

考试季,心态如何乘风破浪

“总觉得没复习好,很烦!”
“每天,爸妈都在让我努力冲刺,但是我好紧张,觉得冲不动了!”
“最近吃不下饭,一点不饿,也不想睡觉,还经常觉得头痛,生病了吗?”
……
又到6月考试季,不论高考还是中考,不少家长而言,面临“不敢不关注、又怕太关注”的两难境地。今天我们来聊聊,考试季里的家长如何做好“解压阀”,考生家庭如何调整心态乘风破浪。

——编者



■程雪 乔颖

近来,我们的心理热线经常接到考生来电,情绪普遍比较焦虑。高考、中考都是人生的转折点,考前感到焦虑和紧张正常吗?很正常!今天,我们一起来聊聊如何在考试季用好“定海神针”,让内心逐渐平静下来。

紧张,不是坏事

什么是考试焦虑?顾名思义,就是心理和身体的紧张程度超出了应对考试所需要的正常紧张水平。请注意,这里说的是“超出了正常的紧张水平”。也就是说,考试时,我们是需要一定的紧张度来提升能量,以维持身体和大脑的正常运作。所以,常说的考试焦虑,是焦虑程度过高引起的副反应。

如何判断是否过度了?常见的考试焦虑表现为四类表现:

第一类是情绪症状。会明显感受到不安、紧张和忧虑,情绪容易波动,常感到沮丧或恐慌。

第二类是生理症状。会感到心跳加快、胸闷、出汗、手脚冰冷或颤抖等。也许还会经头痛、胃痛或消化不良,以及严重的失眠。

第三类是认知症状。越是面临考试,越会发现自己“变笨了”,出现注意力难以集中,有时可能会感到“大脑一片空白”,记忆力和理解能力下降。

第四类是行为症状。可能出现回避行为,如逃避学习和复习,或对考试相关的话题和活动感到恐惧。

此外,有些考生可能会过度学习,几

乎不休息,导致疲劳累积和效率低下。

“定海神针”加固掌控感

过度的考试焦虑到底是怎么产生的?这得从内源性因素和外源性因素说起。

从内源性因素的角度出发,过度焦虑的孩子往往在平时就表现出小心、谨慎、思虑过重,而且宣泄不良情绪的方法有限。当面临重大压力时,他们以往的抗压机制失灵,负面感受不断滋生,又无处安放,就会出现过度焦虑的表现。

从外源性因素的角度来看,过度焦虑的孩子可能背后有一个过度焦虑的家庭。也就是说,孩子在从小在焦虑的父母带领下,变得日益焦虑。就此而言,我们也可以认为,孩子担心

的不仅仅是自己的情绪,还可能承接了家人的焦虑情绪。所以,家长们,关注孩子的同时,不妨关注下自己的表现。

具体来说,该怎么办呢?在考试季,不妨用好以下几款“定海神针”:

相信亲情的伟力

父母如果以往一直在给孩子巨大的压力,并且孩子出现了明显的考试焦虑,此时,可以对孩子说:“对不起,以前给了你太大的压力,我们错了。无论你考得怎样,你都是我们最爱的孩子,我们会一如既往地爱你。”如果孩子不排斥,父母可以多抱抱孩子的手,多拥抱他们。

勇敢地丢出包袱

考生自己如果感受到来自家人的巨大压力,不妨鼓励勇气告诉父母,请少给压力,把来自父母的压力还给他们。这一点也很重要。

形成自己的掌控感

之所以焦虑,是因为感到对即将到来的考验不能掌控。考试如此,其他事情也如此,任何我们感到不能掌控的考验,都会带来焦虑。这些小贴士有助于提高对考试的掌控感:

■ 设定与自身水平一致的考试目标。

这个目标既不过高,也不过低,并把它分解、细化为可实现的一个一个小目标,在完成小目标的过程中增加成就感;同时,也要忽略对结果的无关想象,因为想象不等于现实。

认真研究考试办法。

初三和高三主要是重复学习,但随着重复次数增加,我们对知识的兴奋度会逐渐下降。最后时刻,再去重复学习,对很多考生意义不大,不如换个频道,思考考试办法。若能找到一套自己明确的考试办法,可能对考试有很大提升。这个过程如果一个人做起来很难,也可以向有经验的人请教。

寻找回顾继往的成功经历。

无论是大还是小,这些经历将提醒我们,有能力克服困难并达到自己的目标。

与积极、乐观的人为伍。

与那些能鼓励和激励我们的人交流,分享彼此的目标和进展。

保证充足睡眠和规律作息。

谨防“疲劳战术”,过度疲劳会影响学习效率和考试状态。

擅用放松技巧。

定期进行一些休闲活动,如散步、听音乐或与朋友聊天,这都有助于减轻焦虑和压力。也可以学习一些放松技巧来缓解考前的紧张情绪,如深呼吸、渐进性肌肉松弛法、正念或冥想等。

■ 评估一下自己的“能力边界”,并接受它。

就是清楚自己哪些事情办不到,哪些事情办得到。要知道,焦虑的反面,是具体。想要缓解焦虑,可以把目光锁定在自己能做的事情上,越具体越好。例如,“我能做的是把古文和基础知识中的分数尽量拿到”“我能做的是考试时,每道题都审题清楚”。

适当思考考试后的事。

如果觉得未来不可预测,必然会生出焦虑。这时要明白一点:中考、高考固然重要,但它们只是人生的某些重要瞬间,不能决定一生的成败。设想一下“如果考试失利,我还能做点什么”,不要害怕这样的思考,尝试一下,当我们有了最坏的打算,反而会觉得“心定了”,无所畏惧了。

最后,跟考生家庭分享一则说法:人一辈子会成长三次。第一次是发现自己并非是世界中心的时候;第二次是发现有些事情,即使竭尽全力,依然没有结果;第三次是知道即使不一定有结果,依然全力以赴。前两次成长,是在击破“理所应当”,并接受“事与愿违”。第三次成长则是把目光锁定于自己能做的事情上,一步步去努力时,会变得笃定,因为我们感受到了来自内在的能力。这种能力将陪伴我们一生向前。

(作者分别为上海市精神卫生中心主治医师,主任医师)

求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 吸入防晒喷雾诱发白肺?

答 许诺 陈智鸿

复旦大学附属中山医院呼吸内科医生

夏日里,防晒喷雾是不少人的每日必需品。然而,近来一则使用防晒喷雾导致“白肺”的消息引发担忧。喷雾类个人防护产品真有损害健康的风险?

其实,对大部分健康人群而言,这个可能性不大。因为在日常使用中,每次的吸入量比较小。此外,这则消息中提到的“白肺”更大可能是“过敏性肺炎”,并非临床意义上的“吸入性肺炎”。

过敏性肺炎主要是由于接触到某些诱因物质,比如病原、粉尘等,导致免疫性炎症,患者出现发热、咳嗽等临床症状。症状轻者,几小时就可改善,严重者需要住院治疗。目前认为,过敏性肺炎的发病与个体免疫状况相关性较大,与吸入喷雾量的多少相关性不大。

当然,防晒喷雾和干发喷雾中的化学成分如果被人吸入,对身体会产生一定影响。除水以外,防晒喷雾、干发喷雾中主要的化学成分有醇类、挥发性硅油、烃类等。这些化学成分虽然在正常使用对人没有毒性作用,但对呼吸使用可能有刺激,会引发咽干、咽痒,敏感者可能会有咳嗽、痰多等症状。

市面上有些防晒喷雾还可含有氧化锌或二氧化钛等成分,这些在防晒喷雾

中主要起到物理屏蔽紫外线的作用,其粒子很小,但其对人体健康的危害性暂不明确。

市面上有些防晒喷雾或是干发喷雾在生产时还会加入石油提取物作为推进剂,主要是利用其沸点低和成雾效果均匀的特性,接触人体后会快速汽化。不过,石油提取物在生产时如果提纯不充分,可能会有致癌物残留,大剂量接触是有健康风险的。

针对潜在健康风险,可采取以下措施:

■ 选用适合自己皮肤的产品,如对酒精过敏,应选择无酒精的防晒喷雾。

■ 因个人肤质不同,首次使用可将少量防晒喷雾涂抹在耳后、肘关节内侧等部位进行皮试,保持24小时,确定无不适后再行使用。

■ 使用防晒喷雾时,与皮肤至少保持15厘米至20厘米的距离,不要距离过近或固定对一个部位长时间喷射。

■ 注意适量原则,喷洒时尽量遮住口鼻。如需喷到面部,可先喷到手上,再在脸上涂抹均匀。

■ 不要在卫生间、车内等狭小密闭空间内使用,喷洒时注意通风。注意远离火源、热源使用,以免可能发生的火灾和爆燃风险。

问 没喝完的饮料能放多久?

答 高海蓉 高健

复旦大学附属中山医院营养科医生



一瓶凉爽的饮料无疑是消暑最佳单品,但拿起之前放在桌上的饮料,不少人内心会涌起疑虑:这饮料还能喝吗?

久置饮料最大的食品安全隐患就是微生物的滋生,比如大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、霉菌等。要知道,蛋白质、糖类、脂肪、维生素和水分等营养成分是微生物的良好生长环境,加上适宜的温度、湿度,便成为它们滋生的温床。

所以,若开盖的饮料在室温条件下放置时间过长,尤其当前气温升高,微生物含量就会超标,饮料容易变质。

开盖后长时间放置,饮料的营养成分和口感也可能发生变化。例如富含维生素C的果汁长时间暴露于空气中或存放不当,维生素C会氧化流失,营养价值下降。冲泡的茶水放置时间一长,颜色会变深,涩味增加,茶香味也会减少。

食品营养越丰富,蛋白质和糖含量越高,越有腐败变质的风险。有检测机构做过实验:碳酸饮料、鲜榨果汁、瓶装果汁、现做奶茶、奶咖、豆奶、瓶装矿泉水等,打开饮用后,分别存放在4℃和25℃的环境下,在2小时、4小时、12小时、24小时分别按照国标方法监测饮料中的菌

落总数,查看食品被污染的程度。结果发现:4℃的环境中,除了鲜榨果汁,其他饮料在24小时内菌落总数变化不大。

在25℃环境中,除鲜榨果汁、现做奶茶外,其他饮料放置2小时、4小时后菌落总数仍然较低;但奶咖、豆奶放置12小时后细菌已经大量繁殖。

经过灭菌的预包装饮料,饮用后放置在室温下24小时,菌落总数变化不大,还能继续喝。

所以,现制饮料比如奶茶、果汁和富含营养成分的奶制品、植物蛋白饮料等,若存放不当,更容易腐败变质。

该如何健康安全地喝饮料?
■ 饮料打开后,尽快饮用。尤其是鲜榨果汁、现做的奶茶、咖啡等最好在2小时内喝完。

■ 按需取用。若饮料开盖后无法一次全部喝完,倒入杯子后再饮用,防止口腔中的细菌对饮料造成污染。

■ 冷藏保存。未喝完的饮料应密封放入冰箱,或遵循食品包装上的贮存条件,在规定时间内饮用完。
■ 观察变化。饮用前,检查饮料是否有异味、异色,若不对劲,丢弃为好。

问 肿瘤患者如何安然度夏?

答 王涛 陈莎 葛星淮

上海交通大学医学院附属仁济医院肿瘤中心医生

已有研究显示,肿瘤的生长以及患者死亡率与日平均气温的关系曲线,有些类似抛物线。夏季作为四季高温之首,肿瘤患者确实要特别注意。

为何防夏

原因一:夏季温度较高,新陈代谢加快,营养物质消耗增多加上食欲不佳引起摄入量不足,容易导致肿瘤患者蛋白质和维生素的缺乏。

原因二:紫外线指数偏高时,会破坏皮肤黏膜保护层,削弱患者的免疫力,增加肿瘤患者本身因放疗化疗而免疫功能受损的负担。此外,紫外线也是非黑色素皮肤癌的重要危险因素。

原因三:闷热天里,易引发焦虑、失眠等症状,如果缺乏自我调节途径,这些不良因素会影响患者的生活质量,引起肿瘤复发和转移。比如,焦虑症状与乳腺癌复发呈强度正相关。

如何度夏

诀窍一:维护好外环境
室内外温度差保持在5摄氏度左右,每天室内通风至少1小时。夏天要适时开空调,避免中暑。癌症死亡率与紫外

线指数相关显著,避免高温时段外出。

诀窍二:内调平衡饮食
不合理的膳食会增加癌症发病风险,首先要保证优质蛋白的充分摄入:包括瘦肉、鱼、黄豆及豆制品。其次,要注意补充富含维生素和钾、钠、镁、铁丰富的食物。夏季人体易出汗,建议肿瘤患者夏季每天喝水在1500毫升以上。膀胱、肾肿瘤的患者要按出入平衡的原则补充水分。

诀窍三:保持好心情
保证每天8小时的睡眠可使患者精气神充沛,提高免疫力。夏季昼长夜短,可以在白天利用午睡来补充睡眠。

诀窍四:坚持健康运动
夏季也是需要运动的。多项研究表明,运动对肿瘤的每个时期都有积极作用,可以提高治疗效果。夏季运动注意以下几点:

一是运动别过猛,选择平和的运动,比如太极拳、散步等。

二是运动前中后要注意补充水分和电解质,喝点淡盐水。

三是出汗后不要立即进入空调房,用毛巾擦干后休息片刻再进。

又出圈的酸梅汤有啥养生秘技

■蔡骏

刚入夏,年轻人又去中医院抢酸梅汤了。

连日来,浙江省中医院的乌梅汤茶饮又遇抢购了。就在去年,这款每帖据称仅售1.34元的中药茶饮吸引了众多年轻群体,一度导致浙江省中医院网络医院的服务器被挤爆,工程师连夜抢修。今年,这款网红乌梅汤有了2.0版本,在5月21日推出当天,该院互联网医院服务器再度被挤爆……据说,这一网红茶饮24小时卖出115万帖,连医生都呼吁:理性选购。

酸梅汤,因其内含乌梅,又称乌梅汤,实为传统中医养生茶的一种。这届年轻人是多爱中医养生?其实,这两年一直有年轻人来中医院医院调配中药茶饮。

在年轻人的“加持”下,一时间,酸梅汤这一传统夏季解暑饮品仿佛注入了某种魔力,一跃成为“顶流”夏季养生饮料。

问题是,酸梅汤真有传说中的养生魔力吗?

糖尿病患者、孕妇不宜饮用

酸梅汤是中国传统的夏季解暑生津饮料,其基本原料是乌梅、山楂、甘草、陈皮、冰糖,辅以洛神花、桂花、乌枣、桑葚、薄荷、枸杞等,具有消食和中,行气散瘀,生津止渴,除烦安神之功效,非常适合盛夏时出现的食欲不振、口干少津、倦怠乏力的人群饮用。加入冰糖冰镇后,酸梅汤更是酸甜清新,津液畅生,犹如暑天中的一阵凉风,驱走暑湿之气。酸梅汤因而成为我国传统夏季养生饮料。



本版图片:视觉中国

不过,酸梅汤与其他凉茶一样,有着其最适宜饮用的季节及人群,当然,也有着禁忌人群。酸梅汤一般放入冰糖调味,糖尿病患者应限饮或不放冰糖。此外,酸梅汤中,山楂有活血化瘀、行气散瘀作用,不太适合孕妇大量饮用。其组方中乌梅、山楂味酸、性微温,酸主收敛,不适合感冒初期、舌苔厚腻的湿热人群饮用。

另外,酸梅汤味酸,对胃肠黏膜刺激大,脾胃虚弱、胃炎反酸、胃溃疡、胃十二指肠溃疡者不适合喝。儿童脾胃

发育不完全,也尽量少喝为宜。

因时制宜,把凉茶喝成良茶

中医养生茶,难道只有酸梅汤?其实,凉茶是我国传统中草药植物性饮料的通称,属于中医药养生文化中的一个重要分支,是我们第一批国家级非物质文化遗产。不同凉茶因其组成成分各不相同,养生功效和宜忌人群也不同。

凉茶依照功效不同可分为:清热解毒类、解表类、养阴生津类、清热化湿类

等类别,也有根据季节气候变化而分设的四季养生茶。

那么,当下时令除了火爆的酸梅汤,还有什么茶可以喝?

我们可以根据各自体质特点,顺应四季变化选择最适宜自身特点的养生茶,真正把凉茶喝成良茶。

适逢芒种,夏至时节,气温显著升高、雨量充沛,空气湿度大,此时养生应以健脾祛湿为先。

相关链接

夏令养生茶

山药茯苓茶

原料:山药10克、茯苓10克、陈皮6克,加水适量。

做法:煎煮15分钟代茶饮。

功效:健脾祛湿、利水消肿,一般可以用于改善脾虚食少、大便溏泄、水肿尿少、遗精遗尿等症。

健脾祛湿茶

原料:党参3克、白术6克、茯苓10克、陈皮6克、炒薏米10克。

做法:煎煮15分钟代茶饮。

功效:健脾益气,祛湿和胃。适用于于湿气较重、乏力、胃口不佳、大便稀溏等脾虚湿盛人群。

山药扁豆茶

原料:扁豆花6克、山药10克、砂仁2克、陈皮6克,加水适量。

做法:煎煮15分钟代茶饮。

功效:健脾祛湿,适用于于腹泻、舌苔厚腻湿温者。

(作者为上海中医药大学附属龙华医院营养科主任、主任医师)