可能完成的事情。

想抽烟时可以吃些喜欢的零食

对此,潍坊市第二人民医院呼吸八部主任席素婷表示,医院于2013年设立戒烟门诊,前几年来就诊的市民较少。从2022年开始,前来就诊的市民越来越多,目前最多的时候一天有十余人。除了常规的戒烟诊疗和戒烟宣教,医生还会将自己的手机号码留给戒烟患者,患者平时可以打电话或者发微信咨询。

潍坊市中医肺病科主任姜伟洲告诉记者,前来就诊的患者也出现逐年递增现象,医院除了常规的戒烟诊疗,今年还在病房里设置了戒烟指导员,戒烟指导员由临床医师担任,负责向住院患者及家属讲解烟草的危害和戒烟的方法。

潍城区人民医院副院长、心理咨询师王学永表示,非药物戒烟是戒烟最好的方法,就是凭自己的意志力进行戒烟,通过逐渐减少吸烟量的方法戒烟,平

时可备些喜欢吃的零食,当想抽烟时可以吃一些。戒烟可遵医嘱通过药物戒烟,如安非他酮、伐尼克兰等,这类药物能够减少人体和心理对尼古丁的依赖,可以有效缓解戒烟者的尼古丁戒断症状,戒断反应严重者可适当延长治疗时间。



潍城区人民医院医生向患者讲解戒烟好处