

高考临近，我省资深教师为广大考生支招—— 坦然应对 轻松迎考

■ 本报记者 徐珊珊

一年一度的高考临近，广大高三学子进入最后的备考阶段。考前不足 10 天里,考生应如何更好地复习,如何自我调适并以最佳状态迎接高考?带着广大考生和家长关心的这些问题,海南日报记者近日走访了我省部分具有丰富应试经验的老师。

适当做题保持题感

随着高考的临近，考生中常常会出现以下两种情况:有人已经完全松懈下来,对复习已经漫不经心;有人还在疯狂大量做题，希望在短时间内获得更加明

显的提升。

针对以上这些情况,海南中学英语教研组组长谭晖啸认为，太累或过于松懈这两种情况都较为极端,并不可取。他建议考生在考前这几天里，按照高考的学科考试时间安排，给自己建立一个模拟的考场环境，沉下心来认真做完一套模拟题。此后,再利用半个小时左右的时间把考题答案分析一下。

“在最后这几天的复习中,考生不需要再做大量的模拟题,但是也不该完全松懈下来。”海南中学高三物理老师郭传甫表示,考生每天应不分心、不浮躁,静下心来适量做一些考题保持题感。如果很早就放下手中的笔，会对考生的临场发挥造成影响。

“回头看”易错点

在考前最后几天,重温自己在复习考试中做过的错题,回归课本是许多老师在接受采访时希望向考生重点强调的内容。

海南华侨中学数学组组长黎必锋表示,最后数天里,考生应该回归课本,复习易错点,常用公式,从自己总结的易错本中复习,要认真研究“自己当时为什么会做错?”“老师是怎么分析的?”“需要重新温习什么知识点?”等内容。

郭传甫认为,考生在这段时间里应重点做好纠错提升工作,带着问题回归教材。要把过去自己做过的错题拿出来好好复习,关注自己的错漏缺失,从错题

中温故知新。

海南华侨中学语文组组长王嫣雪也表示,考生在考前这段时间,每天应保持一定的考题训练量，关注自己的考题纠错本，“回头看”自己做错的题目,迅速发现自己在知识体系中存在的难点问题,找到自己知识体系中的漏洞。

调整作息保持良好心态

距离高考越来越远，不少学生出现了紧张、焦虑、不安等情绪问题。

针对考生在复习备考过程中出现的心理波动，海南省心理健康教育协会常务副会长、海南中学心理高级教师张开基认为,面对高考,很少有考生

在考前一点都不紧张。只要不出现过度的情绪问题，适度紧张其实有助于考生积极应考。

“良好的应考心态是高考成功的重要因素。在高考这个践行人生梦想的好时机，考生要多给自己积极的心理暗示,常用‘与其消极松懈,不如积极面对’、‘只要付出了就不后悔’等话语给自己加油鼓劲。”张开基表示,考生应将高考作为人生的一次历练,不要过多考虑考试结果,而要专心集中在备考和考试过程中。此外,要从开始注意培养自己良好的作息习惯。如果情绪反复波动影响睡眠,不妨选择适当听听轻音乐、深呼吸、散散步等方式来进行自我调适。(本报海口 5 月 29 日讯)

省人民医院切除肝脏特大肿瘤

本报海口 5 月 29 日讯(记者范南虹 通讯员熊思思 刘俊) 躺在病床上，几天前才被切除重达 3 公斤肝脏肿瘤的陈先生说话还有些困难。不过，幸运的是，手术很成功，他昨天已开始进食，看上去气色和精神状态都还不错。

肝脏肿瘤，让人闻之色变。何况陈先生肝脏肿瘤特别巨大。据省人民医院肝脏和器官移植外科主任郑进方博士介绍,40 岁的陈先生于数日前到该院就医,自述右腹隐痛,常有饱胀感。术前

彩超和 CT 血管成像显示,陈先生右肝上长了个巨大的肿瘤,且肿瘤占据整个右半肝和部分左肝内叶。

“临床上直径大于 10 厘米的肝癌被称为巨大肝癌，直径大于 15 厘米的肝癌被称为特大肝癌。”郑进方介绍,该院院长、知名的肝胆外科专家李灼日教授详细研究病情后,决定实施扩大右半肝切除。在李灼日指导下,5 月 23 日,由郑进方、孙启刚主刀,经过长达 7 小时 30 分钟的精细操作和分离，精确设计切除范围和平面,最后精准切除了

陈先生肝脏肿瘤，一测量,肿瘤直径达 27 厘米,重达 3 公斤。患者术后 12 小时顺利转入普通病房。

郑进方告诉记者，肝癌占海南恶性肿瘤发病率首位。他提醒公众,肝癌的发生是一个缓慢渐进的过程,通常情况下,无特别明显的病症,患者难以通过自查发现。所以,提高肝病预防意识,加强体检非常重要。尤其是乙肝患者,在 40 岁以后,更应增加体检密度,每半年就要进行一次有针对性的体检。

海航第 72 口“至善井”竣工

本报海口 5 月 29 日讯（通讯员许郑妃）今天,海航集团委托海南省慈航公益基金会为临高县波莲镇和朗村打的“至善井”涌出了甘甜的井水,解决了该村 670 多名群众的饮水问题。

临高县波莲镇和朗村属玄武岩地区,村里只有几口大口径井，水量不足,在干旱季节,村民要到远处找水。同时,长期饮用不安全、不卫生的地表水，也给村民的健康造成了极大的威胁。从海南省水务局了解到这一情况后，至善井项目组立即将该村纳入打

井计划。经过近半个月的积极施工,第 72 口海航至善井顺利完成。该井深度 200 多米，每小时出水量达 28 吨,经水利部门检测，水质完全符合饮用水的标准。

据悉,为体现海航“为社会做点事、为他人做点事”的企业文化理念,海航集团之前已为海南缺水地区打了 71 口“至善井”，真情回报海南人民。2013 年,海南省慈航公益基金会将负责牵头,完成 10 口至善井的打井工作,以实际行动感召更多的社会力量参与到公益事业中。

望海国际慰问天翼特教中心儿童

本报海口 5 月 29 日讯（通讯员袁世明）今天下午,海南望海国际广场组织 50 名商场员工和爱心志愿者前往海口天翼特教培训中心慰问，与 70 名自闭症儿童一起提前欢庆六一儿童节。商场员工给该中心捐献了价值一万多元的空调、食品、玩具、文具等物资。

爱心志愿者王女士表示，她多次参加过望海国际开展的公益植树、爱心献

血等活动，这次她带上了自己的小孩来参加活动,希望从小培养孩子做公益、献爱心的意识。据了解,望海国际为传承海航集团“为社会做点事,为他人做点事”的企业文化,积极践行公益事业,关爱社会困难群体,下半年还将通过走访、慰问等方式持续关注海口市孤寡老人,为海南国际旅游岛的精神文明建设奉献一份力量。

海南瓜果菜全国市场每日批发价									岛内常年菜每日收购价							
品种	市场 价格	北京 新发地	上海 江桥	广州 江南	成都 雨润	香港 长沙湾	武汉 白沙洲	常州 凌家塘	西安 欣桥	基地 品种	海口 罗牛山	三亚 南果	儋州 海燕	万宁 丰凯		
妃子笑荔枝		10.0	9.5	7.0	5.9	10.6	10.0	19.0	15.0	上海青	无货	3.6	3.5	3.5		
妃子芒果		7.0	6.0	5.2	5.2	12.8	5.5	12.0	7.6	生菜	无货	3.2	3.8	3.4		
香蕉		6.8	4.8	4.4	5.7	7.1	4.5	3.6	4.5	芥菜	无货	3.6	3.4	3.6		
哈密瓜		7.0	6.0	5.4	5.1	12.9	5.6	无货	3.1	菜心	3.6	3.4	3.2	3.0		
菠萝		4.0	5.0	4.2	2.3	6.5	4.0	4.5	4.8	茼蒿	5.6	无货	5.0	5.8		
无籽西瓜		无货	4.3	4.0	4.6	6.9	4.0	4.2	4.2	茼蒿白	3.6	2.8	3.6	4.1		
详见 (http://www.hiagri.gov.cn) 市场信息栏目											单位:元/公斤				省农业厅发布	

海口农工贸（罗牛山）股份有限公司 高级专业技术和技能人才招聘启事



海口农工贸(罗牛山)股份有限公司成立于 1993 年,1997 年在深交所上市(股票代码:000735),是国内首家“菜篮子”股份制上市公司。20 多年来,公司致力民生工程建设,实现辉煌卓越的跨越式发展,成长为一家以畜牧业为主,房地产、教育、金融投资等多业并举,生产基地遍布海南岛、产业辐射全国的大型集团公司。

近年来,公司向生态农业、循环农业、农产品加工与物流配送等农业高级业态发展,促进产业转型升级,示范引领海南热带现代农业发展。被列为海南省“十二五”规划新型工业八大支柱产业重大项目、海口市“十二五”规划现代农产品加工重点项目 -- 海口罗牛山农产品加工产业园于 2012 年 1 月 15 日正式奠基动工。整个园区用地规模 761 亩,集农产品精深加

工、高低温冷链存储、交易展示、物流配送和综合行政后勤配套功能于一体。建成后将成为国内一流的食品产业及冷链物流园区。未来 5 年,公司还将完善现代化生态化种养、农产品精深加工、电子商务交易和冷链物流配送等产业链经营,业务覆盖全岛、辐射华南并逐步开拓国际市场,实现从“菜篮子”细分产品供应商向全类“菜篮子”产品供应商的转型,引领海南“菜篮子”迈向“从有到好”的新阶段。

因产业转型升级和业务发展需要,公司制定了高薪高能人才战略,着力引进和培养一支专业能力强、技术过硬的高级专业技术人才和技能人才队伍,现面向全国招聘以下高级专业技术人才和技能人才:

序号	类别	专业 / 工种	性别要求	资格条件	工作内容	年薪
1	专业技能人才	机械维修技师	男	1、机械自动化,电气自动化,电气工程及其自动化和机械设计制造及其自动化等相关专业 2、8 年以上相关工作经验 3、年龄 45 岁以下 4、技师及以上技术资格	负责机械设备安装调试，处理突发设备故障，保障设备正常运转	面议
2		自控设备维修技师	男	1、机械自动化,电气自动化,电气工程及其自动化和机械设计制造及其自动化等相关专业 2、8 年以上相关工作经验 3、年龄 45 岁以下 4、技师及以上技术资格	负责自控设备安装调试,处理突发设备故障,保障设备正常运转	面议
3		制冷设备维修技师	男	1、机械自动化,电气自动化,电气工程及其自动化和机械设计制造及其自动化等相关专业 2、8 年以上相关工作经验 3、年龄 45 岁以下 4、技师及以上技术资格	负责制冷设备安装、调试、操作、保养、检测、修理和故障排除	面议
4		电气设备维修技师	男	1、机械自动化,电气自动化,电气工程及其自动化和机械设计制造及其自动化等相关专业 2、8 年以上相关工作经验 3、年龄 45 岁以下 4、技师及以上技术资格	负责电气设备安装、调试、操作、保养、检测、修理和故障排除	面议
5		电梯安装维修技师	男	1、机械自动化,电气自动化,电气工程及其自动化和机械设计制造及其自动化等相关专业 2、8 年以上相关工作经验 3、年龄 45 岁以下 4、技师及以上技术资格	负责电梯设备的安装、改造、调试、维修、保养及外围设备保障的操作及维护	面议
6		智能弱电维修技师	男	1、机械自动化,电气自动化,电气工程及其自动化和机械设计制造及其自动化等相关专业 2、8 年以上相关工作经验 3、年龄 45 岁以下 4、技师及以上技术资格	负责智能系统机械设备和电气系统线路及器件的安装、调试、维护和修理	面议

序号	类别	专业 / 工种	性别要求	资格条件	工作内容	年薪
7	专业技术人才	机电工程师	男	1、机械设计与制造、机械自动化、机电一体化等相关专业 2、本科及以上学历 3、8 年以上相关工作经验 4、熟练使用 AUTO CAD、UG6、PRO/E 等软件 5、年龄 45 岁以下 6、高级工程师及以上职称	负责机械设备和仪器的设计、安装、管理、维修及质量控制	面议
8		智能化管理工程师	男	1、信息、电子、通信、计算机等相关专业 2、本科及以上学历 3、8 年以上相关工作经验 4、年龄 45 岁以下 5、高级工程师及以上职称	负责智能化设备和仪器的设计、安装、管理、维修及质量控制	面议
9		制冷工程师	男	1、制冷及低温工程相关专业 2、本科及以上学历 3、8 年以上相关工作经验 4、年龄 45 岁以下 5、高级工程师及以上职称	负责冷库制冷机组设计、选型、安装调试、验收及质量控制	面议
10		食品研发工程师	不限	1、食品科学与工程等相关专业 2、本科及以上学历 3、8 年以上相关工作经验 4、年龄 45 岁以下 5、高级工程师及以上职称	负责食品的研究和开发，工艺设计与改善	面议
11		食品检测工程师	不限	1、食品科学与工程等相关专业 2、本科及以上学历 3、8 年以上相关工作经验 4、年龄 45 岁以下 5、高级工程师及以上职称	负责食品检测和质量管理工作	面议

薪资福利待遇:

公司将对引进的高级专业技术和技能人才给予 8-15 万的高额年薪;另有五险一金、年终奖、餐补补贴、过节费和带薪年假;同时提供户籍落户、酒店式公寓、随迁配偶安置、子女教育、优惠购房、探亲路费报销等全方位支持;公司还将会为各类人才提供广阔的职业发展平台,助力成就职业理想。

联系方式:

以上信息长期有效,欢迎登陆罗牛山官网(www.luoniushan.com)了解公司并获取职位具体信息。有意应聘者,请按以下信息联系。
简历投递: lnshr@luoniushan.com

详情咨询
0989-68512881 13976648527
联系人:甘先生

省财政 1587 万元支持 免费地中海贫血筛查

5.35 万对农村夫妇将受益

本报海口 5 月 29 日讯(记者单崇岗 通讯员杨涛)近日,省财政厅下达资金 1587 万元,支持全省范围 5.35 万对农村夫妇进行国家免费孕检和地中海贫血免费检查。

地中海贫血又称海洋性贫血，是一组遗传性疾病。其发病机制是合成血红蛋白的珠蛋白链减少或缺失导致血红蛋白结构异常，这种含有异常血红蛋白的红细胞变形性降低，寿命缩短,可以提前对人体的肝脾等造成破坏,导致贫血甚至发育等异常，这种疾病也就是医学上讲的溶血性贫血。

实施免费地中海贫血筛查诊断服务项目是省委、省政府 2013 年为民办实事项。为将此项工作不折不扣地落实好，省财政厅会同省人口和计划生育委员会及时印发《关于全面实施国家免费孕前优生健康检查和地中海贫血筛查诊断服务工作的通知》，决定自 2013 年起,在全省范围内实施国家免费孕前优生健康检查和地中海贫血免费检查,有效预防出生缺陷,切实提高出生人口素质。此次下拨的资金中,包括中央专项资金 431 万元，省财政配套资金 1156.31 万元。

三亚撤停免 384 项 行政事业性收费

本报三亚 5 月 29 日电(记者黄媛艳)税费负担直接影响企业的经营效益。三亚积极开展清费治乱减负工作，截至目前共取消、停止和减免 384 项行政事业性收费，有效减轻了企业和人民群众的税费负担，这是记者日前从三亚市有关部门获悉的。

2009 年以来,三亚市物价局会同相关职能部门,先后组织开展了涉企、涉农、教育、社团、以及经营性服务收费等专项治理及收费年度审查工作,重点加强对涉企、涉农等收费的检查,及时纠正了个别收费单位执收项目、标准调整后未及时处理《收费许可证》变更手续、明令取消、停止、减免的收费项目、标准制定后未按规定时间规定执行等问题，进一步规范了收费市场行为、优化投资环境,乱收费行为得到有效治理,价格违法违规行已大幅下降，收费环境良好有序。

截至目前,三亚共取消、停止和减免 384 项行政事业性收费,其中,取消了 376 项收费项目,停止(免收)23 项收费项目和调整了 10 项收费项目，并先后注销 25 本《收费许可证》。