

家长管住嘴 学子放轻松 这份高考“心态急救锦囊”请收好

5月28日端午节前夕,广东省卫生健康委举办岭南时令与健康专家座谈,热谈应节养生防疫的同时,重点围绕破解考前焦虑,向广大考生和考生家庭送上精神防内耗、考前抗焦虑、考中稳发挥的“心态急救锦囊”。让我们从细微处践行专家建议,在新的时令、人生新的阶段中,做更好的自己。

■新快报记者 李斯璐
通讯员 粤卫信



■调节好考前心态,考生在考场将发挥更稳定。

新快报记者 邓迪/摄(资料图)

谈高考保健

亲子这样相处: 考前避免传递压力

再过一周,莘莘学子将迎来人生中一场重要洗礼——高考。冲刺高考,身心紧张,家长和学子怎么破解“考前焦虑”?在岭南时令与健康专家座谈会上,专家介绍了“3分钟呼吸法”“巧用人体自带的‘镇静键’”“家长应避免过度关注”等方法,助力考生调节考前心态。

锦囊1 防精神内耗

稳住孩子心态 家长要当“托TA天王”

高考进入倒数阶段,考生调节身心正当时。最近,有一位家长带着临考的孩子走进中山三院心理科诊室。该同学夜不能寐,也无法安心学习,终日惴惴不安。他在医生诊室内踱着步说:“如果高考失利了,我就彻底完蛋了,我不能失败,不允许出差错。”

中山三院精神心理科主任医师吴小立语重心长地表示,孩子出现这种“灾难性思维”,就意味着负面思维在作怪。此时,家长一定要化身“托TA天王”,别批评。

吴小立指出,高考对于所有考生而言,都是压力性事件,但用好压力有助发挥。考生遇到压力,比较适合用CBT(认知行为治疗)模式联合正念理念,实现自我调适,比如,从认知、情绪、行为三个维度中的任何一个维度入手进行调试。

“家长适宜尝试调整孩子的认知。比如,建议用中性的认知思维替代负面思维,对他们说:‘高考固然很重要,但没考好并不代表着我的人生就完蛋了’。当然喽,如果采用融入了自我催眠的积极句式就更好了,如‘以我平时的学习积累,高考我一定可行!天生我材必有用’等。因为从催眠的角度而言,我们每个人,人生都是被催眠的结果,对个体来说,所有成功的催眠都是积极的自我催眠。”

在行为方面,吴小立还特别叮嘱考生家长“管住嘴”。“家长这位‘托TA天王’,要先稳住自己,才能托起迎考的‘他’或‘她’,降低家庭内部压力源,做孩子的‘定海神针’。这段时间,家长切忌啰啰嗦嗦反复提醒孩子应考事项。两口子一定要抛弃前嫌、管控分歧,零争吵,多幽默,营造和谐温馨的家庭氛围。”吴小立说,“亲子间秉持‘关注当下、不作任何批判’的‘正念’,对陪伴考

生度过高考前关键时刻将有莫大助力。而考生,既要保持健康的生活方式和规律,又要学会向合适的人倾诉。”

锦囊2 考前抗焦虑

考前吃“减压食物” 有助舒缓心情

除了心理上,以正念稳心态,专家特别介绍了利用食物营养成分抗压的新方法。

广东省人民医院临床营养科主任医师马文君展示出“平衡膳食宝塔”,建议考生家庭可利用“合理饮食+平衡心态+适当运动+充足睡眠”协同作用,舒缓焦虑和减压。总体核心在于:保证能量和蛋白质的供给,三餐合理搭配,把减压食材穿插其中。

哪些食材具有减压功效?马文君介绍,富含B族维生素、维生素C、Omega-3脂肪酸、镁以及色氨酸的食物等,可维持神经正常功能,调节神经递质的合成和代谢,维持正常食欲、胃肠蠕动和消化液分泌,减少应激激素的激增,缓解焦虑紧张。

“谷类、豆类及干果类,瘦肉、禽蛋及动物内脏含有较为丰富的维生素B1。维生素B2在奶类、蛋类、各种肉类、动物内脏、谷类、蔬菜和水果中富含。维生素B6则在白色肉类(鱼肉、禽肉)和坚果(葵花籽、榛子)中含量最高,其次为肝脏、豆类等。富含色氨酸的食物有豆类、坚果、肉类。发酵食物可选择酸奶、奶酪、发酵豆类等。别忘了Omega-3脂肪酸这个维持大脑健康的‘关键元素’,可从深海鱼、坚果、亚麻籽油中摄取。”

锦囊3 考中稳情绪

非药物“减压疗法” 按“镇静穴”减少焦虑

踏入考场前仍旧紧张,怎么办?广州中医药大学第一附属医院中医经典临床研究所所长李赛美和吴小立教授都分别带去了非药物的“减压疗法”。原来,当一个人情绪紧张,可以调整呼吸,还可以按下人体自带的“镇静键”——穴位,达到快速镇静情绪效果。

其中李赛美教授支招,用“镇静三穴”。以右手为例,她利落地点出位于手腕横纹靠近小指那一侧的“神门穴”;从手腕横纹往手肘方向量三根手指,两根“大筋”中间的“内关穴”;以及手背朝上时,位于拇指和食指合拢肌肉最高处的“合谷穴”。

“持续按压神门穴30秒后放松,重复3-5次。对于内关穴,可每次按摩1分钟。最后是合谷穴,需要间歇刺激2分钟。双手的穴位都可以操作。注意的是,按压时配合深呼吸(吸气4秒,屏住2秒,呼气6秒),效果更好。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。”

谈端午养生

兼顾口福和健康 粽子荔枝这样吃

关注高考之余,端午节前后广东天气湿热交织,与此同时,粽香、荔枝香翩然而至,关注端午期间的饮食养生,是关注焦点。专家建议,端午饮食,应以“健脾祛湿、清热解暑、助消化”为主。其中,端午节吃粽子是传统习俗,但对于患有糖尿病、高血压、胃肠道疾病的市民,在口腹之欲和慢病管理二者之间,都需兼顾考虑。

“粽子作为应节食品家家必备,如果家有糖尿病患者可选用全谷物、杂豆的肉粽,比如红米、黑米或燕麦搭配绿豆、红小豆或眉豆、红腰豆、鹰嘴豆的粽子,再加少许肉类;血压高的患者不要选太油腻(肥猪肉)或深加工食品(腊肠、腊肉)的粽子;胃肠功能不好的人,不要空腹吃粽子,不要睡前吃粽子,每次粽子要煮熟热透,最关键的一点要控制总量。”马文君教授提醒有上述基础病的群众,吃粽子切记:浅尝辄止。

岭南人,人人喜爱荔枝。荔枝上市后,市民群众既想品尝荔枝鲜甜,却又担心上火燥热。怎样吃比较健康?

“荔枝果肉含有非常丰富的营养物质,营养价值高。但大家关心一颗荔枝‘三把火’的同时,也要留意荔枝含糖16%的事实。因此,吃荔枝要控量,才能控糖。控制量,也就不怕‘三把火’了。建议成人每次进食量为200-300克,10-15颗,儿童减半。此外,不要空腹吃荔枝,远离未成熟的荔枝。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。”

之所以如此建议,是为了预防“荔枝病”——由于荔枝中存在次甘氨酸A和α-亚甲环丙基甘氨酸(MCPG)两种物质会影响糖代谢,导致人会出现一些不适,通常说的“荔枝病”,“按以上吃法,基本可以避免。”马文君教授表示。

谈传染病预防

端午假期出游这样玩: 防蚊防病规避人多密集地

随着天气湿热,虫媒、呼吸道、肠道传染病进入活跃期。

广东省疾控中心传染病预防控制所副所长邓爱萍指出,当前我省新冠病毒感染疫情流行趋势和全国基本一致,呈连续小幅上升,但近期增幅趋缓;综合多渠道监测数据,引发规模性疫情的可能性低。总体而言,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为轻症病例。

此外,登革热是广东常年有输入病例,目前已出现本地散发疫情。

“接下来是端午节假期,群众外出游玩,需要预防传染病。而呼吸道疾病的预防方面,出游期间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。”

