



自我调节 减轻压力

晨报记者 秦颖 渠稳

一年一度的高考，牵动着千千万万考生和家长的心。最近，不少市民来电反映孩子高考前出现焦虑情绪。5月4日，记者在采访中了解到，如今正是考生们最紧张、压力最大的时期。如何克服考前的紧张情绪，保持健康的身体和愉快的心情成为不少考生和家长最关心的问题。高考临近，考生们的身体和心理准备好了吗？

◆考生考前压力大

5月4日下午，记者在鹤壁高中门口见到了高三学生小李，她正一手拿书一手吃东西。小李告诉记者，她平时的心理素质还不错，可最近不知道怎么回事，手里不拿本书就会感觉不踏实。

“我的成绩在班里算是中上等，最近几次的模拟考试发挥得还算正常。但随着高考的临近，我在做题时总有力不从心的感觉，每次都无法在答题时做到完美。”小李告诉记者，以前做题时，她都会感觉很有把握，可现在她在答完题后总会感觉对答案有所怀疑，总感觉离标准答案还差一点点。“我也知道可能是给自己的压力太大了，可就是控制不住。现在，每次吃饭时都会不自觉地回忆错题，只要有一道题的答案不确定就要立即翻书。手中拿本书会安心很多，心里会觉得踏实不少。”

交谈中，小李告诉记者，目前家人也一直在想方设法为她解压，所以她并没有将她的现状告诉家人。“我最害怕的就是家长或亲戚朋友问我的复习情况，压力超大但又躲不掉。我们高三学生成了家长们见面的必谈话题，真的很烦。”小李说，每次听到亲朋好友悄悄讨论，她就想找个地洞钻进去。

针对小李的问题，记者咨询了在新区一诊所就职的心理学硕士研究生李医生，他告诉记者，小李的情况很普遍，是典型的“考试过度焦虑综合征”。“建议这类考生可以采用自我暗示法或转移焦点法来调节。简单地说，就是通过闲暇时听一下音乐或做一些运动来转移注意力，平时多给自己一些积极的心理暗示，只有调节好情绪才有利于在高考时发挥最好的水平。”李医生同时建议，考生的家长和老师，对待压力大的考生要力所能及地帮助他们减压。

◆自我调节很重要

随后，记者采访了鹤壁高中高三年级教师张秀清，她告诉记者，无论考生遇到哪些问题，都有解决的方案，关键在于考生是否有自我调节能力。

“有些考生在考试前容易紧张，常常不能静下心来答题，需要很长一段时间来平复自己的情绪。对于此类考生，我建议可以迅速找到自己比较熟悉的考题，先易后难，借此放松自己的情绪。考生还可微微闭上眼睛，做几次深呼吸，也可做一下眼保健操，这些都是放松紧张情绪的方法。”张秀清告诉记者，有些考生面临重要考试时会出现走神的情况，对此，考生可用在草稿纸上画三角形的方法提醒自己走神了，要赶紧回神。

张秀清告诉记者，近段时间，有不少考生反映在高考前的最后一段时间里，总是静不下来看书，很是焦虑。“临阵磨枪，不快也光。考生们希望自己在最后这一段时间内有一定收获的心情是可以理解的。建议考生此时对自己不太擅长的部分不要过分追求攻克，最重要的还是巩固熟悉的内容，把自己能力范围内的功课做好就行。另外，我建议考生将学习任务具体化，例如两个半小时做完理综卷或是一个半小时将某个卷子写完，这样也有助于考生效率的提高。我常教育学生，私心杂念越少，才能越投入。”张秀清说。

◆适当运动不能少

记者在采访中发现，不少考生都有考前综合症的症候，表现为：食欲不振、不愿意运动、在考前的模拟考试中发挥失常等。“俗话说，磨刀不误砍柴工，考前进行适当的运动，不仅可以缓解压力，还可以强健体魄，让身心得到全面发展。”鹤壁高中高三年级教师刘云霞对记者说。

“大考临近，考生们往往会因为时间紧张而忽略身体锻炼。实际上，在高考前进行适当的体育锻炼，不仅不会影响复习，还能提高学习效率。考生们整天伏案苦读，单调而枯燥。运动能改善、调节脑功能，使人感觉张弛有度，更有利于消除疲劳，使复习更有效率。”刘云霞告诉记者，进行体育锻炼的最佳时间是下午五六点，“考试前夕，锻炼的最佳时间是17时到18时，这段时间是人体一天中状态最好的时候，这时锻炼可起到事半功倍的效果。需要注意的是，应避免在临睡前运动，以免运动过后太兴奋影响休息。另外，运动之后一定要注意休息，如果再接着开夜车学习到深夜，身体反而会更累。”

刘云霞说，应将运动贯穿于日常生活当中，特别是高三学生，要充分利用课间的时候打打羽毛球、踢踢毽子或者散散步。“复习期间长时间伏案，会导致血液流通不畅，所以，抓紧课间空当舒展筋骨，伸几个懒腰或者放松手背、手腕也是非常重要的。”刘云霞说，如果觉得压力太大，可以到小树林里散散步或者到安静的地方做几次深呼吸，心里默念几句鼓励自己的话，让精神振奋起来，然后开始运动，可使放松、减压的效果更好。

刘云霞告诉记者，如今，天气比较炎热，运动时和运动后一定要及时补充水分，谨防中暑，但需要注意的是，运动后不宜喝太甜或过冷的饮料或食物。

“有些同学运动之后喜欢吃冰冻的水果，当时虽然很舒服，但肠胃不一定受得了，事后很可能会腹痛、腹泻。因此，运动后要及及时补充电解质饮料，如淡盐水、运动饮料等。”

刘云霞还告诉记者，考生应尽量选择到户外运动，避免在空调房中运动。空调房中温度较低，运动后很容易感冒、发烧等。“考前这段时间，考生不宜做剧烈运动，可以选择快走和慢跑相结合的方式。”

另外，高考前，家长可以和考生一起做一些趣味运动，例如去户外打羽毛球、乒乓球，一起到河边散步等。“这些趣味运动一方面能转移神经系统的兴奋点，让大脑学习中枢得到休息和恢复；另一方面通过运动产生的愉悦情绪，能调整神经系统的过度兴奋或过度抑制，使之维持在一个最佳的兴奋状态，从而有利于考生在高考时发挥最佳水平。”刘云霞说。

抗肿瘤，惊叹中医联合的力量

上海53位名老中医联合攻关抗肿瘤新药

上海借助强大的中医资源——53位专家集中攻关，我国首个可以单独治疗肿瘤的现代中药方成功问世。这是继我国卫生部组织全国名老中医集中攻关非典药物后的又一次成功突破。

上海中医界名医泰斗刘嘉湘教授、王曦明教授、曙光医院肿瘤科周荣耀教授等专家对新药方的实际疗效表示了极高的肯定。

77岁高龄的博士生导师、德高望重的肿瘤专家刘嘉湘教授介绍，该药方是新中国成立以来第一次允许野生穿山甲鳞片用于正规抗癌药物中，从第二军医大学上海长海医院、上海中医药大学曙光医院、同济大学附属医院的大量临床来看，该药方对胃、肝、食道、胰腺、肠、肺、鼻咽、乳腺、宫颈、前列腺等肿瘤的治疗效果非常好。

国家新药评审专家严惠芳教授深有感触地说：“该中药方是我20多年来测试过的效果最好的药物，是可替代手术和放疗治疗中晚期肿瘤的纯中药新药。”

据悉，该药方已经通过现代科技制成了合剂（国药准字），因为效果突出，已率先列入上海医保目录，这是国家信誉的保证。

过度放疗导致肿瘤越治越扩散的问题在我省比较严重，为了改善这种局面，安阳市彰德路春草大药房（银座商城原海鑫购物广场南侧）已引进并成立咨询服务处，并派遣中医团队去上海专门学习，独家引进该药。（李静）

肿瘤专家热线：0372-5065712



市第一人民医院新老区妇产科的收费标准是否统一

张女士：市第一人民医院新老区妇产科的收费标准统一吗？生孩子剖宫产大约要多少钱？

市第一人民医院工作人员：新区、老区诊疗收费标准是统一的，对所有患者的收费标准也是统一的。剖宫产收费价格因人而异，因处理方式不同，收费是不一样的。

帮忙推荐一名眼科医生

柯女士：我爸爸多年前做过白内障手术，现在想复查眼睛，请推荐一名医生。

小丽：推荐市第一人民医院眼科主任袁庆彩。袁主任擅长治疗青光眼、白内障、眼外伤、眼部整形及准分子激光治疗屈光不正等疾病。因袁主任手术较多，建议去之前拨打3331228进行预约。

帮忙推荐一名消化内科医生

《淇河晨报》健康周刊QQ群友“只争朝夕”：想检查一下肠道的问题，做个肠镜，帮忙推荐一个医生吧。

小丽：推荐鹤壁煤业总医院消化内科主任贾继珍。贾继珍，副主任医师，1989年毕业于新乡医学院，长期从事消化内科临床工作，曾在北京解放军总医院及上海进修，擅长食管、胃肠、肝、胆、胰等消化系统疾病的诊治。

晨起小腿发胀是怎么回事

梁先生：我58岁，身体健康，早晨起床时小腿发胀是怎么回事？

京立医院肾内科主治医师聂玉清：下午及运动后腿发胀是正常现象，早起腿发胀应该做CT检查一下肾脏。

您有什么健康方面的疑问和问题？您想了解哪家医院的专科水平？可以拨打鹤壁日报社医疗健康新闻部的电话3322234或者加入《淇河晨报》健康周刊QQ群（群号：135790073）进行提问，小丽帮您解答。