

# 放榜了,看看这些高分考生的秘诀是啥

今日女报 / 凤网记者 章清清

高考成绩发布,喜报频传,很多同学都考出了不错的成绩。别人家的高分“牛娃”究竟是怎么培养出来的呢?估计是很多家长都想“破解”的秘密。

俗话说“梅花香自苦寒来,宝剑锋从磨砺出”,“牛娃”的养成除了自身天赋和努力外,必然离不开家庭教育和学校教育的合力浇灌。那么,这些优秀的高分考生,究竟从小养成了哪些好的学习习惯,他们的父母又给孩子做了哪方面正确的指引呢?



## ■ 亲子宝典

### 女婴尿路感染怎么办

文 / 龚旦旦 (湖南省儿童医院感染科)

由于女宝宝还没有自我保护的意识,且其身体抵抗力也没有成年女性好,所以尿路感染的概率会更高。对于女宝宝尿路感染,妈妈们应怎么处理? 1. 注意清洁卫生。为宝宝擦屁股的时候要从前往后,避免大便污染尿道口。平时不能给宝宝穿太紧的内裤或尿布等。为女宝宝洗澡时可用 1/5000 高锰酸钾液清洗尿道口或进行盆浴。2. 避免憋尿。女宝宝尿路短,憋尿时易让尿路被感染。宝宝尿道感染后,适当排尿可清洗尿道,将细菌排出尿道,所以让宝宝多喝水。3. 注意饮食。在宝宝的日常生活中,应多给宝宝食用含维生素 C 的食物,这样可让宝宝尿液的酸性增强,从而更有利于清除尿道中的细菌。

### 婴儿全身麻醉安全吗

文 / 胡飘飘 (湖南省儿童医院麻醉手术科)

就目前临床研究结果来看,尚未有明显结论证实全身麻醉对婴幼儿存在影响。但是,婴儿器官发育不够完善,身体代谢能力也较成人差,特别是氧储备较差、血液总量少的特点使婴儿更易发生意外。儿童麻醉的管理难度比成人要大的多,使儿童麻醉风险比例较成人高。因此,在婴幼儿全身麻醉后,医护人员需要对患儿进行呼吸监测、循环、体温等护理,同时还要选择安全、可靠的镇痛药物,以确保全身麻醉的安全性,手术中医生需仔细观察患儿反应,一旦有不适情况需立即采取措施予以应对,减少、避免麻醉意外的发生情况,通过麻醉师与医生的通力配合,密切关注患儿生命体征。

### 夏季宝宝可以吃冰淇淋吗

文 / 刘梅群 (湖南省儿童医院感染科)

宝宝可以吃冰淇淋吗?吃的时候需注意些什么? 1 岁以下宝宝肠胃调节功能较差,食道较短,吃冷饮对胃肠道刺激比较大,不建议让宝宝吃冰淇淋。1-3 岁宝宝胃肠道功能虽尚未发育成熟,但如果想要吃,可少吃一点。记住让宝宝舔着吃。3 岁以上宝宝可以吃冰淇淋了,但还是要适量才好。当宝宝患有腹泻、哮喘、肺炎、气管炎、糖尿病等疾病时,家长最好别让宝宝碰冰淇淋,以免病情进一步恶化。另外,不少冰淇淋中含有牛奶、花生、芒果等易过敏食物。如果宝宝是过敏体质,吃时一定要当心!建议家长在购买冰淇淋时最好看一看成分表,确认没有会引起宝宝过敏的食物再买。

### 如何护理先天性心脏病患儿

文 / 梦建朝 (湖南省儿童医院心血管内科)

当幼儿还小时,要尽可能让孩子保持稳定的心情,不能哭闹,还需保证有充足的睡眠时间;当孩子逐渐长大,要培养好孩子的生活规律,注意好运动时间,最好不要剧烈运动,但也要动静结合。睡眠时间一定要充足,这样能更好地减轻心理负担。先天性心脏病的孩子由于心功能不全会导致汗液增多,所以需要时刻保持皮肤的干爽。需常洗澡,冬天太冷不想洗的话也要用热毛巾擦身。由于患儿流汗比较多,因此家人要常督促患儿多喝水,保证体内的水分充足。先天性心脏病的患儿在饮食方面也需要特别的注意,饮食要以清淡为主,但需要保证营养均衡,可以多吃水果蔬菜。

## 彭娅馨:高度自律的“刷题王”

长沙县一中 高考文科 623 分

彭娅馨其实很讲究学习方法,她从 2019 年 8 月 8 日开始,每天都工工整整写下了当天的学习计划和需要完成的任务,这个习惯一直保持到今年高考前。

不仅如此,翻开彭娅馨的笔记本,每页都认认真真记下了自己较为薄弱的知识点,这样的笔记足有 8 本。彭娅馨说,这就是她经常随身携带的“武功秘籍”。

父亲彭胜介绍,女儿彭娅馨读

书他们从没过多干预,她基本处于“自律”的状态,更没让她上过培训班。女儿平常最喜欢刷题,每个月给的零花钱大部分都用来买书了,就连走亲访友都喜欢带上一本书,有空就拿出来背一背,是一个实实在在的“刷题王”。

谈及学习方法,彭娅馨说,主要在学校跟着老师学习,平常多刷题、多整理、多提升、多消化,通过刷题转移学习压力。

此外,每次模拟考前,彭娅馨都会根据时间等情况把所有笔记本都复习一遍,并重点“啃下”薄弱环节和记忆新知识。值得一提的是,为了检查自己的学习效率,她在复习笔记时也会控制复习时间,既注重复习质量,也注意提升速度,通过一遍遍地提升,在高考前她已经可在一个小时内复习完一本笔记,学习效率一步步提高,知识也通过一轮一轮的复习逐渐牢固。

## 卢颖:失利时学会释放压力

岳阳临湘一中 高考文科 669 分

卢颖介绍,学习英语要真心喜欢,平日里学会积累,培养语感。学习数学要有兴趣,不断刷题,总结错题。她在高一下学期分班时,数学成绩并不亮眼,一直在 110 分左右徘徊。分班后,班主任正好是数学老师穆立群,教数学很有方法,卢颖的数学成绩才稳步上升。文综的学习诀窍是要把基础知识掌握牢

固。“最想感谢家人在高考那段时间对我的悉心照顾,感谢班主任穆立群老师和各科任老师对我学习上的帮助,感谢班上同学在我最后一次模考发挥失常、心



情不好时来陪伴我。”卢颖说,学习之余,她喜欢听动感音乐,和同学打游戏来舒缓学习上的压力。她说,想报考北京大学或复旦大学,如果可以的话,想选择金融或英语专业。

## 杜青云:爱读史书的“书虫”

湘阴文郡洋沙湖中学 高考理科 718 分

班主任介绍,杜青云是一个很有个性的孩子,平时为人低调,话不多,沉稳踏实。他非常注重学习方法,善于合理安排学习时间,做事有计划、很高效;乐于劳



逸结合,该学习的时候全身心投入学习,该休息的时候适度安排休闲时间,让紧绷的大脑有所缓和。

阅读是杜青云最大的兴趣爱好。从小父母就有意培养

他阅读的习惯让他博览群书,像《史记》、《资治通鉴》等史学类书籍更是他的“心头好”。杜青云说:“历史是开启人类智慧之门的钥匙,书中先辈们坚强品质的事迹始终激励着我奋发图强。读史书有助于我了解历史,思考人生,也可以帮助我提高写作水平。”

## 王得心:英文环境很重要

长沙长郡中学国际部 不用高考的学霸

会三种语言,能手绘地图,可以背出多个城市的地铁站点……当同龄人还在备战高考时,今年 6 月份王得心早已收到包括帝国理工、伦敦大学学院、加州大学伯克利分校在内的 12 份国际一流大学的录取通知。

就读于长郡中学国际部的王得心,高一时参加托福考试就取得 112 的好成绩(满分 120)。

说起英语学习经验,王得心觉得环境很重要,“我们学校有很多外教老师,国内老师也几乎都有留学经历,所以课上课下的交流几乎都



是用英语进行。”

让很多学生头痛的词汇量问题,王得心说自己的方法就是多看英文读物:“当你看到自己学过的单词,顺便想象它的用法、近义词和反义词。”他说通过阅读,一下子记住的单词可能不多,但是记住了就很难忘记。