

考前焦虑如何缓解 | 听听咱厝心理医生怎么说



倪清碧 晋江市第三医院 儿童青少年临床心理康复科 负责人

近期,晋江市第三医院心理科门诊接到许多考生及家长的咨询,主要想了解关于考生在考前出现焦虑,不知道如何调整心态的情况。为此,家长也焦头烂额。事实上,每当临近重大考试时,这类情况都会随之出现,那么我们该如何调整应对这样的情况呢?本期聚焦,让我们一起关注这个话题。

免费心理健康咨询

中高考临近焦虑,考前心理咨询热度高。为积极做好中高考考生和家长的心理疏导工作,有效缓解考生和家长的紧张、焦虑情绪,即日起至高中结束,晋江市开通24小时心理健康咨询专线0595-85192588。

该院负责人告诉记者,此咨询热线由经验丰富的心理咨询专家值守,免费为考生、考生家长提供情绪疏导、心理支持及危机干预等服务,旨在助力考生取得佳绩、舒缓考生的考前情绪。

建议考生这么做

“接纳自己,树立自信;避免认知歪曲,正确看待考试;正确对待外界压力。”晋江市第三医院儿童青少年临床心理康复科负责人倪清碧介绍,无论是在考试中或是平时的学习中,我们可以尝试接纳自身存在的缺陷和不完美,同时要善于发现自身的优点,提升对自己的自信心。

作是对自己知识和能力的一次重要检验,像是一个训练场或者试金石,以平常心对待,避免绝对化的认知歪曲,如“我必须考上大学”“我一定不能失败”等。家庭和社会对考生考试的过分关注,会使考生产生心理压力。考生要正确对待外来的压力,站在对方立场上分析压力来源的正确与否,再结合自身实际来对待,没有必要将所有压力都强加于自己身上成为心理负担。

鼓励家长做倾听者

“考试临近的阶段,大多数孩子其实并不需要家长给予指导,他们或许只需要一个情绪的宣泄口。家长扮演一个倾听者的角色就好,不传递对孩子过高的要求,给予陪伴、支持和鼓励。”倪清碧介绍,在这种关键时刻,家长切记不要对孩子做负面评价,应该以平常心对待孩子,尽量看到孩子身上的闪光点。

到的就是父母多鼓励自己,多夸奖自己,最好能从具体的事情中看到优点,并且不要吝啬你的表扬。

与孩子有效沟通,时机很重要。在孩子很累或者情绪不好的时候尽量先不沟通,可以选择孩子想说时或情绪相对稳定时再沟通。家长要懂得“投其所好”,孩子最想听

积极配合孩子,给予孩子支持和鼓励。建议家长配合学校、老师和孩子,帮助孩子制定合理的复习计划,同时温柔坚定地引导孩子执行计划,尊重孩子提出的建议。生活中保证孩子的正常饮食和充足睡眠,同时也可以和孩子进行一些适当的运动,劳逸结合。最后时刻,每个同学只需按照自己规划好的步骤走,不需要慌张,从容面对中高考就好。

健康课堂

肠道健康从细节做起

5月29日是第20个世界肠道健康日。那么,关于肠道健康,小伙伴们要注意哪些?为了让小伙伴们更好地关注肠道健康,本期健康课堂,将与你分享保持“肠寿”的小妙招。

肠道健康不容忽视

肠道不仅负责消化,还是人体最大的免疫器官,被称为“身体健康的第一道防线”。它与感染、肝病、消化道疾病、肿瘤、糖尿病、肥胖、孤独症、阿尔茨海默病、高血压等的发生发展密切相关。

咱厝市医院(上海六院福建分院)消化内科主任李龙钦介绍,人体肠道长约7-8米,分为小肠、大肠、直肠三部分。小肠约5-6米,主要负责吸收食物里的营养,大肠约1.6米,负责吸收食物中剩余的水分,浓缩食物残渣,形成粪便,最后通过直肠经肛门排出体外。如今科学研究的结果已经不仅仅将肠道概念定为消化、吸收、代谢、排泄器官,更重要的是人体最大的免疫器官,甚至被喻为人体的“第二大脑”,堪称身体最劳累的器官。因此,肠道健康至关重要。

警惕肠癌高发和年轻化

据了解,大肠癌分为结肠癌和直肠癌两种。在我国,大肠癌的发病率和死亡率呈现“双高”的特点,主要是因为大肠癌在早期没有特别明显的症状,当出现便血、腹泻、便秘等症状时,很多人没有引起重视。约七成的患者就诊时已经进入中晚期,而晚期的生存率仅为5%。

肠道健康才是真的健康!肠道是最大的“加油站”:99%的营养需要肠道吸收;最大的“排污厂”:80%的毒素靠肠道排出;最大的免疫器官:70%的免疫力来自肠道。不仅如此,近年来,大肠癌还呈现出年轻化发展趋势。《中国大肠癌流行病学及其预防和筛查白皮书》中指出,我国大肠癌的发病率和死亡率从30岁开始上升,40-45岁后上升迅速,75-80岁达到高峰。但临床上也不乏30岁以下的年轻人罹患大肠癌的例子。相关调查显示,中国40-74岁的人群中,约1.2亿人属于大肠癌的高危人群,30-74岁的高危人群中大肠腺瘤的发现率高达6.1%。

自测肠道健康

不去医院该如何自己评估肠道健康水平?请将你的情况与下述情况对号入座:常常不吃早餐;不坚持定期服用微生态制剂;比起传统饮食,更喜欢西餐;经常光顾快餐店;喜欢吃肉,不喜欢吃蔬菜;经常喝酒;经常第二天醒来酒

小贴士 | 这样做保持“肠寿”

李龙钦指出,想要保持“肠寿”,三餐按时吃,避免暴饮暴食;饮食以清淡为主,多喝水,多吃新鲜的蔬菜、水果及粗粮,少吃生冷、辛辣、煎炸、熏烤食物,同时注意戒烟、戒酒。平时要避免久坐久卧,坚持适度的体育锻炼,如慢跑、游泳、跳广场舞、打太极等。过度疲劳和作息不规律会造成肠道菌群失调,出现消化不良或便秘等问题,平时要合理安排作息起居,养成早睡早起的好习惯,注意劳逸结合,避免劳累和熬夜。养成规律的排便习惯,对保持肠道健康也很重要。同时,要定期体检。

劲未消;头痛、肩膀痛;不坚持运动;经常熬夜;刷牙时有牙龈出血现象;动不动就感觉疲劳;容易便秘、蹲厕时间长;经常憋大便;常常不吃米饭等主食;不怎么吃薯类、豆类、海藻类;皮肤粗糙;容易感冒;有口臭;容易紧张、烦躁;经常放很臭的屁。

自测结果如果是4个“是”以下,恭喜你!你的肠胃状况很好!请保持良好的生活习惯,别忘了和你的朋友、家人分享你的健康秘诀。

5-12个“是”,请注意!你可能已经出现肠胃问题了。这些症状就是身体向你发出警告,你的肠道受到了侵害,已出现故障。你不能再无动于衷,应该行动起来,保护你的肠道,捍卫你的健康。

13个“是”以上,请赶快采取措施!你的肠胃问题已经相当严重了。肠道问题将会导致身体抵抗力减弱,容易患上感染性疾病,甚至有患大肠癌等严重疾病的危险,平时要注意多吃蔬菜、水果、豆类,如有不适请及时就医。

本版由本报记者吴清华、唐淑红,通讯员杨沁子采写

专家医讯

晋江市医院 6月7日开展义诊活动

本报讯 传递关爱,守护健康。为呼吁人们重视血管健康,6月7日,晋江市医院(上海六院福建分院)介入血管外科将开展以“温暖晋医,健康惠民”为主题的义诊活动,为市民提供专业血管疾病指导。

届时,国内知名血管外科专家李晓强教授将现场开展义诊活动。义诊时间为6月7日(星期五)下午2:00至4:00;义诊地点为晋江市医院(上海六院福建分院)7号楼门诊综合楼外科诊区介入血管外科门诊。

义诊对象:血管外科常见的血管疾病患者,包括下肢静脉曲张、静脉血栓、动脉硬化闭塞症、糖尿病足、颈动脉狭窄、主动脉瘤等。

电话预约:陈医生 18250401640

健康问答

刮痧拔罐有助减肥

读者问:中医通过特色技艺减肥,有用吗?晋江市灵源街道社区卫生服务中心中医馆负责人林天钉答:大部分肥胖人群属于湿热肥胖,即体内的过氧化脂质高,对减肥穴位进行拔罐能有效降低过氧化脂质含量,加快脂肪代谢,可以达到减肥效果。刮痧时,刮拭背部膀胱经的关俞、膈中、中腕、关元、丰隆等穴位,可健脾益肾、宣肺化痰、益气活血,促进新陈代谢,消除体内多余水湿和脂肪。拔罐,即通过对局部部位的吸拔,疏通经络,改善消化功能,使机体新陈代谢加快,从而达到安全、保健、不伤害生理的减肥目的。

亲子驿站

金井镇毓英中心幼儿园 开启学前教育宣传月活动



本报讯 为了让小朋友过一个不一样的“六一”儿童节,5月27日-31日,晋江市金井镇毓英中心幼儿园开展为期一周的第十三届“乐满毓园”文化节活动。

活动开始,该幼儿园启动2024年学前教育宣传月,播放宣传片《我是小小金井人》,金井甘泉汨汨流淌,如同一曲灵动的乐章,滋养着孩子们的心灵。其中,奇趣科学日,毓英中心幼儿园开展“毓”见科技,点亮童心”游戏活动,有无人机表演、机器人表演,让小朋友近距离感受科技的发展,为小朋友提供了一次难忘而有意义的科学之旅。

此外,浓浓书香日,毓英中心幼儿园开展《金井甘泉甜又甜》绘本绘本专场展演、幼儿闽南语表演原创剧本《阮厝尚包真好呷》《出发吧!小尚包》《鲍鱼宝宝找妈妈》等,演绎家乡故事,传承家乡文化,用自己的方式表达爱乡之情。

深沪中心幼儿园 “六一”活动欢乐上演



本报讯 近日,晋江市深沪镇中心幼儿园开展“赴动漫之约 享缤纷童年”庆“六一”系列活动暨第十三个全国学前教育宣传月活动。

活动在幼儿舞龙舞狮表演及“奇·狮”妙想”舞蹈中的开场。小朋友早早穿好COS服装在“奇趣童年·动漫之旅”动漫T台秀中,用自信的步伐、创意的姿势展现自己,笑容像花儿一样绽放在每个人的脸上。在动漫游园会中,欢乐套圈、运果果、赶小猪、纸杯翻翻乐等一个个有趣好玩的游戏深深吸引了各班孩子。

另外,“六一”自助餐、奇幻泡泡趴、魔术表演、动漫电影等活动也都在本次艺术周开展,小朋友充分享受着节日的快乐与幸福,也在这场梦幻的童话之旅中,收获快乐和成长。

萌娃的别样“警”彩



本报讯 在每个孩子的童年记忆中,总有一些职业形象深深地烙印在他们的心中。警察,这个充满正义与勇气的职业,无疑是许多小朋友心中的梦想。为了让小朋友了解警察的日常生活,近日,晋江经济报亲子驿站组织陈埭片区的亲子家庭到陈埭滨江派出所参观,体验别样“警”彩。

活动伊始,小朋友在家长的陪同下,开开心心地来到滨江派出所。滨江派出所的工作人员向小朋友介绍了警务室的基本情况 and 功能,让他们对警察的工作环境有了初步的认识。随后,工作人员带领小朋友参观了警务室内部的各个区域,包括值班室、接待室等。

为了让小朋友对警察这一职业有更深入的了解,工作人员详细讲解了警械八件套的内容和使用方法。警械八件套包括手铐、伸缩警棍、警用催泪喷射器、强光手电、警用

多功能腰带等。工作人员耐心地向小朋友展示了每一件警械的用途和使用技巧,并让小朋友触摸和感受这些警械的重量和质感。在工作人员的指导下,小朋友小心翼翼地拿起警棍,模仿警察的工作,进行简单的操练。虽然动作不够标准,但他们的脸上都洋溢着兴奋和自豪的笑容。

在了解了警械八件套之后,工作人员又带领小朋友参观了警车和警用摩托车。小朋友兴奋地围着警车和警用摩托车转来转去,开心地与它们合影。工作人员还向小朋友介绍了警车和警用摩托车的功能特点和使用场景,让他们更加深入地了解了警察在执行任务时的交通工具。

除了参观警务室和警用装备外,工作人员还向小朋友介绍了警察的日常工作内容。他们告诉小朋友,警察除了抓坏人,还会保护好人。如果小朋友遇到危险的话,记得要拨打报警电话或是第一时间找警察。

最后,现场还有模拟坏人引诱小朋友环节。工作人员事先准备了糖果和玩具作为道具,扮演成陌生人试图接近小朋友。面对陌生人的诱惑,小朋友表现出了不同的反应。有的小朋友因想吃糖果就跟陌生人走;有的小朋友拒绝陌生人的诱惑;还有的小朋友则大声呼救寻求帮助。工作人员耐心地向小朋友解释了陌生人的危险性,并告诉他们如何正确应对——不要轻易接受陌生人的食物和礼物,遇到可疑情况要及时向家长或老师报告。

活动结束后,家长表示,这次活动不仅让小朋友零距离接触警察,还学到了知识,开阔了眼界,增强了小朋友的安全意识,提高了他们的自我保护能力,非常不错。

亲子欢乐点茶



本报讯 为了让小朋友了解茶文化、体验点茶乐趣,近日,晋江经济报亲子驿站在安海兆泰文创园开展一场“萌娃体验点茶”活动,吸引了不少亲子家庭参与。

活动伊始,宋代点茶非遗传承人蔡晶晶老师为小朋友详细讲述了中国茶的六大类:绿茶、红茶、乌龙茶、黑茶、白茶和花茶。她用生动的语言,让小朋友对每一种茶的特点和制作工艺有了初步的认识。同时,她还强调了茶文化的博大精深。

接着,蔡晶晶开始教小朋友朗诵《茶经》。作为世界上第一部关于茶的专著,《茶经》在中国茶文化史上具有举足轻重的

地位。在蔡晶晶的带领下,小朋友一字一句地朗诵着这部经典之作,感受着茶文化的深厚底蕴。朗诵完《茶经》后,蔡晶晶介绍,点茶步骤大体分为三个阶段:备茶阶段:炙茶、碾茶、罗茶;煮水阶段:候汤;点茶阶段:置茶、调膏、注水、点茶、吃茶。为了让小朋友更好地了解点茶,蔡晶晶现场演示了宋代点茶的过程。从碾茶、罗茶到候汤等,每一个步骤都细致入微,充满仪式感。蔡晶晶用专业的茶艺技巧和优雅的姿态,为小朋友呈现了一场精彩的点茶表演。

演示结束后,小朋友迫不及待地开始了点茶体验。他们按照蔡晶晶的指导,开始烫盏、碾茶等。点茶时,小朋友用茶筴在茶盏中快速击拂,只见茶盏中泛起层层细腻的泡沫。虽然动作还不够熟练,但小朋友都表现出了极高的兴趣和耐心。完成点茶后,小朋友纷纷展示自己的“作品”,邀请家长和蔡晶晶品尝自己制作的茶汤。“真好喝。”“妈妈,你也喝。”……现场小朋友七嘴八舌地说道。

活动结束后,家长对这次活动赞不绝口,认为通过此次点茶活动,不仅让小朋友感受到了茶文化的魅力,还培养了他们的耐心和专注力,增进了亲子关系。

