

## A 考前心理调节

### 快速改善睡眠:调整状态

高考临近,部分考生因压力产生焦虑、烦躁等情绪波动。有哪些心理调适技巧?怎样帮助睡眠?中山大学附属第三医院精神心理科主任医师吴小立建议考生,晚上10时30分-11时之间上床休息,睡前40分钟温水冲凉有利于助眠,环境要安静、安全和舒适。晚餐不要吃太饱,近期最好不要喝咖啡、茶、奶茶等兴奋性饮料。

### 考生心理调适:三维度化解情绪危机

“面临高考,考生有适度的焦虑和紧张是正常的,而且有助于成绩的发挥,但也有一部分考生可能情绪波动厉害。”吴小立介绍,可以通过CBT模式(认知、情绪以及行为三个维度)结合联合正念理念,实现自我调适。

1. **舒缓情绪:**快走、慢跑、听音乐、意念冥想、深呼吸、身体放松以及正念接纳,允许自己的焦虑存在,不要去排斥它。
2. **破除灾难化思维:**“高考失利,我就完蛋了!”是一种灾难

### 按身上这三个“镇定开关”

广州中医药大学第一附属医院主任医师李赛美分享了手上的三个穴位,考前花五分钟按压这些“镇定开关”,有助于缓解焦虑情绪,轻松应考。

第一个是神门穴,李赛美介绍,把手掌朝上,手腕横纹靠近小指的侧,摸到一个凹陷处就是神门穴,持续按压30秒后放松,重复3至5次。

第二个内关穴是从手腕横纹往肘方向量三根手指,两根“大筋”的中间。拇指与食指

如果在15-20分钟内不能入睡则起床并离开卧室,不要做刺激性活动,直到再次产生睡意再上床。设置就寝、起床时间表,固定起床时间。仅在入睡意上床,若躺下15-20分钟仍未入睡则起身离开卧室。

下午可以外出运动放松1小时,通过3分钟呼吸、正念冥想、渐进式肌肉放松训练、听舒缓型音乐、瑜伽拉伸训练等,都有助于睡眠。

性思维,可以试试用中性或肯定性的句式:“高考固然很重要,但没考好并不代表着我的人生就完蛋了!”如果能融入积极的正面自我催眠内容,效果会更好,例如,“以我平时的学习积累,高考我一定能行!天生我材必有用!”从心理学角度来看,每个人的人生都是自己催眠和暗示的结果。

3. **调整行为:**通过正念关注当下,不作任何评判,保持健康的生活方式和规律,向合适的人倾诉,考前脑海里的情境演练。

同时按压穴位两侧肌腱,每次按压1分钟。

第三个是合谷穴,手背朝上,位于拇指和食指合拢的肌肉的最高处。用对侧拇指指关节突起部进行点压,以耐受为度,间歇刺激2分钟即可。

李赛美表示,按压时可以配合深呼吸。她同时提醒,考试前如果特别紧张,可以提前5分钟按摩这些穴位,帮助稳定状态。“同学们平时也可以多按这些穴位,调节情绪,减少考前焦虑的积累。”

3. **氛围如常:**避免刻意特殊化,家庭生活保持日常节奏。
4. **沟通智慧:**“他不聊,我不提;他聊,我回应”,减少主动提及高考话题。
5. **后勤保障:**专注让孩子吃好睡好,以温暖陪伴替代督促唠叨,孩子无需求时不主动干预备考细节。

## C “龙舟水”时节健脾祛湿

### 饮食温和祛湿当先

端午时节“龙舟水”多,天气湿热,广州中医药大学第一附属医院中医经典临床研究所所长、主任医师李赛美介绍,此时饮食应以“健脾祛湿、清热解暑、助消化”为主。

湿热体质可多吃绿豆、苦瓜,如苦瓜酿肉或绿豆沙;寒湿体质需加生姜、陈皮温化,可做姜枣茶等。家常做菜应“少油腻、少生冷”,做法多用蒸、煮、炖,少煎炸,可加葱、姜、蒜、胡椒等适当辛温调味,帮助发散湿气。

进入荔枝丰收的时节,马文君提醒,荔枝营养价值丰富,注意控制量,不要空腹吃,也不要吃不熟的荔枝。“荔枝含糖16%,成人每次200-300克为宜,10-15个,儿童减半。”如果怕上火,可以用淡盐水浸泡或冰着吃,或吃些寒凉食物,如苦瓜、西瓜、绿豆、雪梨等中和热性。

### 作息宜“动静结合”

李赛美介绍,端午时节的作息须遵循“夜卧早起、午间小憩、动静结合”的原则,“入睡时间不超过23时,5时-6时起床,午间可适当闭目养神或睡眠15-30分钟,缓解‘暑伤心气’。”

日常活动中,晨间运动建议选在6时-8时,选择八段锦、太极拳、散步等温和运动;10时-15时之间减少户外暴晒,可改为室内阅读、冥想、经络拍打;19时后避免剧烈运动,可静坐、泡脚,加艾叶或生姜,以助湿气下行。

### 挂艾草可防治蚊虫

端午时节悬挂的艾草、菖蒲不仅是传统习俗,更蕴含古人的健康智慧。李赛美介绍,艾叶搭配菖蒲有助于祛除暑天的湿浊秽毒,防治蚊虫。

李赛美分享了三种可用于生活中的方法:

- 一是直接悬挂。水菖蒲、艾草以2:3的比例捆扎,将艾草倒置(根朝上)绑在外层,水菖蒲正置(叶尖朝下)置于内层。水菖蒲悬挂1周后,可二次利用,取下叶片煮水(沸水煮10分钟)喷洒墙角,持续防虫。
- 二是制作香囊。用艾草30g、石菖蒲20g、薄荷10g,粉碎。旧棉布缝制香包(或直接用茶布袋),放枕头边驱蚊,驱蚊效果可持续一个多月。
- 三是煮水沐浴。准备干艾叶50g,鲜菖蒲根100g,冷水浸泡30分钟后煮沸,煮好的药水兑洗澡水至淡茶色,皮肤敏感者可稀释后使用。对艾草、菖蒲等药物过敏者和孕妇慎用。

图/视觉中国

## B 考前科学饮食

考生忙着备考,家长在饮食方面也怕“掉队”。广东省人民医院临床营养科主任医师马文君表示,家长在为考生准备饮食时,需要兼顾营养均衡、肠胃适应和情绪调节等多方面需求。

### 每天摄入12种食物

“食物要易消化,每天摄入12种,荤素搭配、色彩搭配。”马文君建议,保证蛋白质供给,优先选择水产和禽类,搭配蛋、畜肉和豆类;多吃蔬菜和水果;天天饮奶;足量饮水,少喝甜饮料;烹调上以蒸、炖、炒为主,减少油炸食品。

“早餐要吃好,午餐八九成饱,晚餐宜清淡,如果正餐吃不下,可加餐。”马文君提醒,早餐确保包含谷类、蛋白质(如鸡蛋、牛奶)及蔬果;午餐要丰富,主食变花样,荤素搭配好;晚餐清淡少油腻,增加豆制品和绿叶菜。“临近高考不建议减肥,也不要突然改变饮食习惯,规律进餐,不要盲目吃补品。”

### 吃这些食材帮助解压

进入高考冲刺阶段,

不少考生感到学业压力大、情绪受到困扰。有哪些适合高考生的解压营养食材?马文君介绍,富含B族维生素的食物、维生素C的食物、富含Omega-3脂肪酸的食物、富含镁的食物、发酵食物等,可以维持正常食欲、胃肠蠕动和消化分泌,减少应激激素的激增,缓解焦虑紧张。

**维生素B1:**谷类、豆类及干果类,瘦肉、禽蛋及动物内脏。

**维生素B2:**奶类、蛋类、各种肉类、动物内脏、谷类、蔬菜和水果。

**维生素B6:**白色肉类(鱼肉、禽肉)、坚果(葵花籽、榛子)肝脏、豆类等。

**叶酸:**动物肝脏、豆类、坚果、绿叶蔬菜水果等。

**维生素B12:**动物性食品,如肉类、动物内脏、鱼、禽、贝壳类及蛋类。

**维生素C:**猕猴桃、草莓、鲜枣、彩椒、芥兰、豌豆苗。

**富含镁的食物:**坚果、豆类、全谷物。

**富含Omega-3脂肪酸的食物:**深海鱼、坚果、亚麻籽油。

**富含色氨酸的食物:**豆类、坚果、肉类。

**发酵食物:**酸奶、奶酪、发酵豆类等。

# 「健康锦囊」助通关

羊城晚报记者 朱嘉乐 王沐依 通讯员 粤卫信

德叔  
医古系列  
463



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

## 眼干头痛只是眼疲劳? 夏季熬夜要祛湿养肝

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

小梁,24岁,反复眼睛干涩、头痛7年多

### 医案

“拼命三郎”小梁读书时经常熬夜学习,7年前开始出现眼睛干涩,偶尔头痛。小梁自己买了眼药水、清凉油简单处理。两年前毕业后进入职场,加班熬夜更是家常便饭,眼睛干涩和头痛也越来越严重,而且

还经常忍不住发脾气,头痛也伴随着发脾气发作。他到几家医院做了不少检查,也没有发现什么异常,就只能每次发作时吃止痛药来治疗,生活质量严重下降。小梁找到德叔,希望通过中医来改善。

### 德叔解谜

熬夜耗伤阴血,肝火肝阳上炎

德叔提醒,“抱着枸杞加班、敷着面膜熬夜”已成许多都市白领的常态,但长期熬夜带来的并不仅仅是“熊猫眼”。

中医认为肝藏血,夜卧则血归于肝。经常熬夜,肝就得不到足量阴血濡养。肝开窍于目,肝阴不足就会眼睛干涩。肝阴不足,肝阳相对偏亢,循着经络向

上窜升,从而导致头痛难忍。肝阳不受制约,就容易脾气急躁。发脾气时肝火被点燃,头痛又会加重。

治疗上,德叔以清肝平肝、养肝柔肝为主要治法,同时嘱咐小梁要减少熬夜。调养两周后,小梁不再眼睛干涩,头痛明显减轻,脾气也好了不少。

### 预防保健

夏季渐暖清热祛湿,按揉穴位养肝护目

像小梁这类经常熬夜的人群,本就处于阴虚火旺的状态,遇上夏季的湿热天气,更容易导致心火、肝火被点燃,带来眼睛干涩、口干口苦、头痛等不适。在饮食上,平时应避免食用辛辣煎炸食物。“暑天几块瓜、冬瓜、黄

瓜等清热祛湿,也可用土茯苓、白扁豆、鱼腥草等解暑化湿,缓解湿热带来的不适,避免肝火被点燃。平日可适当按揉攒竹、睛明、四白、太阳穴等眼周穴位,疏通局部气血,改善眼睛干涩、疲劳。平时还可以按揉脚上的涌泉穴、三阴交穴,滋阴降火。

### 清肝明目饮

#### 德叔养生药膳房

**材料:**菊花3克,桑椹(干品)10克,女贞子10克。  
**功效:**清肝养肝明目。  
**适宜人群:**眼睛干涩、口苦等。  
**烹制方法:**上述食材洗净,锅中加入适量清水,煎煮约40分钟,代茶饮,此为1人量。

### 夏枯草煲猪肉

**材料:**猪横脷1条(约300克),佛手瓜1个,夏枯草10克,薏苡仁20克,精盐适量。  
**功效:**清肝火,化暑湿。  
**适宜人群:**眼睛胀痛、脾气大或伴头痛等。  
**烹制方法:**诸物洗净,猪横脷切开去筋膜,搓洗至无血水,切块后焯水。佛手瓜削皮切块。将上述食材一同放入锅中,加入适量清水,大火煮沸后改小火煲1小时。此为两三人量。



有问题问德叔团队? 扫码入群可提问

## D 户外出游防止被感染

连日来,广东气温攀升,雨水增加,湿热环境为病原体滋生提供温床,虫媒、呼吸道、肠道传染病进入活跃期。专家提醒,出门在外要做好传染病防护。

### 登革热进入流行季,出游防护五要点

登革热主要经过白纹伊蚊(俗称“花斑蚊”)叮咬传播。广东省疾病预防控制中心传染病预防控制所副所长邓爱萍表示,广东省常年有登革热输入病例,目前已出现本地散发疫情,即将进入流行季。

感染登革热往往表现为发热、全身肌肉关节痛、皮疹等,多数人感染后症状较轻,少数患者会发展为重症,老年人、孕妇、慢性病患者是登革热重症的高风险人群。

端午出游前,可了解一下目的地疫情情况,如前往东南亚、南亚、南美、非洲等登革热高发地区旅游,特别注意做到以下几点:

1. 出行尽量选择浅色长袖上衣及长裤。
2. 使用含避蚊胺、避蚊酯成分驱蚊液。
3. 避免在伊蚊出没频繁的时段(上午7时-10时,下午4时-7时)在树荫、草丛等阴暗处逗留。
4. 尽量选择有纱窗和空调的酒店或者民宿居住。
5. 出游回来做好健康监测,如14天内出现发热应及时就医,告知医生旅行史并提醒开单进行登革热检测。

### 新冠趋缓,儿童当心感染手足口病

邓爱萍表示,当前全省新冠病毒感染疫情流行趋势和全国基本一致,前段时间小幅上升,但近期增幅趋缓。综

合多渠道监测数据,引发现规模性疫情的可能性低。新冠已逐渐成为周期性流行的呼吸道疾病。近期报告病例绝大多数都是轻症,以发热、咽痛、咳嗽为主要临床表现。

此外,手足口病即将进入夏季流行季,这是一种由多种肠道病毒引起的常见的急性传染病,以发热和手、口腔和足等部位出现疱疹或斑丘疹为主要特征,可伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症,主要通过接触被污染的玩具、日用品等物品传播,也可经飞沫传播及粪-口途径传播,在托幼机构及小学低年级容易出现聚集性疫情。

夏季高温、潮湿环境还容易导致细菌性腹泻,主要症状为腹痛、腹泻,伴恶心、呕吐或发热,可通过食物、水、日常生活接触和苍蝇等媒介进行传播,容易在家庭成员之间造成传播,儿童感染风险更高。

做好急性呼吸道传染病及肠道传染病预防,邓爱萍提醒注意几点:

1. 勤洗手:注意手卫生,避免用不洁净的手触摸眼、鼻、口。
2. 不扎堆:尽量减少到人群密集、空间密闭的场所活动,避免接触呼吸道感染患者。老年人尤其应注意。如需前往应科学佩戴口罩。
3. 保持良好的呼吸道卫生习惯:咳嗽或打喷嚏时,用纸巾遮住口鼻,如无纸巾可用上臂遮住口鼻。
4. 不吃生冷变质食物,不喝生水。
5. 外出就餐时应选择正规、卫生条件好的餐厅。
6. 增强免疫力:外出期间应均衡饮食、充足休息,避免过于劳累。另外预防手足口病推荐6月龄-5岁儿童尽早接种肠道病毒71疫苗(EV71型疫苗)。