

高考临近如何保持良好心态? 师生共筑“心”防线是关键

本报讯 记者郑爽报道 随着高考的临近,越来越多的学生感受到紧张和焦虑,表现为心跳加快、睡不安稳、注意力难集中,甚至感到呼吸困难、胃口下降。这些,其实都是“考前焦虑”的常见表现。

沈阳市精神卫生中心重点实验室副主任姚明洋表示,适度焦虑是大脑对挑战的自然反应,可以提高警觉性和效率。但若过度焦虑,则可能干扰思考、影响发挥。

对考生来说,焦虑并非坏事,它意味着你在乎这场考试。当考生理解为“我焦虑是因为我重视”,反而更能接受和驾驭它。可以通过简单的练习调节神经系统,放松肌肉,缓解心慌和手抖,如“4-7-8”呼吸练习法等。

考前一周起,考生需固定起床和睡觉时间,最好与考试时间保持一致;睡前远离手机和电子屏幕,可听舒缓音乐或做冥想助眠。每天安排15~30分钟轻度运动(如慢跑、快走、拉伸运动),帮助释放体内压力激素。

出现异常状况的考生可以及时向父母、老师或朋友倾诉焦虑,哪怕只是一句“我有点紧张”,都能减轻内心负担,同时通过写日记、录语音、画情绪图等方法,也能帮助排解内在压力。

高考临近,空气中弥漫着无形的压力。此刻,教师不仅是知识的传递者,更是学生心理稳定的关键锚点。教师需要主动调整:用“坚持即成功”的肯定替代

高压鼓动,带领学生练习放松技巧,敏锐识别并关怀高焦虑个体,并以自身的平和姿态传递安全感——为学子们筑起坚实的考前心理防线。

可以利用课前3分钟,带领全班闭眼深呼吸,做“放松想象”(如想象自己坐在海边,呼吸着海风);也可以安排“心理解压小站”,如每日一句正能量、学生互相写加油小卡片。关注那些突然成绩波动大、表情紧绷、不愿交流的学生,可以和他们一对一、非评判性地聊聊:“最近备考还顺利吗?”“有什么让你担心的?”简单的关心就是支持。老师自身要管理好压力,保持语气平和、态度稳定,才能让学生感到安全与信任。

全国爱眼日 盛京医院 开展眼健康科普活动

本报讯 记者姜晓菲报道 6月6日是第30个全国“爱眼日”,今年的主题为“关注普遍的眼健康”。为呼吁全民关注全年龄段、全生命周期眼健康管理,近日,中国医科大学附属盛京医院开展“爱眼日”科普系列活动。

活动当天,医院40余名医护人员在医院门诊大厅为儿童、青少年、中青年及老年人分层次义诊。义诊共计服务800余名患屈光不正、白内障等常见眼病的群众,发放1000余份宣传材料,免费咨询、检查并讲解防治知识,还为咨询近视防控的青少年及家长发放爱眼知识宣传页。同时,医院举办了眼健康科普讲座。在眼科主任王爱媛教授的带领,以“关注普遍的眼健康,为您呵护全生命周期的视觉健康”为主题,为不同年龄段患者科普眼部疾病和健康知识。

医院利用多平台宣传科普,针对不同年龄段人群关注的健康问题,如青少年近视防控、中年干眼与视疲劳、老年白内障和黄斑变性等,进行全方位科普,并通过健康公众号解答疑问。

老人居家防跌倒 这些招数要知道

本报讯 记者单强报道 人口老龄化加剧,老年人居家摔倒问题日益凸显。为提升老年人防跌倒意识与能力,近日,沈阳急救中心沈河二分中心急救医生吕敏分享了老年人预防跌倒健康科普知识。

吕医生介绍,老年人跌倒常见原因多样。身体上,肌肉萎缩、视力衰退、慢性病及药物副作用等,都会增加跌倒风险。环境方面,地面湿滑、杂物多、光线差以及家具高度不适等,都是潜在隐患。此外,穿拖鞋活动、动作过急、不用辅助工具等不良习惯,也易引发跌倒。

跌倒后果严重,不仅可能导致髌关节骨折、颅脑损伤等身体伤害,让老人长期卧床并引发感染;还会使老人因恐惧再次跌倒而减少活动,进而导致肌力进一步下降。

若老人不慎跌倒,切勿随意搬动,应先确认意识,若昏迷或颈背剧痛,立即拨打120。有出血伤口,用纱布按压止血并使患肢制动;即便无外伤,也要排查内脏出血或心脑血管问题。

预防跌倒,吕医生给出关键措施。健康管理上,要加强腿部力量训练,补充钙和维生素D,定期检查视力并调整眩晕药物。居家改造方面,浴室装防滑垫、扶手,马桶旁加起身支架;过道装感应灯,移除杂物;床高与膝盖齐平,常用物品易取。安全习惯上,起床遵循“三步曲”,穿防滑硬底鞋,避免夜间摸黑活动,头晕时扶墙蹲下,跌倒时蜷身护头。同时,夜间如厕、服药后1小时内、洗澡后等高危时刻,老人要格外警惕。

心理学专家谈高考前心态调整: 家长要做孩子情绪的“稳定器”

本报讯 记者赵燕报道 随着一年一度的高考临近,考生进入最后冲刺,家长群体却常常弥漫着无形的焦虑。如何避免将自身压力传导给孩子,真正成为他们坚实的后盾?中国医科大学附属第一医院精神医学科教授、主任医师吴枫近日接受专访,为广大家长开出“心态调整与支持指南”,强调家长此刻的核心角色应是“稳定器”与“减压阀”。

家长先稳,孩子才稳。吴枫教授指出,家长是高考期间对孩子“特别重要的坚强后盾”。她特别强调家长自我调适的首要性:“先放松自己的心态。只有家长放松了,才能给孩子带来更多轻松的感觉,而不是把焦虑传递给对方。”她总结道:“家长越稳定,孩子越稳定。在最后的高考时刻,稳定的心态至关重要,远胜于对成绩的过高期许。”

减少“催促”与“提问”,克制即是支持。针对家长普遍存在的“提醒”冲动,吴枫教授给出了具体而务实的建议——减少催促频率,避免考后追问。她理解家长的关切,但明确划出界限:“催促孩子‘怎么还不起床’‘再看看题’这类话语应尽量避免。即使必要的提醒,如作息规律、避



医生在为考生及家长进行面诊。

本报记者 赵燕 摄

免熬夜等,也应严格控制在2次以内,不要超过3次,家长需学会‘忍住’。”

她更郑重地提醒,考试结束后是“高压雷区”:“孩子一出考场,切勿立刻追问‘考得好不好、哪道题答没答对’‘出来对分’或与‘别人家孩子比较’。这些行为极易在敏感时刻加剧孩子的

心理负担。”

当家长稳住自身,卸下无谓的焦虑砝码,以平和、信任的姿态筑牢后方的稳定基石,便是赠予孩子奔赴考场最强大的铠甲。高考不仅是知识的检验,更是家庭心理韧性的试炼——克制与信任,终将托举青春绽放应有的光芒。

高考前饮食 切勿“想吃啥吃啥”

本报讯 记者姜晓菲报道 高考临近,考生的身体健康成为家长和社会关注的焦点。其中,胃肠健康尤为重要,直接关系到考生的考试状态和发挥。为此,本报记者专访了北部战区总医院内窥镜科杨卓主任,为广大考生带来专业的胃肠健康防护建议。

杨卓主任介绍,合理的饮食是胃肠健康的基础。在高考期间,考生应调整饮食结构,选择易消化、高营养的食物。例如,燕麦、全麦面包、糙米等能够保证考生精力充沛;鸡蛋、鱼肉、鸡胸肉、豆腐富含优质蛋白,有助于身体修复和保持良好状态;香蕉、苹果、菠菜等蔬菜水果,则可以补充维生素和矿物质,维持身体正常代谢。同时,要避免食用油炸食品、

辛辣食物以及冰镇饮料、凉拌菜等生冷食物,这些刺激性食物容易引起胃肠不适,影响消化功能。此外,规律进餐也很关键,每餐吃到七分饱即可,避免暴饮暴食,给肠胃造成过大负担。

“脑肠轴”的存在,使得心理状态与胃肠健康息息相关。杨卓主任解释,大脑和肠道通过神经内分泌系统紧密相连,良好的心理状态有助于维持正常的胃肠功能。对此,考生可以通过一些简单有效的方法进行自我调节。比如,每天早中晚各进行5分钟的“4-7-8呼吸法”,即吸气4秒、屏息7秒、呼气8秒,这种深呼吸方式能激活副交感神经,促进胃肠正常蠕动。此外,建议家长保持平常心,用温和询问代替施压性语言,为孩

子营造轻松的备考氛围。

即便做好了预防措施,偶尔也可能出现胃肠不适的情况。杨卓主任针对常见问题给出了应急处理方法:遇到轻度腹痛,可饮用温开水,并顺时针按摩腹部;针对腹泻,可提前备好蒙脱石散,必要时服用,并补充口服补液盐防止脱水,同时注意观察症状变化,严重时及时就医。出现恶心、呕吐症状,可少量饮用温水或姜茶缓解,保持静坐并深呼吸。

杨卓主任特别提醒,高考期间切不可盲目进补,以免引发肠胃不耐受或不适。选择新鲜、卫生的食材,才能确保饮食安全。希望广大考生能够科学管理胃肠健康,以最佳状态迎接高考,取得理想成绩。