

填报志愿掌握哪些原则？

高考成绩已揭晓，如何根据自己的成绩填报志愿？记者近日采访了平顶山市招办副主任李金山，请他就今年高考录取政策、志愿填报的注意事项和误区等内容，为考生和家长释疑。

全面了解高校及学科

目前，了解招生高校情况的信息渠道有很多，考生及家长最好直接上网查阅高校的招生章程，了解目标高校国家级本科特色专业或重点学科。高校的特色专业有三方面的体现：一是“人无我有”；二是“人有我优”；三是“人优我新”。目前，经过教育部、财政部审批通过的特色专业及高校建设点有七批，包括近年来教育部新增审批的前沿学科专业，这些内容都可以上网查询。

对于去年录取没有报到的志愿受限复读生，在选择院校时更要仔细查阅报考院校的招生章程，有些院校是拒绝录取“失信考生的”。

平行志愿有先后顺序

我省高招普通类本科一批、本科二批及高职高专批次采用平行志愿投档规则，即按“位次优先、遵循志愿”的原则投档，实际操作过程中总分数相同还要依次通过语文、数学、外语、综合成绩排序，谁的位次在前就先考虑谁的志愿。

也就是说，在整体上先让考生按成绩排队，然后根据考生所排的位次先后，结合考生的志愿顺序投档。首先，将同一科类(文科或理科)同一批次控制线上的“自由可投”的档案，按高考总成绩(含照顾分)从高分到低分排序，然后遵循考生志愿，并根据高校招生计划数和投档比例要求进行投档。当遇到多名考生投档总成绩相同时，依次按语文、数学、外语、综合成绩从高分到低分排序投档；其次，对于单个考生的报考志愿投档时，根据考生填报的平行志愿中的院校志愿顺序，投档到排序相对在前而且尚有计划余额的院校。

专业分数级差要咨询高校

每年的高考录取，专业分数级差决定了不少考生的命运。一些考生往往忽略了

专业分数级差的要求，差之毫厘、谬以千里，因为一两分之差而改变了人生方向。

所谓专业分数级差，是指第一专业志愿没有被录取，再按第二专业志愿录取时需减掉一个分数。比如，考生杨某600分报考某校，其专业志愿分别为自动化、计算机科学与技术、国际经济与贸易、机械电子工程、化工与制药、旅游管理等6个专业，当该生第一专业志愿“自动化”无法投档，而学校设置的专业级差为5分，他就要按595分的规定成绩同第一志愿报考“计算机科学与技术”考生的高考原始分排队再安排专业。

专业级差分是由各高校自己掌握的，多数学校在每年的《招生之友》里公布。考生填报志愿时，最好打电话到各高校招生办进行咨询。

根据对应位次定位志愿

由于我省高招本科一批、本科二批、高职高专批实行平行志愿后，高校录取的最高分与最低分之间差距减小。录取分数的扁平化，要求考生更要准确定位，填报

志愿用对应位次定位法更合理、更准确。

考生首先应找到3年至5年的我省高考一分一段统计表(分段表)，这些资料在河南招生考试信息网等网站均有公布。通过当年的一分一段统计表，我们可以发现一些特点，一般来说越往后相同分数的考生越多，在相对较低的分数段，考生一分之间甚至相差900个左右的位次。另外，考生还需要登录招生院校官网，查询学校以往3年至5年的录取平均分、录取最高分、录取最低分，要结合学校历年招生计划数，如果招生人数变化大，势必会影响录取分数浮动。

以上资料准备齐全后，考生可以对照一分一段统计表清楚自己在全省的排名，然后对比去年同名次考生的分数，参考招生院校近3年至5年的录取分数线进行计算，以判断录取的概率。

考生在按照对应位次填报志愿时，还要考虑招生院校当年招生计划的增减、学校近几年有无大的事件变化等情况。

教育部一直严格要求招生纪律，任何人在录取上都不无特权，望考生及家长勿信后门特权等谣言。

来源：《平顶山晚报》



图片来源网络

鱼骨、鸡骨等细小骨头或其他食物卡在咽喉处，吞不下吐不出的感觉着实令人难受，严重者甚至危及生命健康。大口吞饭、喝陈醋、用手指扣喉、用力拍背及使劲咳嗽……这些方法到底可行吗？6月11日上午，市妇幼保健院耳鼻喉科主任韩朝阳结合一则案例，对骨鲠卡喉的科学应对方法进行了详细介绍。

“俺家3岁的儿子吃鱼卡着喉咙了，请您赶紧来帮忙取出来吧……”6月5日下午6时许，刚下班回家的韩朝阳接到了患儿家长的求救电话后，立即返回到医院。经认真检查，发现患儿右侧扁桃体下极有一根约1cm鱼刺刺入了扁桃体组织。在患儿家属的配合下，韩朝阳在喉镜下用鱼钳顺利地将鱼刺取了出来。患儿家长悬着的心终于放下来了，他感激地对韩朝阳说：“今天孩子奶奶喂孙子吃了点鱼肉，虽然已经很小心了，可还是让鱼刺卡住了孩子喉咙。要不是您及时取出来，后果真不堪设想，太谢谢您了！”

像这种骨鲠卡喉的情况如何科学应对？市妇幼保健院耳鼻喉科主任韩朝阳介绍，发生鲠骨后，正确的方法首先是立即停止进食，尽量减少吞咽动作，同时可尝试自行寻找骨刺，若没有找到，那就得赶快去医院寻求耳鼻喉科医生的帮助。

停止进食：首先，应立即停止进食，包括喝水，放松咽喉，尽量减少吞咽动作，舒缓情绪。因为情绪紧张，容易造成咽喉部肌肉收缩，骨刺可能卡得更紧。如果是儿童，应先安慰让其不要哭闹，以免将咽喉部的骨刺吸入气道或食管。

借助工具：一般而言，最常见的鲠骨部位是在咽部，包括扁桃体、扁桃体周围和舌根浅部等比较浅显的位置。可以在家属帮助下，或自己对着镜子，将筷子放在舌部前三分之二处轻轻平压，借用光亮观察异物大小、位置，并尝试用镊子轻轻将其夹出。

不要犹豫，立即寻求医生帮助：如果没有发现鱼刺，可能是鱼刺的位置较深，拔出有困难，或者看到了鱼刺，扎得很深，就不要再去刺激咽喉，避免造成新的创伤。这时候要尽快到就近医院，请专业医生诊治，这也是骨鲠卡喉时最恰当的处理方法。

融媒体中心记者 李浩然

冰箱并非食物“保险柜” 夏天当心这种嗜冷细菌！

李斯特菌可能隐藏在多种食物当中



图片来源网络

炎炎夏日，许多人选择把水果、蔬菜等食品放进冰箱，认为这样“保鲜又降温”。殊不知，冰箱并不是食物的保险柜，有些嗜冷的细菌，会在食物中潜伏，例如李斯特菌，由其所致的疾病李斯特菌病是危害最严重的食源性疾病之一。

什么是李斯特菌病？

李斯特菌病是由单核细胞增生性李斯特菌(简称“李斯特菌”)所致疾病，是危害最严重的食源性疾病之一。此疾病主要通过食用被李斯特菌污染的食品而感染，潜伏期一般为3-72天。

据了解，李斯特菌广泛分布于自然界，在土壤、动物性食品、新鲜蔬菜水果中都能找到它。由于其具有不怕冷特点，冰箱成了它最适宜的温床，因此，素有“冰箱杀手”的外号。

哪类人群易患李斯特菌病？

北京疾控表示，李斯特菌具有超强的“杀伤力”，但是否会引起人体感染，取决于个体的年龄与免疫状况。通常，免疫功能正常的人吃了被李斯特菌污染的食物不会得病，或只有轻微的流感样症状和胃肠道症状，很快就能自愈，但对于宝宝、孕妇、老人等免疫力低下的人群，就可能是致命的。

虽然，李斯特菌病十分可怕，但对青霉素类抗生素敏感，及时治疗可以治愈。

如何预防李斯特菌病？

李斯特菌遍布于生活的角角落落，如何预防李斯特菌感染？北京疾控提示，大家要注意饮食卫生，防止病从口入。对于高危人群，尤其是怀孕的“准妈妈”要特别注意尽量避免食用未经巴氏消毒的牛奶、软奶酪、生食水产品等高危食品。

同时，日常生活中要养成正确的饮食习惯：一是生食瓜果蔬菜前要彻底洗净；二是生肉要与蔬菜、熟食等即食食品分开存放；三是处理生食和熟食的刀具、砧板要分开，避免交叉污染；四是加工生食后一定要洗手；五是冰箱要定期清洗或消毒，在冰箱内存放食物也要做到生熟分开，并每种独立包装。冰箱内冷藏过的熟肉制品再次食用前要彻底加热。

来源：人民网

红枣绿豆汤



图片来源网络

主要功效：清热解毒

推荐理由：长期吸烟、夏季烦热的人群

材料：绿豆200g、红枣5粒(3-4人量)

烹调方法：绿豆洗净后放入清水中浸泡2小时备用；红枣洗净后切口，所有材料放入锅中，加入清水1000ml大火烧开后改用中小火炖煮30-40分钟。

汤品点评：很多男士都有戒烟的计划，在此期间，不少人会忍不住用甜食过渡，但糖分的过度摄入会对身体造成负担。本周日是父亲节，我们给正在戒烟的父亲们推荐一款健康的甜汤——红枣绿豆汤。夏季暑热口渴、小便不利、疮疡肿毒，十分适合喝上一碗绿豆汤。另一方面，绿豆可解毒，还能养心安神，缓解戒烟后烦躁不安、睡眠质量下降等症状。红枣在这里主要起到调味的作

用，红枣作为天然食物虽然也甜，但有多种保健成分，比直接用糖调味更为健康。

来源：广州日报



美味宝典

头老疼 病根儿竟在鼻子上

头疼是生活中最常见的不适症状之一，几乎每个成年人都有过头疼的病史。引起头疼的原因也有很多，而有些疾病的头疼祸根却并不是大脑疾病所致。常见的原因包括脑血管病(如脑梗塞、脑出血)、脑肿瘤、颈椎病、心血管病、鼻窦炎等。对，您没看错，鼻子病变也可以引起头疼。

鼻窦炎为什么会引起头疼？因为我们患了鼻窦炎后会出现鼻塞、流脓性鼻涕、鼻黏膜肿胀。脓性分泌物、细菌毒素和黏膜肿胀会刺激和压迫神经末梢，从而导致头疼。所以说鼻源性头疼，都会或多或少伴随鼻子的一些相关症状。

鼻窦炎往往影响病患的生活质量，常常头晕脑涨、乏力、头痛、耳鸣、听力下降以及记忆力、注意力减退等，还会加重患者的呼吸道感染症状。严重者还有引起烦、眼、气管、肺并发症的可能，导致视力改变、脑膜炎、脑脓肿等，甚至感染加重而死亡。

少数伴过敏、哮喘、阿司匹林不耐受等特殊体质的患者，疾病常反复发作。但在药物、手术治疗下大多数鼻窦炎病人可以治愈。

到底是什么原因引起的鼻窦炎呢？

全身因素：比如身体抵抗力减弱，生活、工作环境不清洁等是诱发该病的原因，也可继发于流感等急性传染病后。

局部因素：局部因素以鼻腔疾病为主，如急性慢性鼻炎、鼻中隔偏曲、变应性鼻炎、鼻息肉、鼻腔异物和肿瘤等；邻近器官的感染病灶，如扁桃体



图片来源网络

炎、腺样体炎、牙源性感染等；创伤所致，如鼻窦外伤骨折、异物穿入鼻窦、游泳时潜水或跳水方法不当等；医源性因素，如鼻腔填塞物留置时间过久；此前吸气压损伤；非阻塞性航空性鼻窦炎。

得了鼻窦炎应该怎么办？我们可以试试这些方法：

- 1、到医院的耳鼻喉咽喉—头颈外科就诊，请医生为您去除病因，解除鼻腔鼻窦通气引流障碍，控制感染；
 - 2、鼻腔局部使用皮质类固醇激素鼻喷剂，如辅舒良、内舒拿、布地奈德等，有助于减轻鼻腔黏膜水肿，改善鼻腔鼻窦引流；
 - 3、深海盐水鼻腔局部清洗；
 - 4、局部热敷、红外线照射等；
 - 5、排脓药物：吉诺通、桉树茎、沐舒坦；
 - 6、抗组胺药或激素，如爱赛平鼻喷剂。
- 来源：北京青年报

健康知识

夏季虫咬 当心皮炎爬上身

“夏天夏天悄悄来临，蚊虫也光临，悄咪咪，悄咪咪咬你没声音……”又是一年盛夏来，被蚊虫叮咬在所难免，不过，别以为被不起眼的小虫子咬一口没大事，轻则红肿、发痒，严重的则有性命之忧。预防虫咬皮炎，赶快看过来！

快看看 到底是啥虫咬了你？

有的人被蚊虫叮咬后能快速消肿，有的人像皮肤“中毒”似的出现大面积红肿、硬块，甚至水疱，感到刺痛、灼热、奇痒。这种严重反应其实是虫咬皮炎，也称为“丘疹性荨麻疹”。通常认为，这种皮炎是皮肤被节肢动物叮咬，注入皮肤的唾液等物质产生了迟发性过敏反应。虫咬皮炎可由螨虫、蚊、蠓、臭虫、跳蚤、蜂等昆虫叮咬或毒汁刺激引起。多见于婴幼儿及儿童，也可见于成人，多发生于春秋季节。那么虫咬皮炎都有哪些表现呢？

螨虫 叮咬常为水肿性风团样丘疹、丘疹疹或者瘀斑，其上有小水疱，偶尔为大疱。

蚊子 常叮咬婴幼儿皮肤暴露部位，

叮咬后可发生血管性水肿；一般被叮咬后可无反应或者出现风团、瘀点、瘀斑。

蠓 叮咬后感觉剧烈瘙痒，局部瘀点或水肿性红斑、风团样丘疹及水疱，可引起全身性过敏反应。

臭虫 叮咬也会出现剧烈瘙痒、疼痛，皮损中央有针尖大小瘀点、水疱，大片红斑或紫癜；多次叮咬导致线状损害，搔抓后留有色素沉着。

跳蚤 叮咬可在吸血处形成带出血点的红色斑丘疹，损害往往成群分布；若对跳蚤唾液过敏，则会出现水疱、红斑等“丘疹性荨麻疹”表现。

这些“狠角色” 毒你没商量

桑毛虫 常见于桑树及果园，桑毛虫毒毛刺入皮肤后数小时出现局部剧烈瘙痒，有绿豆至黄豆大小鲜红色水肿性红斑或斑丘疹，中间可见一深红色或者黑色刺入点。若入侵眼部可引起结膜炎、角膜炎。

刺毛虫 生活在树林、田野、草地，毒刺刺入皮肤时刺痒、灼痛，稍后可感觉外

痒内痛；刺伤部分中心出现米粒大小丘疹黄豆大风团样皮疹，周围有水肿性红斑。若刺伤面积较大或出现反复刺伤，全身症状严重者可致死死亡。

隐翅虫 昼伏夜出，多在夜间有灯光的地方出现，在叮咬皮肤或被拍击、压碎时毒液沾染皮肤可致隐翅虫皮炎，表现为点状、条索状红肿，后出现水疱，皮损周围可出现鲜红色丘疹或水疱，常伴瘙痒及灼痛感。重者出现大面积的糜烂层或浅层皮肤坏死。还可出现全身症状，继发感染使病情加重。

毒蜂 被其蜇伤后局部立即出现红肿、水疱并伴明显疼痛、烧灼感及瘙痒，还可出现恶心、发热等全身症状，严重者可行过敏性休克。

被咬之后如何处理？

常见蚊虫叮咬，可使用花露水等涂在叮咬处，也可使用肥皂水涂抹以中和酸性毒液。局部红肿或瘙痒可用纱布或毛巾包裹冰块进行冰敷，可减轻不适。

被咬后注意不要用力搔抓，以免皮损

来源：北京青年报