

YAOWEN

“后高考时代”如何健康度过？

这份“身心攻略”助你阅下一站风景

■记者 钱澄蓉

2025年的高考落下帷幕。高考结束后、成绩发榜前的这段时间，被称为“后高考时代”，告别紧张的考试，如何更好地度过“后高考时代”，成为广大考生和家长面临的问题。近期，有不少家长反映，学生出现焦虑迷茫、作息不规律等情况。为此，记者咨询了市教育青少年心理健康服务站等机构组织的专业人士以及经历过这一阶段的大学生等群体，从身心健康维度，获取了一些建议。
心理健康：考前考后落差不宜太大
“后高考时代”，是孩子身份转换的关键期，也是家庭关系微妙调整的阶段。市教育青少年心理健康服务站心理健康教育教研员陆岱平认为，这段时间对于考生和其家庭十分重要。对于有考生的家庭来说，无论是考生自己，还是父母家人，在考前大家的紧张情绪如出一辙。但是在考后，大部分家长的紧张已舒缓，但有些孩子可能还困扰于考场里的发挥、担忧最终成绩。
为此，陆岱平建议，家长要“接住”考生考后持续延伸的情绪，考试前后对孩子的关心不宜落差太大。“后高考时代”，家长在肯定孩子的同时，也要引导孩子对即将进入的新人生阶段进行思考和展望，如带领他们了解大学生活等。
“我们自己也要学会接纳

情绪，理解焦虑，进行适当的自我调节。”毕业于当湖高级中学、如今已是上海理工大学大一学生的倪奕轩也向学弟学妹们给出建议，作为“过来人”，他推荐考生们更多地参与社交活动，比如和朋友及家人聊天、逛街，避免由于反复回忆与懊悔不确定，带来的焦虑、自我否定与抑郁等情况的出现，及时舒缓压力。
为了更好地帮助有考生的家庭顺利度过这段时间，市教育青少年心理健康服务站也加强了这方面的咨询服务，周一至周五提供线上咨询和面询预约服务，周六周日开展线下咨询辅导服务。

此外，线上的金平湖健康热线(12320)、市精神卫生中心的24小时免费公益心理援助热线(0573-85821899、13456389892)；线下的平湖健心服务政协委员客厅、各大医院的学习类门诊和市精神卫生中心的心理咨询门诊等，均可向高考考生家庭提供心理健康服务。
身体健康：作息不可太过放纵
高考后，考生将面临与备考时不同的学习和生活环境，为了身体健康，保持健康的饮食习惯至关重要。“放松一下无可厚非，但不能放纵，迷失自我。”市卫疾控疾病预防控制中心副主任李赞建议，考生及家长还是要吃、睡、玩等方面，科学合理安排。

相对而言，“后高考时代”对“吃”的要求最低，基本做到三餐规律，不暴饮暴食，尽量避免过多摄入含酒精、含糖量较高的饮品即可。
而在睡和玩方面，李赞也作了特别提醒，务必要注意睡觉时间，不可日夜颠倒地玩游戏、看小说，影响身体健康和视力健康。
此外，高考考生是一个庞大的、潜在的消费群体。高考过后，不仅旅游市场，数码家电市场、驾校甚至美容院等也向考生抛出“橄榄枝”。“凭准考证可享受八折优惠”等医美宣传语触目可及，考生和家长需要理性思考，正确评估需求、选择正规机构，保证自身健康。

作为我市唯一一个水上服务区，横塘桥水上服务区地处杭平申线、乍嘉苏线等长三角骨干航道交汇点，具有前海后河的特殊地理优势。同时，作为长三角航道网中船舶补给的重要节点以及浙北海河联运的前沿阵地，其新能源综合补给枢纽建设具有天然的战略意义，能够辐射200公里范围内新能源船舶补给需求。
告别昔日“充电难”，横塘桥水上服务区如今岸电、汽车充电、新能源船舶充电实现全覆盖，化身“全能充电宝”，是我市打造内河绿色航运廊道的生动缩影，让往来货船的每一次靠岸，都成为愉悦的“充电时光”。

“全能充电宝”力解水上充电难

填补嘉兴航区新能源船舶充电空白

■记者 张宇青 通讯员 胡文芳

本报讯 十余艘货船整齐停泊，船舶供电插头的电线连接船身与岸电桩；电子屏上，跳动的数字实时显示电量数字……这是记者昨天上午在市横塘桥水上服务区看到的场景。日前，该服务区的充电设施完成了“华丽变身”，新升级的18个智能岸电桩启用，为船民的水上旅程带来全新体验。
更令人惊喜的是，该服务区还完成了新能源船舶充电桩建设1处。记者在服务区的最西处看到，这个800kW的大功率新能源船用充电桩，配备了大功率直流快充设备，能够满足65米级新能源船4小时快速补给。桩边还标有醒目的“新能源船专用泊位”标识，方便新能源船舶靠岸停泊充电。
“新能源船用充电桩配备4把智能充电枪，船扫码即充，同时防风防雨，保证充电安全。”市交通运输局港航管理服务中心建设养护科科长金磊告诉记者，平湖市横塘桥水上服务区是目前嘉兴航区唯一一个具有新能源充电功能的水上服务区，此次升级了充电设施有效填补了嘉兴航区新能源船舶充电空白。

作为我市唯一一个水上服务区，横塘桥水上服务区地处杭平申线、乍嘉苏线等长三角骨干航道交汇点，具有前海后河的特殊地理优势。同时，作为长三角航道网中船舶补给的重要节点以及浙北海河联运的前沿阵地，其新能源综合补给枢纽建设具有天然的战略意义，能够辐射200公里范围内新能源船舶补给需求。

告别昔日“充电难”，横塘桥水上服务区如今岸电、汽车充电、新能源船舶充电实现全覆盖，化身“全能充电宝”，是我市打造内河绿色航运廊道的生动缩影，让往来货船的每一次靠岸，都成为愉悦的“充电时光”。

红色微短剧 让小镇“潮”起来

(上接1版)

合作投资，只是新仓“试水”微短剧的第一步。未来，如何利用优势，创造流量，打造具有新仓辨识度的微短剧名片？“今年，我们计划以基金形式推动微短剧产业化，结合新仓老街改造、和美片区建设等重点工作，打造全域拍摄点，并以此为核心辐射至周边地区，以微短剧赋能文旅品牌建设。”叶丽芳说。目前，新仓正和有耳文化积极对接新仓老街粮仓沉浸式剧场二期项目，通过资源整合，建设集编剧人才孵化、内容IP打造、产业协同发展等于一体的综合平台，把新仓打造成为“能写、能拍、能剪、能评”的一站式微短剧基地。

【群众评价】双红村村民山俊豪：作为一名“00后”，一直觉得话剧和红色文化都是很严肃的话题，没想到两者碰撞，能“擦出”那么有趣的火花，也让我对峥嵘岁月的革命先辈们有了更多共鸣。未来，也期待着新仓做好微短剧“大戏”，不断创新形式，多用年轻人喜闻乐见的形式进行宣传。

非遗，正青春

(上接1版)

让非遗保护的队伍愈加壮大。平湖市金象纺织品有限公司承载着一批人对“平湖袜厂”的记忆，近几日企业召集起了老师傅们，重现传统制袜技艺，并收集整理了袜厂的老物件，未来将作为展品让更多人了解这项传统技艺。而这这份由匠心与情怀编织的守护，正是非遗生命力的体现。
“兴”在产业。非遗的可持续发展，离不开市场化的探索。林埭镇浙江龙谦食品有限公司的糟蛋去年经过直播间售卖后，脱销了4个月，这就是非遗与产业成功结合，文化符号赋能经济增量的典型案例。通过品牌化运营、市场化推广，传统技艺被越来越多人所熟知，不仅保留下了其文化价值，还创造了经济收益，打造出了一张响亮的金名片。

三

当非遗不再是曲高和寡的“阳春白雪”，而是“飞入寻常百姓家”的“下里巴人”，非遗的传承与发展，就成了一场扎根泥土又仰望星空的接力。在无数人之为之奔赴时，非遗技艺的传承与创新更需要冷静地思考与观察。

非遗要“专”。为着一句唱词，粽子传承人反复琢磨数月；为了一口醉心，糟蛋传承人不断打磨技术，如果没有传承人近乎偏执的专业追求，在过度的商业化中，非遗容易失了本真。为此，我们定期开展培训考核，不仅让非遗技艺延伸至老、中、青各个年龄段，也让非遗传承更加专业。”市非物质文化遗产保护管理中心相关负责人表示。

非遗要“转”。当前我市非遗项目虽然多点开花，但仍以区域性品牌为主，缺乏全国性影响力。面对缺少“头部IP”这一问题，我们需明白转化不是简单的“传统+”，而是要找到传统文化与现代需求的共鸣点。如聚焦糟蛋、西瓜灯等优势项目，打造具有辨识度的非遗IP，让非遗与文旅、产业发展、学校教育、数字化创新相融合，不断提升品牌价值，让非遗从“小而美”走向“大而强”。

非遗要“传”。非遗传承人的认定，最为重要的一点便是需要其具备“师承谱系”，但真正能拜师学艺、坚守传承的学徒仍属少数，而且大多数传承人执着于钻研技艺，没有走出工坊被外界所知。“我们严格按相关管理办法对传承人进行认定，对已完成认定的传承人将加强动态管理。”相关负责人说，并将拓宽传播渠道，呼吁更多传承人“走出去”，参与各类非遗活动，打响知名度，同时依然要坚持严格培育，不急于求多，但确保“师承有序”，青春常在。



白鹭踟蹰“闹”农耕

昨天，在广陈镇民主村，成群的白鹭在翻耕后的农田间栖息、觅食，与农机、稻田构成了一幅美丽和谐的生态画卷。

■摄影 王强 李凤超

25年献血1.4万毫升

奉献与关爱的“双向奔赴”

■记者 钱澄蓉 通讯员 张丽伟

本报讯 每年的6月14日是世界献血者日，旨在感谢无偿献血者的无私奉献，呼吁更多人用热血点亮生命的希望。本周六将迎来第22个世界献血者日，今年的主题是“献血传递希望，携手挽救生命”。
日前，记者从市卫疾控献血管理服务中心了解到，去年我市共有5472人次参与无偿献血，献血量达5154.9个单位(1单位等于200毫升)，数字背后凝结了来自无偿献血者的拳拳爱心。

时间跨度25年，先后36次参与无偿献血，共计献血量1.4万毫升……这是平湖市林场工作人员包菁华的无偿献血经历，他是本地献血最多的人。这份“大爱”始于2000年，当时34岁的包菁华在单位的组织下参加了第一次献血。参与过程中，采血工作人员的一句话始终印在他心中：“血液作为临床救治的宝贵资源，无法人工合成，仅能依靠健康、适龄公民的无偿献血。”此后，每年至少一次的无偿献血成了他的坚持。在他的影响下，他的儿子也参与其中。如今，越来越多如包菁华一

样的热心市民参与到了无偿献血者队伍当中，在奉献的过程中，他们也感受到了浓浓的关爱。今年38岁的市民王女士，去年在市妇保医院接受了一次妇科手术，在出院的时候，她发现有300多元的手术用血费用。“我曾在大学期间参加过无偿献血活动，没想到时隔多年，被当时的善举‘照顾’到了。”王女士说，有了这次经历，她更加认识到无偿献血对病患的重要性，因此她正力所能及地投身无偿献血事业。
“无偿献血虽立足‘无偿’，但并不排斥政策激励，好政策带

给人更多鼓舞和感召，也传递着对献血者的尊重和关爱。”市卫疾控献血管理服务中心工作人员何晨霞说，按照现行政策，捐献全血累计达400毫升以上的，本人终身免交临床用血费用。另外，根据无偿献血的总量，关怀政策一定程度覆盖了献血者的配偶、父母、子女以及兄弟姐妹、祖父母、外祖父母、配偶父母。
值得一提的是，从去年开始我市着力构建起“云端报销”服务矩阵，今年政策全面落实后，进一步简化了献血者的免费用血流程。眼下，献血者在省内用

血，实现血费“无感直免”，门诊、住院结算费用时，系统会自动减免血费；在省外用血，献血者通过“支付宝”APP的“浙江献血一用血减免办理申请减免”模块，可办理在线跨省异地血费减免。另外，家属在享受相关政策前，献血者在“浙里办”APP的“献血优待”模块添加亲属关系，也可实现“无感直免”。
“目前我市的血液供应仍处于‘紧平衡’状态，用血紧张的情况仍不时出现。”何晨霞呼吁，更多人加入到无偿献血的公益性队伍中来，共同守护生命的温度。

柔肩挑重担 孝老传佳话

■记者 钱澄蓉 通讯员 陶佳迪

本报讯 在新埭镇杨庄浜村，有一名远近闻名的“好儿媳”“好女儿”施雪芳。自2007年起，家里公婆、父母相继罹患重病，施雪芳以十几年如一日的倾情陪护，不仅帮老人们坚定了对抗疾病的信心，更让他们深切感受到晚年的幸福与温暖。她的孝顺、乐观、坚韧，深深感染着身边的每一个人，带动整个大家庭一起践行孝老爱亲的传统美德。
满脸笑容、衣着得体，一开口说话就难掩爽朗本色……初遇施雪芳，她的热情开朗就给记者留下了深刻印象。说起照顾老人的经历，她视之为命运的考验，并下定决心要将这“苦”酿成蜜。

2007年，施雪芳的婆婆突发类风湿关节炎，这种被称为“医学界的不治之症”的疾病，让她瘫痪在床，施雪芳和家人在病床前照顾了整整5年。2012年的一天，婆婆突发高烧，在得到“时日无多”的诊断后，全家伤心不已。“再去上级医院碰碰运气，万一还能治。年轻时候条件差，婆婆还没过过几天好日子呢。”正是施雪芳的这句话，重拾了全家的治疗信心。她和家人将老人送往嘉兴。经过15个日夜的高强度治疗后，婆婆终于退了烧，治疗期间施雪芳和家人日夜轮守。跨过这道坎后，婆婆又奇迹般地生活了10年。“我没生女儿，

但没有遗憾，雪芳比女儿还要亲。”在最后的日子里，婆婆总这样感叹。
将婆婆照顾得面面俱到，施雪芳并不容易。2011年，施雪芳的母亲患上胃癌，也需要她细心照顾。在上海接受切除手术期间，母亲身上插满各类导管，需要日夜看护。整整30多个日夜，施雪芳和妹妹寸步不离。这份孝心让母亲的主治医生都佩服不已，主动添加了施雪芳的联系方式，表示愿为后续治疗提供帮助。母亲在化疗期间，痛苦不已，甚至有轻生的念头，施雪芳便在陪伴她化疗的同时，进行心理疏导，陪老人走过了“痛苦期”。如今，母亲已平安度过了10年复发期，这离不开她这些年的精心照顾。

如果用一词语形容施雪芳，那一定是坚韧。这十多年里，她还经历了父亲前列腺癌以及意外导致的12根肋骨断裂、颈动脉栓塞；公公在婆婆离世后，阿尔茨海默病加重；自己被查出了早期结肠癌等。为了更好地照顾老人和自己，施雪芳选择隐瞒病情辞职回家，全身心照顾家人的起居。被发现后，她笑言“就当把照顾老人当作锻炼身体了”“老人开心，我也开心，相当于全家一起养生”。施雪芳的陪伴，让老人们感受到了带病生活也可以变得幸福，公公在病情反复的过程中，忘记了很多事，有时连3个儿子也记不起来，但他始终能一眼认出施雪芳：“这是我们家雪芳，我儿媳妇。”

施雪芳用行动诠释了“久病床前有孝女”的至善大爱，娘家的兄弟姐妹和晚辈也备受感染，遇到老人的事，大家总能坚定的站在一起，互相分担、一同尽孝。
“施阿姨对老人的感情是真挚的，不仅是自家老人。”新埭镇杨庄浜村村干部李燕说，家里老人情况好转后，施雪芳还主动到村里居家养老服务照料中心工作，除了悉心照顾以外，日常她还会安排一些文艺节目，给老人们带去欢乐。

有礼后生 在身边

讲文明 树新风 公益广告
提倡勤俭节约 反对铺张浪费
社会主义核心价值观：富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善
平湖市文明办 平湖市传媒中心 宣