

高考来临“压力山大”怎么办

——市第七人民医院中级心理治疗师牛竹青为广大考生和家长支招

本期关注

□本报记者 朱亚芳 文/图

2020年,因为新冠肺炎疫情的发生,2020年的高考毕业生们也面临着比往届学生更加严峻的挑战。

学校停课、线上网课、居家隔离、考试延期,不仅打乱了考生们的正常备考计划,也给考生带来了更多的心理压力和焦虑。

到了最后冲刺的时候,考生和家长应该如何正确调整心态从容面对呢?6月17日,记者就考生和家长关心的问题采访了市第七人民医院中级心理治疗师、国家二级心理咨询师牛竹青,请专家为广大考生和家长支招。



牛竹青,中级心理治疗师、国家二级心理咨询师

考生情绪易波动 调整心态是关键

“今年受疫情以及高考延期等情况的影响,考生会出现一些特殊的心理问题。”牛竹青说。有些同学从家里上网课恢复到学校教室上课后,发现难以进入学习状态,甚至导致学习成绩波动,进而会焦虑,这需要同学们及时调整自己心态恢复之前上课的状态;还有些同学担心疫情影响自己的学习,比如之前停课、上网课以及高考延期,会出现一种焦虑心理,同学们要做到合理认知,认识到疫情的影响对

于全国考生都是一样的。考生应该直面现实,改变我们能改变的,对于不能改变的客观现实,要以一种积极的心态去接受它;另外,还有很多考生在高考之前太过于担心高考结果,导致自己焦虑异常。牛竹青建议,应多关注如何做好当下,比如制订每一天的详细计划,细化到每一小段时间,就能很好地帮助自己把注意力保持在当下,缓解焦虑。

结合自己多年来为高考学子减

压的经验,牛竹青说:“考前容易出现心理问题,包括最常见的紧张、烦躁、注意力和记忆力下降、失眠等,甚至有些孩子的身体会出现问题,拉肚子、发烧都是考前焦虑的表现。人在面对自己的重大事件容易出现一些情绪波动,心态对于考生考试发挥着关键作用,考生在备考期间应该尽量维持情绪稳定。我们要正面对压力,不必过于紧张、担心,反之容易导致越担心越焦虑的恶性循环。”

平时常见有些同学因为模拟考试成绩起伏而导致的焦虑,这类考生比较常见的是,小考成绩很好,大考就不理想,一次模拟考试成绩差导致自己焦虑,结果引起成绩下滑。应对这样的情况,牛竹青建议考生们还是应该以平常心对待,把模拟考试当做是自己高考的心理调试锻炼。高考最后考察的不仅仅是成绩,更是综合实力,尤其同学们的心理素质,心理素质更好的人更容易发挥出自己的正常水平。

保持规律作息 保证良好状态

牛竹青提醒广大考生,高考前夕还应该保持正常、规律的作息方式。人是规律性动物,一旦某些规律打破,容易产生不安,所以保持和平常一样的作息,可以给自己营造轻松的心理暗示。积极暗示能强化自己的信心,消除烦恼。考生在考前就要根据自己的情况,进行积极暗示,自我打气。通过良好的自我暗示,多关注自己的优势和长处,可以驱散忧郁,克服怯懦,恢复自信,激发兴奋点,把自己的心态、情绪,调整到最佳状态。另外,充

足的睡眠可以消除大脑疲劳,保持清醒的头脑、充沛的精力应对学习;充足的营养,保证良好的身体状态也有利于考前的心理状态。

高考在即考生家长应该如何做?牛竹青建议,父母要多与孩子沟通,多倾听孩子感受,充分了解孩子的焦虑根源,帮助他们树立信心、调节情绪,引导孩子学会用积极的心态迎接考试的到来,鼓励考生们要直面压力、接受压力、释放压力,在亲子良性互动中帮助孩子减压。条件允许也可以适当安

排一些家庭集体活动,方便随时观测孩子的心理动态,及时给予心理支持。做好后勤工作,照顾好孩子的日常生活,合理搭配膳食保证营养,营造轻松、愉快的家庭氛围。

“父母平静从容胜过千言万语。父母和孩子一样都要保持一颗平常心,给孩子营造一个和谐宽容的家庭氛围,让

孩子感受到无条件的爱和支持。”牛竹青说:“如果焦虑过于严重,通过自己的努力难以调整过来,甚至伴有明显的身体不适,必要时应及时向专业人士求助。父母对高考也要有良好的心态,坦然面对各种可能的结果。最后,希望广大考生和家长能够直面考前压力,将压力变成提升高考成绩的动力。”

市第七人民医院设有疫情心理援助热线,针对不同人群心理危机干预进行24小时专业公益服务,热线电话0372-3318000。



彩带舞出精气神

在易园,经常能看到有不少中老年空竹爱好者在独自舞动彩带。尤其在疫情期间,这种一人也能玩起来的运动很受欢迎。他们在运动强身健体的同时,也成为公园里一道亮丽的风景线。

(孙卫华 摄)



“把中医药纳入国家公共卫生体系的大网中”

——访中国工程院院士、天津中医药大学校长张伯礼

“要把中医药纳入国家公共卫生体系的大网中,筑牢重大疫情的‘防火墙’,为应对以后可能出现的重大传染性疾病,做好充分的准备!”张伯礼说。

抗击疫情,中医药守正创新的生动实践

在总结中医药传承精华、守正创新助力抗击新冠肺炎疫情的生动实践时,张伯礼说,中医药治疗新冠肺炎的成功实践再次证明,中医药在保障人民健康甚至生命安全方面,具有重要作用。

与新冠肺炎疫情的鏖战中,我国4900余名中医药医护人员奔赴前线。张伯礼带队进驻武汉江夏方舱医院,组织12支中西医结合重症会诊队伍,总结经验筛选出“三药三方”,中医药参与救治确诊病例占比达90%以上。

“中医药在控制症状、降低轻症转重症的比例、提高重症治愈率、降低死亡率几方面发挥了重要作用,彰显了中医药

优势,被医学界所公认。”张伯礼说。

面对突如其来的疫情,张伯礼团队以科技为支撑,在武汉开展临床证候学调查,通过自主研发的系统以手机端填报和图像上传,在不到一周的时间内,调查分析了全国1000余例确诊患者数据,专家讨论确定新冠肺炎为中医的“湿毒疫”。随后,张伯礼团队从已上市的近百种中成药和近10年的文献中,筛选出一批对治疗冠状病毒感染疾病有效的中成药并公开发布,有力地指导了合理治疗。

回望疫情,让中医药的成功经验转化成制度

“把人民健康放在第一位,为人民健康建立一道‘防火墙’,意义更深远、重大。”张伯礼说。中医药是这道“防火墙”的重要组成部分。

“希望能把这次中医药成功抗击新冠肺炎疫情的经验转变为体制机制。”张伯礼说。在此次新冠肺炎疫情的初期可

以看到,中医药早期参与疫情防控和救治仍缺乏有效的机制和措施保障。这也是张伯礼关注的话题。

他提出,要进一步完善重大传染病防治体制机制,将中医药真正融入公共卫生应急管理体系中,实现中西医并重参与传染病防控体系的建设;完善中西医领导和协作的机制,确保中医第一时间了解疫情、全程参与,整建制承包定点医院,按照中医的理论指导治疗,有利于快速总结出中医药诊疗方案。

“一定要给中医药阵地,没有阵地,往往就不能充分发挥中医药的独特优势。”张伯礼说。

坚持中西医结合、中西药并用,共同织牢疫情防控网,则是不变的坚持。

“这次我们在治疗中结合西医的客观指标进行病情的轻重判断;重症患者则是通过中西医联合会诊,中西医结合救治,发挥中西医两者之长,优势互补,这是中国的特色和优势。”张伯礼说。

为中医药更好应对铺路

此次战“疫”也暴露出在应对突发传染病等重大疾病方面的短板。

“找到问题的症结,将会为未来解决问题铺平道路。”张伯礼说。

作为大学校长,张伯礼重视中医学教育,人才储备是他最为关心的事。

一支常备的中医抗疫队伍是保障疫病发生后快速响应的关键。“一方面利用好已经进入过‘红区’的医护人员;另一方面,通过医院中的发热门诊等,培养出一批中医药疫病防治队伍,充实力量、定期轮换,让更多人掌握防治技术。”他说。

张伯礼还建议将疫病处置纳入中医药学院的教科书中,并在中医院加强隔离病房、负压病房、P3实验室等基础设施的建设。他还建议,在中医药抗疫队伍建设、人才建设、能力建设等方面做好充分准备。

(据新华社)

重点疾病 防控专栏

高血压的流行与危害

高血压是最常见的慢性病之一,也是心脑血管疾病的主要危险因素。目前,中国成人高血压患病率达25.2%,患者人数约2.7亿,每年有200万人死亡与高血压有关。高血压是心脏病、脑卒中、肾脏病发病和死亡的最重要的危险因素,我国因心脑血管病导致的死亡占国民总死亡人数的40%以上,约70%的脑卒中死亡和约50%心肌梗死与高血压密切相关。

定期测量血压

1. 正常成年人,建议至少每两年测量1次血压。
2. 医疗机构对35岁以上首诊患者测量血压。
3. 高血压高危人群(如血压130mmHg-139mmHg/85mmHg-89mmHg、肥胖等),建议每半年测量1次血压。
4. 积极提倡高血压患者在家庭开展自测血压和自我管理,血压达标且稳定者,每周自测血压1次;血压未达标或不稳定者,应增加自测血压的次数。
5. 推荐使用经过国际标准认证合格的上臂式全自动电子血压计。

高血压的预防

1. 坚持运动:经常性的身体活动可预防和控制高血压,如快步走、太极拳、游泳、家务劳动、园艺劳动等。
2. 限制食盐摄入:高盐饮食显著增加高血压患病风险,成人每天食盐摄入量应≤6克。
3. 多吃蔬菜和水果。
4. 少吃快餐:尽量在家中就餐,可利于控制脂肪、盐和糖的摄入量。
5. 限制饮酒:倡导成年人理性饮酒。
6. 戒烟:吸烟有害健康,吸烟者应尽早戒烟。

(安阳市疾病预防控制中心 安阳市健康教育所)

运动场所开放后过度训练 谨防横纹肌溶解综合征

近期,运动场所采取预约、限流等方式逐渐开放。记者从北京大学运动医学研究所获悉,高强度运动训练、学校军训等有可能导致横纹肌溶解综合征,现在复工复产复学,专家提醒,锻炼较少人群应根据自身情况科学制订计划,不能过度运动。

“横纹肌溶解综合征常见于剧烈运动后,是指人体的横纹肌受到损伤,肌细胞被破坏,导致肌细胞内容物及毒物溶解释放进入

血液循环,而引出一系列症状。近些年参与运动的人逐年增加,与运动相关的横纹肌溶解症的发生率也随之增长。”北京大学运动医学研究所运动医学监督医师朱敬先表示,患者通常表现出严重的肌肉疼痛,尤其是参与剧烈运动的肌肉。更严重后果包括肾功能衰竭、弥散性血管内凝血和酸中毒。

“临床以及文献均证实,体操、马拉松、CrossFit等强度较大的运动项目,更易发生运动性横纹肌溶解症。”朱敬先表示,在大学生军训、健身等运动过程中

甚至是一些低强度重复运动也可诱发横纹肌溶解症。“只要是首次进行一种不熟悉的运动或针对不常使用的肌群进行训练且强度较大,均可能诱发。”

如何预防发生横纹肌溶解综合征?朱敬先表示,运动前应充分热身,运动后及时拉伸放松,新的运动项目需要循序渐进地进行,最好有专业人士评估和指导。

“对于横纹肌溶解大家也不必过度恐慌。对于初学者,一定要先找到一个专业的场馆,最好是在教练的评估和指导,从最基础的动作开始学习,掌握正确的动作后,再循序渐进地增加强度训练。”专家提醒,对于有一定训练基础甚至是中高级训练者,在重新开始的恢复训练中要更加注意,因为对比初学者,他们更有能力把自己弄伤,在恢复期切忌按以前的强度和计划直接开始训练,应该先以低强度的核心和有氧训练为主,适应一到两周后再逐渐增加强度。

(新华社)

技术转让费达2.5亿元 两地联合开发“超长效局麻药”

四川大学华西医院与湖北宜昌人福药业有限责任公司签署了“超长效局麻药”专利许可与合作开发技术合同,总金额达2.5亿元。这也创下了四川医院技术转让费之最。

这是记者从15日在成都举行的四川大学华西医院与湖北宜昌联合开发麻醉新药“云签约”仪式上获悉的。

记者了解到,四川大学华西医院麻醉手术中心主任刘进和他的团队合作研发的“超长效局麻药”,其作用时间可以持续几十个小时,能达到“打一针、管三天”的效果,有效减轻患者的术后疼痛。

刘进介绍,麻醉在手术中使用非常广泛。2019年,中国有6000万台麻醉手术,其中240万台中重度疼痛手术需要术后镇痛。四川大学华西医院每年也要做20万台麻醉手术。

“目前,临床上常用的局部麻醉药,一般只有几个小时到十几个小时的有效镇痛时间。但对于大部分手术来说,患者术后一般会持续疼痛几天。”刘进说。

据悉,该项成果预计两三年后进入临床研究阶段,四川大学华西医院将这项技术转让之后,还将继续参与整个研发过程,促进该技术尽快进入临床使用。

(新华社)

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办