



高考将至 心态稳住！

如何把考前焦虑水平调适到最佳状态？

文 羊城晚报记者 林清清 通讯员 宋易倩

还有两周高考，经历了今年疫情期间的高考学生，考前心理状态如何？应该怎样调适？专家表示，适度的考前焦虑是正常的，程度和频率是自行评估关键。

疫情期三成学生面临心理问题

“今年遭遇疫情期间，很多学生在家上网课封闭了较长时间，或多或少肯定都会面临许多心理问题。”广州医科大学附属脑科医院党委书记宁玉萍主任医生对羊城晚报记者表示，“陆林院士团队6月份刚刚发布的一份5万人疫情期间心理状况流调中显示，在家封闭学习的青少年，约30%有各种心理问题出现。面临高考的学生压力更大更紧张，这是一个比较普遍的现象。”广州市心理援助热线部门主任魏华林对羊城晚报记者表示，从热线中反馈的情况来看，今年的相关咨询量比往年显著增长，主要是出现了抑郁、焦虑以及失眠的状况居多。“考前焦虑是历年都会有的。值得注意的是，今年疫情期间，家庭矛盾也明显增多，因此有一部分考生来电咨询，反映的是面临高考压力时，与家人之间产生的矛盾。”

程度和频率是自行评估关键

“适度的考前焦虑，其实是重大考试前一种常见的心理状态，应该正确看待。研究表明，焦虑水平与考试的发挥水平，是呈倒U型的关系，也就是说，一定的焦虑水平是可以促进考生发挥水平的。但如果焦虑过度，又会影响到学生的学习状态、复习效率和考试发挥水平。”魏华林表示，适度的焦虑水平是正常的。

如何对考前焦虑的程度进行评估？专业评估当然要求助医院

的心理门诊。学生若要自己从主观上进行简单评估，主要是看目前的焦虑水平，对自己的生活与学习构成了多大程度的影响，有没有加重的迹象，以及是否可以自行缓解。“程度和频率是关键。程度上是否影响到生活和学习状态？出现的频率如何？比如以失眠为例，偶尔失眠不用紧张，如果出现了持续的失眠，且影响到了学习状态，那就有必要引起注意。”

放松训练、家庭治疗有帮助

学生和家长的考前焦虑，同样值得重视。宁玉萍表示，有的家庭里，由于孩子面临考试焦虑失眠，家长看在眼里自己更焦虑。这种情况，建议家长学生一起到专业机构，进行家庭治疗。

针对一般的考前焦虑，魏华林表示，适当进行体育运动或个人的兴趣爱好活动，找信任的人进行倾诉，都会有所帮助。在专业心理热线中，心理治疗师还可以教导一些常用的简易放松疗法，如呼吸放松训练、肌肉渐进式放松训练等；或给出一些睡眠指导，帮助缓解失眠状况。

宁玉萍表示，高考生如果只是轻度的失眠、焦虑，并没有影响到学习能力，可以采用放松疗法。如果经过专业医生评估，已经达到中度以上，比如说严重的失眠焦虑，已经影响到学习能力，注意力无法集中，这种情况应该及时在专家指导下进行药物治疗，再结合心理的放松减压。不要因为快考试了不敢吃药，而应该尽早地让考生恢复到正常状态。



@ 高考学生 考前这样吃出最佳状态

文 / 羊城晚报记者 张华 通讯员 周密 李雯

大考将至，因为熬夜、心理压力、天气湿热等原因，使得参加高考的学生们往往胃口不好，食欲不佳。为了更好地帮助学生在饮食上补充能量，并且适当调理身体，以最好的状态迎接考试，广州市妇女儿童医疗中心中医儿科主治医师张静特别结合临床经验，亲自制作和品尝一些药膳，健脾清热润肺，特推荐给家长们。

考前饮食 注意三点

张静指出，参加考试的学生，一方面要注意能量充足，同时还要注意谨慎进食一些食物，以免引起腹泻等不适。

1、早餐必须吃得好

有一些学生不吃早餐或早餐质量较低，这是特别不好的一种现象，张静指出，因为早餐能量不够，容易引起注意力不集中，将直接影响学习效率。

2、谨慎进食以下几类食物

有一些孩子胃口不好，就爱吃辛辣燥热类食物，例如酸菜鱼、水煮牛肉等食物，但是专家却不建议食用。因为备考期间，很多考生复习时间长甚至熬夜，或者饮水过少，易导致阴虚内热，而此类辛辣的食物容易引起咽喉不适和发热等症状。

同样，寒冷类食物例如雪糕、冷饮等也不建议食用。

张静说，寒凉食物易伤脾胃，要避免考试时腹痛腹泻，女生尤其应注意腹部保暖避免受寒，受寒后易在经期痛经或引起腹部不适。减少吃外卖和在外面卫生条件差的饮食店进食，减少肠道感染的风险。

3、切忌盲目服用营养品

可加入健脾养肝类食物读书费脑，不少家长会给孩子食用一些补脑安神的保健品，但是，滥用保健品可能会导致腹胀腹泻等不良反应，考生及父母不宜盲目跟从。张静说，考生因为学习压力大，精神紧张容易出现脾虚肝郁的表现，可在日常的食物中加入健脾养肝类食物进行调理，例如：山药、莲子、枸杞、麦冬、芡实、陈皮等。

根据体质 汤水调补

近段时间，高温多雨，天气湿热，再加上学生因为熬夜，往往有阴虚火旺等症，所以在备考期间，家长可以给孩子煲一些调理身体的汤水，起到健脾消暑滋阴的作用。建议每周1-2次，在消化功能良好的情况下服用。

健脾利湿、消暑清热、滋阴养肾——冬瓜薏米水鸭汤

材料：薏米 20 克、扁豆 10 克、蜜枣 1 枚、陈皮 5 克、冬瓜 150 克、鸭肉 250 克、生姜 3 片。

烹制：药材稍浸泡，洗净；鸭肉洗净、切块，用生姜片炒一下，一起与冬瓜下煲，加入清水 1500 毫升（约 6 碗量），武火滚沸改文火煲约两小时，下盐便可。

滋阴降火、健脾补肾、清肺补虚——节瓜沙虫瑶柱汤

材料：节瓜 150 克、淮山 15 克、莲子 10 克、陈皮 3 克、沙虫 15 条、瑶柱 8 颗、猪肉 200 克、蜜枣 1 枚。

烹制：猪肉洗净飞水，后加入所有材料和清水 1500 毫升（6 碗量），武火滚沸改文火煲约两小时，下盐便可。

安心养神、健脾益气——山药小米粥

材料：小米 30 克、山药 100 克。

烹制：各物分别洗净，小米浸泡 2 小时，和山药一起放进豆浆机，加入清水 500 毫升（约 2 碗量），按米糊程序，结束后将米糊倒入碗中加入白糖或盐，拌匀后食用。

医古系列
德叔
231



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

夏至却怕吹空调，腰痛原为肾气虚

文 / 羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 祝先生，38岁，腰痛不适3年余

38岁的祝先生是一名行政管理人员，伏案工作、加班熬夜是常态。3年前感觉腰部酸痛不适，起身活动后可缓解，所以当时并未重视。近2年腰痛发作愈加频繁，阴雨天或在空调房内更为明显，总觉得有一股冷气往腰部钻。一痛起来，没1周都缓不过来。曾拍片未见异常，因此只要腰痛一发作，祝先生便按摩、热敷、膏药一齐上。今年由于疫情期间堆积了很多事情，长时间在电脑前赶材料，他与腰痛的对战又开始了，但这次效果却不如意。祝先生找到德叔，求诊时提起，平时腰部还会发冷，转动不灵活，凌晨四五点更加明显，不开空调很热，但又很怕吹空调风。

德叔解谜 肾气不足为本因，寒湿之邪纠缠不清

德叔认为，“肾气虚”是引发先生腰痛的关键。中医有言“邪之所凑，其气必虚”。祝先生长期伏案工作，久坐不动，且经常熬夜加班，日久耗损肾气，易受外邪侵袭，气血运行失调导致腰府失养而发病。

腰部冷痛、转动不利、凌晨显著，均为感受“寒湿”之邪的表现。寒为阴邪，其性收敛凝

预防保健 日常调护配搓热腰骶部，远离腰痛！

俗话说“十人九腰痛”，虽说慢性腰痛不是致命疾患，却对生活工作有着重大影响。为了预防提早变成“千年老腰”，良好习惯很重要。首先，不要久坐或久站，对于伏案工作人群建议1小时起身活动一下。工作时务必端正坐姿，腰部最好放一个支撑物，而不让腰部悬空，起温肾除寒湿之效。

德叔养生药膳房 狗脊独活煲猪脊骨汤

材料：猪脊骨 400 克，狗脊 15 克，独活 15 克，生姜 3-4 片，精盐适量。

功效：温肾助阳、散寒祛湿、通络止痛。

烹制方法：各物洗净，刀背

敲碎猪脊骨，放入沸水中焯水；上述各食材一起放入瓦煲内，加入清水 1750 毫升（约 7 碗量），武火煮沸后改文火煲 1.5 小时，加入适量精盐调味即可。此为 2-3 人量。

炎炎夏日，皮肤瘙痒，铺棉灸来帮你

文 / 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 肖青娥

炎炎夏日，雷雨不断，天气十分湿热，易发生湿疮、湿疹，加上蚊虫横行霸道，身上各种“痒痒痒”全部出现，越挠越痒，令人心烦意乱。广州中医药大学第一附属医院康复中心林国华教授推荐用铺棉灸来治疗。

皮肤瘙痒或因湿热引起

黄姨近来臀部皮肤瘙痒，涂了几日药膏不见好转，局部发红、微热，皮肤有湿疮样改变，坐立不安，于是来就医。林国华教授近期接诊了多例像黄姨这样季节性瘙痒的患者，他们有的皮肤会起水疱，也有的只是红肿，但都伴随瘙痒。

林国华认为，当下的季节性瘙痒与天气相关，是湿热毒蕴结于内，发于皮表。他解释，天气闷热潮湿，身体湿热内蕴，像黄姨这样的老人平素脾胃虚弱、大便黏腻、排泄不畅，湿热之邪没有出路，郁于体内。加之上了年纪腿脚不利，运动较少、经常久坐，故湿热毒发于臀部。

铺棉灸可引火散火

林国华建议，像这类皮肤病问题，可以用中医特色疗法铺棉灸法治疗。铺棉灸，又称“棉花灸”、“薄棉灸”、“贴棉灸”，是一种源于民间的特色疗法。

具体的操作方法是，将医用脱脂棉展成薄如蝉翼的薄棉片，平铺于患病皮肤表面，使之点燃，令薄棉片迅速燃尽。这种方法“引火散火”的同时兼祛湿除毒，开大毛孔，止痒、止痛效果立竿见影，症状不容易反复。

对于皮损面积大、程度严重的病人，还可配合皮肤针叩刺使局部微出血，加上拔罐，增强引邪外出的力量，治疗效果更佳。

林国华补充，铺棉灸不仅可以快速止痒、消肿止痛，促进疮口结痂，还可以预防和治疗疮疡，更有美容的功效。经铺棉灸治疗后的皮肤毛孔扩大，有助于沉积在毛孔的毒素和代谢产物的清除和排泄。

2020年6月23日/星期二/品牌运营中心主编
责编 林清清/美编 伍岩龙/校对 赵丹丹

A15

文 / 华章

步行没多远下肢疼痛要休息？

小心腰椎间盘突出症

文 / 羊城晚报记者 余燕红

通讯员 李晓娟

走步脚步成为时下市民流行的运动方式，但有些人却走路不远，比如走500米或者5分钟，下肢就会疼痛较重，需要休息一下才能行走。南方医科大学南方医院副主任医师郑帅提醒，出现这种情况，小心腰椎间盘突出症。

是否需要手术治疗？因人而异

腰椎间盘突出症是由于腰椎间盘退行性改变，引起髓核组织突出，压迫或刺激神经根而产生的一系列临床表现。郑帅解释，腰椎间盘突出症最常见的临床表现是腰痛、下肢的麻木和放

药治疗，因为很多年轻人的腰痛多是肌肉劳损引起的。但是，如果通过保守治疗半年以上仍然无法缓解症状，影像学上存在明显的椎间盘突出，就需要用手术解决了。

微创手术虽好，但不适合所有人

对于腰痛、腿痛严重影响生活，影像学存在腰椎间盘突出，但是腰椎间盘信号良好，无腰椎不稳的情况，可以考虑微创手术。

微创手术是否人人都适用呢？郑帅解释，腰椎不稳、腰椎滑脱、突出的椎间盘基底较宽、严重的腰椎管狭窄的患者，以及出

现下肢肌力减弱、大小便失禁，大小便无法正常排出，年轻的男性阴茎无法正常勃起、无晨勃等马尾综合征的患者，这种情况就不适合做微创手术了，需要进行内固定手术了（常说的钉钉子手术）。一般情况下，除了上述情况，单纯的腰椎间盘突出，可以做微创手术。

据了解，腰椎间盘突出的微创手术是将突出的椎间盘髓核摘除，解除神经压迫，缓解患者的症状。微创手术的切口仅为 0.8 厘米左右，还没有一元硬币的直径长。侧路手术一般是在局部麻醉下完成的，手术过程中患者一般不会出现疼痛，术后当天可以立刻下地活动，不需要长期

卧床，术后当天或者第二天就可以出院。

但需要注意的是，它确实存在复发的可能性，有研究报道发生概率在 15% 左右。郑帅指出，术后是否复发，与术前患者椎间盘突出的类型、术中手术医生的操作情况、术后患者是否按照医嘱休养有很大关系，如果手术适应症正确、术中操作好，并且患者严格按照医嘱休养，一般复发的概率非常小，不用太担心。

他提醒，要多休息，避免长

期弯腰、搬重物、干重体力劳动，

保证良好的站姿和坐姿，加强腰背肌的锻炼，这样会将术后复发的

概率降到最低，从而降低了再次手术的风险。

他提醒，要多休息，避免长

期弯腰、搬重物、干重体力劳动，

保证良好的站姿和坐姿，加强腰背肌的锻炼，这样会将术后复发的

概率降到最低，从而降低了再次手术的风险。

数字化种植牙助老人“吃好睡好”

“真没想到德伦这么专业，感觉像一觉醒来就将牙齿种好了！”一位老人提起数字化种植牙赞不绝口！原来，老人一直受牙周病困扰，因牙痛、缺牙问题寝食难安，还特别容易生病。近期通过种植牙修复，老人终于恢复了正常饮食。老人说：“我一共种了7颗牙，一开始我很担心种植牙疼痛的问题，经过医生耐心地讲解以及前期牙周治疗，我感觉德伦口

腔的医生设备都非常专业。事实上种植牙的过程就真的像午睡一样。现在我的牙齿不仅比以前的牙美观，还很坚固，吃东西随心所欲。”

数字化舒适种植牙 实现真无痛

据了解：数字化舒适种植牙是以患者口内影像信息为基础，医生通过专用设计软件进行诊断与反复模拟种植，并通过3D打印技术输出种植导板，将最优的种植方案应用于手术，实现安全舒适、精准快速的种植牙修复。

在手术过程中结合舒适无痛技术不仅实现术前放松、术中无痛，还大大提高种植牙舒适程度，降低了手术风险，更方便高龄、半口/全口等疑难缺牙市民实现舒适无痛种植牙。因此，数字化舒适种植牙已经收获众多好评。

预约看牙 享爱牙公益补贴

为了让更多缺牙市民早日拥有健康好牙，近日德伦口腔推出“千万爱牙补贴惠民”活动。内容涵盖补牙、拔牙、矫牙、种牙等多个项目。与此同时，德伦口腔更率先引进“安心保·放心种”，为顾客提供双重保障，让种植牙顾客安心一辈子！

进口种植牙补贴至高达 5000 元 / 每颗

· 博硕学位专家联合会诊
· 种植体原装进口
· 数字化种植方案多重把关
· 数字化舒适无痛诊疗
· 适用人群：半口 / 全口 / 无牙颌等缺牙人士。

补贴申领热线：020-8375 2288

线上看牙 智慧医疗更便民

过去几个月，因为疫情造成看牙不便，不少市民因为牙龈肿痛、牙髓炎、智齿发炎、缺牙等问题得不到有效治疗而明白一个道理：拥有一口健康好牙有多重要！

今年3月，德伦口腔率先启动“先预约



德伦