# 承德专家介绍哪些情况不宜做人工流产？[五篇]

来源：网络 作者：星月相依 更新时间：2024-08-17

*第一篇：承德专家介绍哪些情况不宜做人工流产？承德专家介绍哪些情况不宜做人工流产？临床发现，随着人工流产（简称人流）技术的进步，因意外怀孕而人流的现象也逐渐增多。据承德仁爱医院妇科专家介绍，无论人流还是药流都会对子宫造成一定的伤害。因此，就...*

**第一篇：承德专家介绍哪些情况不宜做人工流产？**

承德专家介绍哪些情况不宜做人工流产？

临床发现，随着人工流产（简称人流）技术的进步，因意外怀孕而人流的现象也逐渐增多。据承德仁爱医院妇科专家介绍，无论人流还是药流都会对子宫造成一定的伤害。因此，就人流方面的问题接受读者咨询。若读者在这方面还有疑问，可以直接拨打该院电话2281111咨询。

问：我是第一次意外怀孕，现在想去做人流，请问手术后应该注意些什么？

答：由于人流是人为地中断正常妊娠，机体没有一个缓慢渐进的适应过程，所以对人体健康是有一定影响的。首先，手术后应注意休息，加强营养。人流后应卧床休息2—3天后可下床活动，逐渐增加活动时间。在人流后半月内不要从事重体力劳动，避免接触冷水。人流后子宫需要一个月左右复原。因此要注意增加营养，摄入足量的蛋白质，增强机体对疾病的抵抗力，促进受伤器官的早日修复。人流后，应多吃些鱼类、肉类、蛋类、豆类制品蛋白质丰富的食品和富含维生素的新鲜蔬菜，以加快身体的康复。

其次，要保持外阴清洁卫生，禁止同房。人流后子宫口还没有闭合，子宫内膜也有一个修复的过程，在这段时间内，要特别注意保持外阴部的清洁卫生，术后半月内不要盆浴，以免不洁水进入阴道，导致细菌侵袭，引起感染。人流后一月内切忌同房。

再次，要观察出血情况，严防病情加重。人流后阴道流血超过一周以上，以及伴有下腹痛、发热、白带混浊有臭味等症状，就应及时到医院复查诊治。

最后，要注意避孕，以免再孕。人流后卵巢和子宫功能渐渐恢复，卵巢按期排卵。如果不坚持做好避孕，很快又会怀孕。有的妇女做人流的当月便又怀孕了，这对身体影响更大。因此，应选择可靠的避孕措施，人流只能作为避孕失败后不得已而采取的一种补救手术，切莫把人流当作避孕节育的措施，以保障妇女身心健康。

问：听说现在有种终止妊娠的办法是药流，那什么是药流？

答：药流是药物流产的简称，是利用抗早孕药物米非司酮和米索前列醇达到终止妊娠的目的。女性怀孕后，身体里会产生一种激素——孕酮，孕酮是维持妊娠的必要因素。米非司酮能与身体里的孕酮受体结合，使身体里孕酮的活力下降，身体内一旦缺少孕酮，就会引起流产。而米索前列醇能使子宫发生强烈收缩，迫使怀孕组织排出体外。

问：人工流产有危险吗？多次人工流产有什么危害？

答：根据现在的医疗水平，只要注意掌握人流术的适应症和禁忌症，操作正确，术者与患者密切配合，人工流产术是很安全的。尽管人工流产术是安全的，但是，如果多次反复的行人工流产术，可造成失血性贫血，机体抵抗力下降；可使子宫内膜损伤加重，增加宫内感染的机会；还可引起不孕症。另外，多次人工流产也是造成早产和习惯性流产的原因。

问：人流后多长时间才能过性生活？

答：一般而言，人工流产后要等一个月后才能恢复性生活。这不仅是因为人工流产后，人的心理状态和体力需要一个恢复的过程，更重要的是子宫、卵巢等性生殖器官需要一个充分的修复与调整阶段。

问：我是一名结婚近两年的青年妇女，前不久发现怀孕了。可最近却出现异常的腹痛和下身流血，听人说这多半是流产。照理说流产后腹痛便会消失，但我的腹痛仍未停止，这是不是流产不全？怎样判断流产是否完全？

答：从你所述的情况初步判断可能为流产不全，应到医院请妇产科医生检查以便确诊。孕妇发生流产，一般在流出血块后，腹痛停止，出血大为减少，前提是胚胎已经完全流出，因此要对流出的血块加以鉴定。如果就医不便时，可在家里将经血放于一器皿中，加水轻轻冲洗，血块消散后，如果看到一个小水囊，有时可见其中含有一略似虾米的东西，即胚胎。然后找绒毛，绒毛附着在胚囊表面，在水里漂洗后，呈现一种白色毛绒绒的状态。如果看到这团绒毛，可进一步证实是胚胎，说明胚胎已排出，流产完全。如果排出的只是血块，或一些扁平的组织，腹痛出血仍存在，则有可能是流产不完全，应尽早去医院看医生。

问：我结婚２年了，自从２００３年人工流产后，月经周期像以前一样比较规律，但月经量很少，而且颜色是暗黑色的，看上去像是上次没有排干净的。请问这对以后怀孕有影响吗？应该服用哪些药物进行调理？饮食上应多吃些什么？

答：估计你的月经周期没有因为人流手术而改变。当然，你还可以每天清晨测基础体温一个周期以进一步证实是否排卵正常。术后月经少可能有两个原因，一个是有宫颈粘连或宫腔粘连，导致经血不能排出或排出不畅。另一个原因可能是子宫内膜局部损伤后导致月经少。是否会影响以后妊娠，要根据检查及治疗结果而定。

问：做人流应该在意外怀孕后什么时间做最好？

答：人工流产一般是指５５天以内的妊娠，因计划生育、疾病、防止先天性畸形、遗传病及非法妊娠等原因，采取人工方法进行流产。节制生育主要依靠避孕措施，人工流产仅是避孕失败后的补救方法。人工流产有药物人流及器械人流。妊娠月份愈小，方法愈简便、安全、出血少。

人工流产的适宜时间，一般是在停经后两个半月之内，因为这时子宫不太大，妊娠组织不太多，胎儿也小，容易吸净，手术时间短，出血少。

妊娠小于４９天可口服药物流产，但要留院观察妊娠组织是否排干净。否则流产不当会导致大出血。

问：人工流产前应注意些什么问题？

答：发现自己怀孕后而又不想生育时，应尽量争取在１０周内做人工流产。因为妊娠月份愈大，手术并发症愈多，故不要等妊娠月份大了再进行流产或引产手术。作人工流产术前１周内应避免性生活，术前１日要洗澡、更衣，避免着凉和感冒。手术当天早晨禁食或喝点糖开水。体温超过37.5度时应改日手术。手术时要与医生密切配合，不要过分紧张。

问：哪些情况不宜做人工流产？

答：根据临床发现，以下几种情况不宜做人工流产：各种急性传染病或慢性传染病急性发作期、严重的全身性疾病如心力衰竭、症状明显的高血压、伴有高热的肺结核以及严重贫血等不能承受手术者；急性生殖器官炎症，如阴道炎、重度宫颈糜烂、盆腔炎等；妊娠剧烈呕吐引起的酸中毒尚未纠正者；术前４小时内，两次体温在３７．５度以上者。

热线二二八一一一一

扣扣九八一九二二零二二

承德市火神庙邮政局北邻小溪沟口

**第二篇：专家支招：做简历不宜走极端**

同是求职，本科生几乎都抱着厚厚的简历，研究生却大多只拿着几张应聘表。专家告诫：做简历也不可走极端。

前不久的几场招聘会上，记者留意到这样一个情形：本科生的简历做得分量十足，精美的封面、推荐信、简历、各类证书、成绩单样样齐全。相较之下，研究生的简历却显得较为“单薄”：不少简历只有一张纸，简明写清个人基本情况、在校表现及实践经验等。有些理科研究生甚至将简历做成表格形式，一张登记表就浓缩了所有资料。

华中师范大学物理专业的研究毕业生黄英（化名）告诉记者，他认为简历只是个人能力的符号，没必要做很多“花架子”，只有到面谈时才能真正体现求职者的能力。同时，还有不少研究生认为，拥有硕士学位的毕业生找工作问题不大，简历做得太花哨，反让对方错觉“有水分”。本科生却大多对求职不太自信，希望通过好的“包装”，顺利将自己推销出去。

用人单位会青睐怎样的简历？各企业对此意见不一。江苏省一位招聘负责人却认为，尽管研究生同本科生相比在求职中确实占有很大优势，但这不应成为其求职简历制作简单的理由。如果简历只有一张纸，不能让用人单位详细地了解情况，也会影响求职效果。

武汉统一企业的人力资源专员王永森称，在招聘过程中，他们查阅简历的过程一般为2～4分钟，太过冗长的简历并不“讨喜”。

省市人才市场的专家建议，简历太厚、太薄都不好，毕业生应当根据自身情况，酌情对待简历问题。如果有学术论文在权威杂志上发表，大可附在简历之后，表明自己的资历，但一般性的经历不宜占篇幅过长。不过，简历虽然追求简明，但简略到“一张纸”，也是不可取的。

**第三篇：承德旅游介绍**

承德介绍

承德市地处河北省东北部,位于东经 115°54′－119°15′,北纬 40°11′－42°40′处于华北和 东北两个地区的连接过渡地带,地近京津，背靠蒙辽，省内与秦、唐两个沿海城市和张家口市相邻。全市 辖八县三区，即围场满族蒙古族自治县、丰宁满族自治县、隆化县、滦平县、平泉县、承德县、宽城满族 自治县、兴隆县、双桥区、双滦区、鹰手营子矿区。市域面积近4 万平方公里，总人口 340 多万人。承德原名热河，她历史悠久,有着丰富的多民族历史文化内涵。据考证,这里早在中原龙山文化时期就 有人类活动遗迹。战国时代,燕国在这一地区设置过郡一级的地方政府，自秦汉以来，历代中央政权都曾在 承德设立郡、府、州、县等行政机构。秦汉至元明时期,匈奴、鲜卑、契丹、女真、蒙古族等少数民族曾先 后在此游牧。直到清朝初年,现承德市区所在地仍只是个仅有几十户人家的小村落,叫热河上营。康熙四十 二年(1703 年)清廷在此修建避暑山庄,雍正元年(1723 年)设热河厅,十一年(1733 年)取“承受先祖恩泽” 之义,改名为承德府。这就是“承德”名称的起源。嘉庆十五年设热河都统府。此后承德逐渐发展成“万家灯 火较前增”的都市。但从咸丰继位（1851 年）始，直到国民党统治时期，承德日渐衰落，满目荒凉。辛亥 革命后废除府制，设热河特别区。民国十七年(1928 年)始建行省，定为热河省省会。1933 年，承德被日 寇侵占，成立伪满州国特别行政区。1945 年获解放,1946 年我军战略转移，被国民党占领。1948 年承德 市再次获得解放，隶属热河省管辖，为热河省省会。1955 年热河省建制撤销，1956 年承德市划归河北 省，同年九月改由承德专区代管。1956 年 11 月，兴隆县鹰手营子、寿王坟划归承德市管辖，设鹰手营子 矿区。1958 年承德县建制撤销，并入承德市。1960 年 3 月 15 日，承德地、市合并，合并后承德市辖市区、下板城区、隆化县、围场县、丰宁县、滦平县、兴隆县、青龙县、平泉县。1961 年 5 月，承德地、市分设，分设后的承德市设翠桥区、虹桥区、双塔山区、红石峦工委、双峰寺工委。1965 年 2 月，鹰手营子、寿王 坟、马圈子重新划归承德市，复设鹰手营子矿区。1984 年 1 月，承德市改为省辖市，辖双桥区、双滦区、鹰手营子矿区，承德县。青龙县划归秦皇岛市。1993 年 7 月 1 日地、市合并，实行市管县的管理体制，辖 八县三区。承德旅游资源得天独厚、风格奇特。这里有许许多多的“世界之最”：世界最大的皇家园林--避暑山 庄；世界最大的皇家寺庙群--外八庙；世界最大的木制佛--千手千眼观世音；世界最短的河流--热

河；万 里长城精萃--金山岭长城；被称世界一绝的石柱--磬锤峰；天下第一奇松--九龙松......城内皇家风范，乡村天然乐园。承德是国家首批公布的 24 个历史文化名城之一，全国首批公布的 44 个重点风景名胜区之一，1985 年 被评为中国十大名胜之一，1991 年又被评为全国旅游胜地 40 佳之一，1994 年避暑山庄和外八庙被联合国 教 科文组织列入世界文化遗产,是享誉中外的旅游胜地。承德曾是清王朝的第二个政治中心，历史名胜 规模宏大，人文景观引人入胜。避暑山庄、又名承德离宫、热河行宫，是我国现存最大的皇家园林。宏伟 壮观的外八庙，是风格各异的皇家寺庙群，呈群星拱月之势环列山庄周围。位于滦平县境内的金山岭长城，气势磅薄、建筑奇特、被誉为第二八达岭。承德的自然风光雄峻壮观,奇峰异石竞相争辉，磬锤峰、蛤蟆 石、罗汉 山、天桥山、僧冠峰、鸡冠山、朝阳洞、双塔山、元宝山、热河泉构成承德十大景观,还有遍 布在县区的雾灵山、木兰围场、白云古洞、潘家口水库、辽河源头等自然景区更是别有风情。承德特产 特色工艺品 ”滕氏布糊画 滕氏布糊画”是我国著名民间工艺美术大师滕滕先生发明的、获国家专利的新画种，是中国民间艺术的一 滕氏布糊画 枝奇葩。滕氏布糊画着意体现我国传统的、民族的、民间的艺术特点，取材广泛，创意新颖，每幅作品都散发着浓 郁的乡土气息。在创作技巧上，集民间绘画、雕塑、刺绣、剪纸、裱糊等各种工艺之大成，既保留了国画 之底蕴，又可见油画透视之效果；既显工笔重彩之功力，又凸现布糊独特之风格。由于用途考究，制作工 艺细腻，使画中景物活灵活现、惟妙惟肖，可谓巧夺天工，精美绝伦，令人叹为观止。为使布糊画在品种上不断推陈出新，在艺术上日趋成熟完美，2024 年，滕腾先生的夫人，河北民间工艺

美术大师翟翔女士与女儿滕天一将布糊画与中国结巧妙地结合，形成了“滕氏绳艺布糊画”。这种“结中作画，画中有结”的崭新艺术形式，使两种民间工艺美术在更高的意境上实现了完美结合，为中国民间艺术的百 花园又增添了一束充满活力的新技。板 栗 承德盛产板栗，而且品种很多，如黑皮栗子、红皮栗子、红油皮栗子、大黄栗子、白皮栗子、青熟栗子、一窝峰栗子、双仁栗子等等。特别是兴隆县和宽城两县所产的栗子，是国内有名的优良品种，总称为“京 东栗子”。京东板栗呈红褐色，果大皮薄，肉色乳白；吃起来嫩而清脆，味道甜美，易剥皮。栗子含有大 量维生素、蛋白质、糖、钙等多种人体必须的营养。承德板栗畅销国内外，深得

**第四篇：承德避暑山庄介绍导游词**

承德避暑山庄介绍导游词（精选7篇）

作为一位出色的导游人员，常常需要准备导游词，导游词是导游人员引导游客观光游览时的讲解词。导游词应该怎么写才好呢？以下是小编帮大家整理的承德避暑山庄介绍导游词（精选7篇），仅供参考，希望能够帮助到大家。

承德避暑山庄介绍导游词1

游客朋友们，大家好!今天我是你们的导游，我姓郝，大家可以叫我郝导。

游客朋友们，避暑山庄原名热河行宫，始建于康熙年间，建成于乾隆，耗时近90年，是我国现存最大的皇家园林，约为颐和园的两倍。青帝每年有半年时间在此会见王公贵族及外国使节、处理奏章、消夏避暑，所以这里是清朝的第二个政治中心。

承德避暑山庄位于中华人民共和国河北省承德市。曾是中国清朝皇帝的夏宫。距离北京230公里。是由皇帝宫室、皇家园林和宏伟壮观的寺庙群所组成。

避暑山庄是世界文化遗产。最早康熙皇帝时称作“热河行宫”!这里面，至今还有康熙、乾隆和慈禧等皇室的陈列。

避暑山庄的建筑布局大体可分为宫殿区和苑景区两大部分。苑景区又可分成湖区、平原区和山区三部分。山区要乘车游览;湖区可乘船观赏;平原区有草原和树林。

山庄最大的特色是园中有山，山中有园，山水相间，景色可以用“山雄水秀”来形容，兼具南北园林之胜。山庄分为宫殿区和苑景区两大部分，其中苑景区又分为湖区、平原区、山区三部分。山庄内楼台殿阁，寺观庵庙等古建筑达120多组，人文胜迹与湖光水色达到完美结合的境界。

宫殿区主要由正宫、松鹤斋、万壑松风殿和东宫四组建筑组成，是皇帝处理朝政、举行庆典和生活起居的地方。

大家看，这就是湖区了，瞧这碧绿的湖面上一片片玉盘似的荷叶托起了一朵一朵的荷花，那白如雪，粉似霞的荷花像不像亭亭玉立的少女?

我们现在就来到了避暑山庄的平原区，这里绿草茵茵，一派草原景色，看着古木参天，具有大兴安岭莽莽森林的景象。

各位看，这就是山峦区了，这里山峦起伏，沟壑纵横，众多楼堂亭阁、寺庙点缀其间。各位如果走累了，也可以坐车上山，一个小时以后我们山下集合，剩下的时间大家自由活动吧。

承德避暑山庄介绍导游词2

各位团友：

大家好!欢迎大家来承德避暑山庄观光游览。我是本次的导游，我仅代表E-旅风旅行社和避暑山庄所有工作人员咱们的司机师傅为大家的到来表示诚挚的欢迎!我叫孙玉肖，大家可以叫我孙导或小孙，我是联系电话是xxxx，大家有什么事可以找我，我会尽全力满足大家的要求，出门旅游一定要配合导游，跟着导游走吃喝啥都有，问啥啥都会，走着还不累!咱们的司机师傅姓王，王师傅不仅长相好，脾气好，而且技术也高，所以一路上少不了王师傅的劳苦功高，所以我建议大家用热烈的掌声感谢王师傅!然后请大家务必记住这辆蓝白相间的金龙大巴，车牌号码是冀A103511。最后预祝大家旅途愉快!下面我们介绍承德避暑山庄。

避暑山庄位于承德市区北部，是我国现存最大的古典皇家园林。避暑山庄是清代康、乾盛世的象征。作为山庄缔造者的康熙、乾隆，都曾六下江南，遍历天下景物之美。在修建避暑山庄时，博采众家之长，融合中国南北园林风格为一体，使避暑山庄成为中国古典园林艺术的总结与升华。我国园林专家们说，整个避暑山庄就是祖国锦绣河山的缩影。专家们为什么会这样说呢?这个问题我想还是请女士们、先生们游览了避暑山庄之后再来回答。不过，我这里先给大家提个醒，这原因与避暑山庄的地形有关。

各位，避暑山庄到了，请大家下车，现在我就带领大家一睹她的风采。

承德避暑山庄介绍导游词3

游客朋友们：

大家好!我叫许天泽。我们即将要游览的是承德避暑山庄。承德避暑山庄是清代皇家避暑和处理政务的场所，是国家级重点文物保护单位，已经列入《世界文化遗产名录》。游览时请自觉保持它的洁净。

我们首先来到的是12座金碧辉煌、雄伟壮观的喇嘛寺庙群，它们环列在山庄外的东部和北部的山麓，共占地47.2万平方米。一处处寺庙像一座座丰碑，记载着清朝统一和团结的历史。

我们现在是在一座亭子里，这座亭子叫“南山积雪”。大家可以向后转，前面遥相对立的亭子叫做“四面云山”。再向左边转一下，就可以看见另一座凉亭，叫做“锤锋落照”。每当夕阳西照，对面馨锤锋就会被红色的霞光照得金碧生辉，故名“锤锋落照”。站在这三座亭子中的任何一座上，远眺，都可以把山庄的各个景点、山庄外的几座大型寺庙、周围山上的奇峰怪石以及承德市区一览无余。

现在，我们来到了湖区。清朝康熙曾经夸耀说：“天然风景胜西湖”。湖区两岸绿树成阴，山庄主要的风景建筑都散落在湖区的周围，因此显得曲折有致，秀丽多姿。湖中心的.两个岛分别有两组建筑，一组叫“如意洲”，另一组叫“月色江声”。“如意洲”上有假山、凉亭、殿堂、庙宇和水池等建筑，布局巧妙，是景区的中心。“月色江声”是由一座精致的四合院和几座亭子和大堂所组成。每当胶洁的月光照着平静的湖水，山庄内万籁俱寂，只有湖水在轻拍堤岸，发出悦耳的声音，“月色江声”的题名便是由此而来。

承德避暑山庄到处都是美丽的景色，请大家细细品味吧!

承德避暑山庄介绍导游词4

嗨！大家好，我是阳光旅行社的金牌导游庞梓月，今天就由我来给大家介绍一下承德的避暑山庄。请大家跟随我开始进入山庄，大家一定要跟紧我的步伐，不然听不到我的讲解会很遗憾的。

承德避暑山庄是世界文化遗产，全国重点文物保护单位，中国四大名园之一。是清代皇帝夏天避暑和处理政务的场所。避暑山庄始建于1703年，历经清康熙、雍正、乾隆三朝，耗时89年建成。避暑山庄主要分为宫殿区和苑景区两部分。下面我们重点来介绍一下宫殿区。

宫殿区位于湖泊南岸，占地10万平方米，地形平坦，是皇帝处理朝政、举行庆典和生活起居的地方，这里景色丰富，群山环绕，草翠花开，与其它园林相比，有其独特的风格。宫殿的建筑显得非常的气派。

宫殿区游览完毕，在我们的右侧的景区是苑景区，这个景区可分成湖区、平原区和山区三部分。主要是一片片草地和树林，山庄里面还有好几座大庙，大小湖泊八处，还有八个小岛屿，这个苑景区也是我个人最喜欢的景区。有山有水景色非常美。适合老人和孩子在景区中慢慢游玩。

听了我的讲解，你们肯定觉得我们国家劳动人民的在那个年代是多么聪明和勤劳，你们肯定也有自己最喜欢的景区，接下来你们可以自由活动，在自己喜欢的景区里面多游玩一会。我的讲解到这里就结束了，希望通过我的讲解，你们对承德避暑山有新的了解和见识。谢谢大家！

承德避暑山庄介绍导游词5

游客们好！欢迎大家光临承德避暑山庄。我是你们的导游郭涵嫣，非常高兴能有机会陪同各位一起游览有“避暑圣地”之称的这座皇家园林。让我们一起共度今天的美好时光。

承德避暑山庄是世界文化遗产和中国现存最大的古典皇家园林。它始建于1703年，耗时89年建成，与颐和园、拙政园、留园并称为中国四大名园。承德避暑山庄由皇帝宫室、皇家园林和宏伟壮观的寺庙群所组成，又名承德离宫或热河行宫，是清朝皇帝为了安抚、团结中国边疆少数民族，巩固国家统一的政治目的而修建的一座夏宫。

请大家先来参观著名的“澹泊敬诚殿”。整个大殿用珍贵的楠木建造，因此又叫“楠木殿”。每当阴雨连绵之时，楠木散发着缕缕清香，沁人心脾。大殿外观古朴淡雅，不饰彩绘，殿内大理石铺地，据说地下还埋有厚达30厘米的玛瑙，一到夏天，宫殿里就会清凉无比。“避暑胜地”因此而得名。

请各位绕过回廊，来到帝后和嫔妃们居住的地方，这叫“后寝”。清朝的咸丰皇帝就是在西暖阁最西边的屋子里驾崩的。现在这里展出的是咸丰皇帝和慈安、慈禧两个皇后当年的一些生活用品和照片。

参观完了宫殿区，我们来到湖区看看。整个湖区一泓清水，洲岛错落，一派江南水乡秀色。你们看，右边湖上的三座亭子叫“水心榭”，屹立在石桥之上，结构匀称，明快轻盈。前面的这条长堤将左边的环碧、中间的如意洲和右边的月色江声连接起来，从高处看，这一堤三岛形状如灵芝，所以康熙皇帝给它起名叫“芝径云堤”。

我们现在来到了山区。避暑山庄最大的特色就是山中有园，园中有山，山区占了整个园林面积的4/5。从西北部高峰到东南部湖沼、平原地带，相对等差180米，形成了群峰环绕、色壑纵横的景色。山谷中清泉涌流，密林幽深，景色宜人，是游客们的必游之地。由于山区路途遥远，我们必须乘坐游览车参观，请大家排好队，一个一个上车，一定要注意安全啊！

各位游客们，今天的承德避暑山庄一日游就快结束了，大家玩得开心吗？我相信回答是肯定的！明天，我们要去山庄外围的寺庙群——著名的“外八庙”参观，希望各位好好休息，养精蓄锐，我们明天再见！

承德避暑山庄介绍导游词6

女士们，先生们：

大家好!欢迎你们来到避暑山庄游玩。下面，由我带领大家参观游览。

避暑山庄位于承德的北部，是我国现存最大的皇家园林。整个园林占地564万平方米，大约是北京颐和园的两倍、北海的八倍。

现在，我们来到了主殿，主殿的名字叫“澹泊敬诚”，它是用珍贵的楠木建成，也称“楠木殿”。各种隆重的大典全在这里举行。

从主殿出发，爬上小山，我们现在来到宫墙边，这宫墙约长10公里，非常的像北京的长城。

大家往右看，隐隐约约可以望见一个大柱子，那就是棒槌山，有句俗话说：“摸摸棒槌山，活到三百三”，所以，有机会一定要去摸一摸。

从山上下来，我们就来到了热河，为什么叫“热河”呢?因为这条河里的水常年是温的，冬天也不结冰。

请大家跟我走，现在，我们来到了湖区最大的岛屿—如意洲岛，康乾十二景中有十景都在这里，门殿的名字是“无暑清凉”。正殿是“廷熏山馆”，殿后有“水芳岩秀”是康乾皇帝居住和处理朝政的地方。

好啦，承德避暑山庄的景点数也数不清，我也不一一介绍了，下次有机会我再陪同各位去细细游赏。

承德避暑山庄介绍导游词7

大家好!我们现在的位置是承德避暑山庄内。我是今天各位小朋友大朋友的导游，大家可以叫我魏导。现在让我们一起参观吧!

大家知道承德避暑山庄名字的来历吗?因为它地处内蒙古高原与华北平原的过渡带，属温带大陆性季风型山地气候，四季分明。冬天虽然寒冷，但由于四周环山，阻滞了来自蒙古高原寒流的袭击;夏季凉爽，雨量集中，基本上无炎热期。这就是为什么它叫做避暑山庄。

避暑山庄还是中国现存占地最大的古代帝王宫苑呢!占地有564万平方米，分宫殿区、湖泊区、平原区、山峦区四大部分，是中国现存最大的古典皇家园林。它相当于颐和园的两倍，有8个北海公园那么大。与北京紫禁城相比，避暑山庄以朴素淡雅的山村野趣为特色。

避暑山庄的最大特色是山中有园，园中有山。山庄的宫殿区布局严谨，建筑朴素，名气十分大。大家看!我们现在来到了宫殿区，这是承德避暑山庄中的一片主要区域，由正宫、松鹤斋、万壑松风和东宫四组建筑组成。它是中国古代帝王宫苑，清代皇帝避暑和处理政务的场所。始建于1703年，耗时89年建成。与全国重点文物保护单位颐和园、拙政园、留园并称为中国四大名园。1994年12月，避暑山庄及周围寺庙，也就是热河行宫，都一起被列入世界文化遗产名录。这里的建筑可美了!

好了，避暑山庄的美景可说不完，每个地方都希望你们细细游赏!现在大家自由参观吧!但是注意了，整个山庄内严禁乱丢垃圾，注意保护文物!温馨提示大家： 11：30到宫殿区集合，一起去吃午饭!

**第五篇：专家提醒：考前睡觉时间不宜过早**

支招一：遇到难题 反复地正能量暗示

案例：克拉克是澳大利亚著名的长跑健将，在1963年至1968年曾17次打破世界纪录，被称为田径场上的奇才。然而，正处于运动巅峰期的他却在两届奥运会上发挥失常而与金牌失之交臂。后来，人们把那些平时训练水平高、成绩好的运动员在大赛中的失常现象称为克拉克现象。

解决办法：刘中霖教授说，虽然这种现象最早在运动竞赛中被发现，但在升学考试中，一些学生也会在考场上出现克拉克现象，造成发挥失常。因此，要注意情绪调节，保持良好的心态。首先，要坚信自己的复习是成功的，是有效的。缺乏自信、性格比较懦弱、学习中多次受过挫折的学生常常会自我怀疑，即使面对自己比较有把握的问题，回答时也显得犹豫不决，这往往会在一定程度上强化不良情绪，干扰解题的思路。如果见到生题或难题更是心生不安，乱了方寸，就最容易出现克拉克现象。而自信心很强的人往往不大会出现克拉克现象。所以考前的复习过程中要有重点地进行复习，注意老师明确指定、反复强调的内容和自己感到最薄弱的、经常出错的地方。扎实地复习后，感到知识掌握得比较牢固了，这样就能安下心来。考前要注意休息，开夜车、用脑过度、睡眠不足，加上精神过度紧张，使大脑产生保护性抑制作用，会加重考场上的克拉克现象。所以临考前要尽情放松，看看花草、散散步、听听音乐、打打球，使大脑得到充分休息，保持心情舒畅，以减少克拉克现象的产生。遇到难题或紧张时，还可以反复暗示自己“复习很充分，一定会考好的”来稳定自己的情绪。

支招二：不管成败 尽力就行

案例：瓦伦达是美国走钢索的杂技演员。钢索一般悬在离地几十米的高空，没有任何人身安全保护措施，还有来自风雨等不利因素的干扰，人在上面行走，其险象可见一斑，但他始终能获得成功。对此，瓦伦达说：“我走钢索时从不想到目的地，只想着走钢索这件事，专心专意地走好钢索，不管得失。”后来，心理学上把这种专注于做自己的事情，不为赛事以外杂念所动的心理现象称为瓦伦达心态。

解决办法：刘中霖教授进一步解释说，对于每一位参加升学考试的学生来说，谁都希望能获得成功，而要想能发挥出自己的最高水平就应该具有这种瓦伦达心态。

首先，要少考虑升学考试成功后的鲜花和掌声，过分关注于成功、胜利、荣誉、地位，沉醉于对胜利、成功的向往和喜悦，会分散对考试的关注，往往影响到正常水平的发挥。

其次，要少考虑考试的失败。升学考试的竞争是残酷的，只要有竞争必然会有失败，如果对考试后的失败过分地考虑，其结果可能真的会造成失败。比如当一个高尔夫球手击球前一再告诉自己“不要把球打进水里”时，他的的大脑里往往就会出现“球掉进水里”的情景，而结果往往事与愿违，球大多都会掉进水里。从瓦伦达身上也可以印证这一点。他在最后一次表演中从钢索上坠下致死就因为他有了患得患失之心：“这次只许成功，不许失败。”

所以，面对升学考试，我们所能做的不是给自己加压，而是减压，要保持一种稳定的瓦伦达心态，使自己在应考阶段，能够尽可能熟练地运用所学知识，在升学考试中高水平发挥，考出理想的成绩。

支招三：不宜过早睡觉 顺其自然

案例：小明的父母觉得明天就要高考了，晚上应该早点入睡。结果由于睡得早，与平时的作息时间不一致，小明在床上辗转反侧，越想睡着越睡不着，结果反而一夜无眠。

解决办法：刘中霖教授分析说，有的家长认为考前早点睡好，因此督促孩子上床闭灯，父母房间的灯也闭了。其实考生没睡着，父母也没睡着，大家在床上煎熬。有的家长到12点看孩子还没入睡就着急了，甚至给孩子安眠药吃，结果早上叫孩子叫不醒，只好把孩子推醒。孩子脑袋昏昏沉沉，自然对进入考试状态不利了。

刘中霖教授建议说，平时没有吃过安眠药的同学，晚上入睡困难，最好不要服用安眠药。不要提前睡，提前往往睡不着，还会产生焦虑情绪。有的考生晚上彻夜不眠。没有睡觉对精力是会有些影响的。但没睡好觉和没有睡觉对考试的影响最大的还不在于睡觉少本身，而是由于睡不好产生了担心、焦虑、不安。万一考生在晚上睡得不好，那就要以平常心对待，顺其自然，不去多想。（通讯员：朱素颖）

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！