

中考在即,期末考试来临——

6月考试季如何纾解压力?

六月堪称“考试季”,高考刚过,中考在即,接下来就是各个年级的期末考。许多备考学生颇为紧张,有的失眠,有的焦虑,有的烦躁不安,也有的受不了想要逃避……心理专家表示,面临考试,适度的紧张有助于临场发挥,但若太过焦虑,导致无法正常学习、休息和考试,就应该看看心理医生,通过咨询解决心理压力。同时,专家也提醒家长,别给孩子太多压力,不要把自己的焦虑情绪传递给孩子。

“适度紧张提高成绩,太过焦虑则会考砸”
每个人在面临考试的时候,多少都会有一些紧张,尤其是在中考和高考等关键考试前,不少学生会出现异常紧张的状态。刘婷婷(化名)今年要参加中考,她的成绩处于中上水平,平时考试都能正常发挥。但越临近中考,她的状况越糟糕,紧张得失眠,有时整夜睡不着。一想到要考试总感觉有股气在胸口堵着,不下去也上不来,让她很难受。

精神科专家贾艳滨说,对于多数学生来讲,面临考试都会产生一定程度的紧张感,这种紧张感可以使学生处于警觉状态,对提高考试成绩是有好处的。但如果焦虑程度超过自身的承受能力,就会给考试带来不利影响。有的考生甚至在考场里脑子一片空白,什么都记不起来,导致考试失利。

为什么有的学生对考试有如此严重的焦虑情绪呢?贾艳滨说,一般来说,考试焦虑来自三个方面——

1.来自自己。担心考不上好的学校,前途会受到影响。这种预期焦虑和担心对升学考试的考生显得尤为明显。通常这部分学生存在焦

虑性格的倾向,也就是说,他们遇到大小事情都容易紧张、焦虑,担心自己没有能力去解决面临的问题。

2.来自家长。父母对孩子的期望很高,这样一来,孩子考不好就会觉得对不起父母,但他们又不敢和父母说自己的担忧,这股压力就会让其倍感压抑。

3.来自同学和老师。担心自己的考试成绩不如同学的,以后会没面子。同时也担忧自己辜负老师的期望。通常,这部分学生自尊心较强,比较爱面子。

来自各方面的压力会让一部分学生焦虑不已,出现失眠、睡眠浅、容易醒来等睡眠问题;情绪上变得烦躁、易发脾气。有的学生甚至会有心悸、腹泻等各种躯体症状。无疑,这都会影响到考试的临场发挥。

“平常心对待,积极的自我暗示有助临场发挥”

贾艳滨说,考前保持轻松愉快的心情,坚持有规律的生活;不要把考试看得太重,要以平常心对待,学会自我暗示,经常提醒自己“我会考好的”,“没有什么大不了的”,形成正确的应考心态。

在考前冲刺阶段,除吃饭睡觉外,用够80%的劲头即可,另外20%可用于休闲娱乐、体育活动和各种放松。短时间看看电视、听听音乐、阅读休闲书籍、发呆也是放松,或干脆小睡一会儿也可以。这些放松是为了学习时能更集中精神。新浪教育频道关于考前减压的调查则显示:“积极的自我暗示”、“咀嚼口香糖”以及“与同学说笑、相互鼓励”对于缓解考前压



力有帮助。

北京师范大学心理学教授刘翔平指出,除了积极的心理暗示,在紧张的复习期间咀嚼口香糖、喝喝水、转转笔也有助放松。如果考试前总是恨不得要用够100%甚至110%的劲,把弦绷得紧紧的,搞得自己很疲惫和紧张,这种状态如何在考场上正常发挥呢?

在进入考场后,可以看看窗外的风景或闭目养神,转移大脑的兴奋灶。试卷发下来以后,万一出现脑子一片空白,一定不要过于紧张,合上试卷做几次深呼吸,闭上眼睛整理思绪,使自己尽快平静下来。

总之,专家认为,保持相对平和、宁静的心态,允许适当的焦虑,调整好迎考的状态,能在考试中把平时所学的正常发挥出来即可。能超常发挥可能有运气成分,不必刻意追求,反而是那些能保持良好心态和身体状态的学生有可能能超常发挥。

■特别提醒

爸妈,别把焦虑情绪传染给孩子

贾艳滨说,实际上,绝大多数学生是有能力应对考试的,虽说难免有些焦虑。不过,有的家长反而比孩子更着急,他们常常会坐卧不安,到处寻找能帮助孩子提高学习效率的药品、食品以及营造绝对安静的环境等。家长的心情也能理解,但这种着急焦虑的情绪会传染给孩子,让孩子的心理压力增加。

贾艳滨说,考试在即,孩子的学习水平已经定型,家长要做的是接纳孩子现在的状态,尽量不要把自己的紧张情绪传染给孩子,放松自己对孩子来说也是一种无形的帮助。

还有些孩子希望在考前数天能彻底放松,所以,可能不怎么想看书了,家长此时最好能抱着尊重、接纳的态度来看待这件事情,而不要唠唠叨叨地对孩子讲,“你该复习了”之类的话。家长自信会更利于孩子建立考前自信。(张华)

半数面瘫患者有受凉经历

冷风,真会吹得口眼歪斜



酷热的夏季到来,家家开始享受空调的清涼。陈先生前两天加班后回到家已经快11点,洗了个澡打开空调倒头就睡。第二天早上,他起床后洗脸一照镜子,吓了一跳:自己右边眉毛下垂,不能上抬,右眼闭不上,漱口时嘴里含不住水,都从一边口角漏出来。他赶紧去医院就诊,医生告诉他,他得了面瘫。

这面瘫到底是怎么回事呢?

半数患者,有头面部受凉经历

面瘫,即指周围性面神经麻痹,主要是由于支配面部表情肌群运动功能的面神经受到损伤而引起面部肌肉运动障碍,这种病原多发生于冬春季节,但现在因空调的普遍使用,夏季也成为面瘫的高发季节。

康复科专家常燕群说,目前对面瘫的确切病因尚不十分明确,可能是由于某种病毒(如单纯疱疹病毒、水痘带状疱疹病毒等)感染所引起。从内因上来说,跟人体的抵抗力下降有关。各年龄段都可能发病,尤其以30岁~45岁好发,约半数患者发病前有头面部受凉的经历,约20%病前有过度疲劳,约20%病前有上呼吸道感染史。

面瘫起病急,不少病人临睡前还好好的,毫无异常,但早晨起床之后,就不能喝水、漱口,或自己并无感觉而被家人首先发觉。常燕群指出,如果早晨起床后发现自己一侧耳周疼痛、眼睛闭合不自在、口角歪斜,则应该立即到医院就诊。

治疗面瘫,头1至2周最关键

急性期的面瘫一旦确诊,若无药物禁忌,可尽早使用激素、甲钴胺和针灸推拿等物理治疗,针灸治疗面瘫具有悠久的历史和可靠的疗效。面瘫多在发病后1~6个月间恢复,70%~85%彻底恢复或恢复比较好,少数病人可能完全不能恢复或者恢复不理想,这类病人容易患上面瘫的各种后遗症或者再次复发,常见于耳部出现疱疹的病人、以前有过面瘫史的病人、起病时面瘫程度重的病人、未及时诊治的病人、老年人、有糖尿病的病人、高血压病人或耳后疼痛明显的病人等。

需要说明的是,面瘫从出现症状到治愈,通常有4个病程发展阶段:第1周为面神经麻痹期;第2~3周是病情稳定期;第3~4周是面部神经复苏期;第1个月至第6个月是面神经恢复期。

临床治疗经验发现,在第1周至第2周,症状会有加重的表现。常燕群说,这不是因为治疗的效果不好,而是疾病发展的正常表现。如果不进行治疗,症状可能会更加严重。但是有的患者看到病症没有好转,反而加重,就放弃了正规治疗,自行胡乱用药,这是非常错误的。面瘫的治疗需要一个过程,万万不能急于求成。事实上,如果能够及时发现病情并到正规医院就诊,大部分的面瘫患者还是能够得到理想的恢复。

另外,还有的人虽然治疗比较及时,症状控制比较好,但是在还没有完全恢复时就停止了治疗,这也是非常错误的,因为面瘫能否治愈,首先在于治疗是否及时,其次在于治疗是否彻底。

预防面瘫,不要对着空调吹

受冷风、冷水刺激是面瘫最常见的致病因素,因此,常燕群提醒,在夏季不要图一时之凉爽,对着空调、风扇吹,尤其是在体力活动出大汗之后。同时,在乘车、洗浴、饮酒后也应注意不要让风直接吹头面部,尤其是年老体弱、病后及患有高血压、关节炎等慢性疾病的人更要多加注意。

专家还提醒,在夏季,天气炎热,睡眠质量往往不好,容易引起免疫力下降,这也是面瘫的诱发因素,因此,预防面瘫也应该注意休息,保证睡眠充足,少熬夜看电视、电脑,避免各种精神刺激和过度疲劳。

在早晨、傍晚天气较为凉爽的时候,选择一些适宜的体育项目,如散步、体操、打太极拳、跳舞等,长期坚持下去,会使体质得到提高,对风寒的易感性和抗御能力也会大大增强,这对预防面瘫也很有帮助。(张华)

夏天服药少吃菠菜

菠菜茎叶含有丰富的维生素C、维生素K、胡萝卜素,以及铁、钙、磷等矿物质,有诸多的保健功效,是叶酸的良好来源。不过菠菜里的草酸含量也高,虽然沸水焯烫能破坏掉一部分草酸,但是仍有一部分残留下来。夏天人体出汗多,体内水分较少,这时最好少吃菠菜,以免影响钙片、磺胺类药物、抗凝血药的效果,避免引起尿液异常。

钙剂:乳酸钙、葡萄糖酸钙、柠檬酸钙等钙片最怕菠菜中的有机酸。有研究显示,100克菠菜中含有600~2000毫克草酸,草酸不但妨碍人体对钙的吸收,而且会增加结石的风险。吃钙片时如果同时吃菠菜,进入人体后分解出的草酸根离子在肠道中与钙片里的钙离子结合成不溶性的沉淀,不但使补钙成果打折扣,还容易在泌尿道出现草酸钙结晶,久而久之便积累成结石。

磺胺类、大环内酯类抗炎药:菠菜虽然属于碱性食物,但是其中的有机酸(草酸、叶酸等)能使尿液酸化,使磺胺类药物、大环内酯类药物(克拉霉素、阿奇霉素、罗红霉素等)的溶解性降低,还可以增加大环内酯类药物的肾毒性以及肝脏毒性,导致尿中析出结晶,引起结晶尿或血尿。

抗凝药华法林钠:又称华法林,为双香豆素类中效抗凝剂,它的作用机制是竞争性对抗维生素K的作用,抑制肝细胞中凝血因子的合成。富含维生素K的菠菜能干扰维生素K的合成,能影响华法林的疗效。如果吃华法林期间经常吃菠菜,大量的维生素K会抵消华法林的效果,可能引起血栓等危险。

建议服用这些药物者少吃菠菜,如果服药后出现血尿、结晶尿等症状,应及时就诊。(李红珠)