

关注

中考考生心理压力怎么办？心理咨询师给出备考心理指南：

放松心情 理性对待

“总觉得还有好些没复习到的知识点，心烦！”

“亲戚一见到我就鼓励我，叫我努力冲刺，让我好紧张！”

“妈妈变着花样给我做好吃的、补身体，如果考不好真的对不起她！”

对于大多数学生来说，中考是学习生涯中第一次重要的选拔性考试。随着高考结束，还有不到半个月就要中考了，不少中考考生和家长出现了焦虑情绪。中考考生如何“解压”？考生家庭如何调整心态助力考生乘风破浪？记者采访了在贵阳从事心理咨询的国家三级心理咨询师袁嘉嘉。

■ 考生要学会接纳与拥抱压力

“青春期是一个人成长过程中非常重要的阶段，这个时期的孩子处于身心上的变化和成长时期，面对问题和挑战的经验不足。中考作为青春期孩子第一次重要考试，无疑会对孩子的心理产生一定的影响，考生临近中考表现出焦虑、注意力不集中、睡眠不好等问题是正常的。考生要学会接纳与拥抱压力，当压力过大时，可以尝试运用一些方法进行调适。”袁嘉嘉说。

袁嘉嘉支招：考试前，学生如果不断出现“万一考不好，怎么办”这类焦虑情绪时，可以将自己的不安、担心、焦虑等负面情绪写在本子上，因为书写表达会



帮助学生缓解不适。也可以闭上眼睛，把双手放在腹部做腹式呼吸，感受一呼一吸之间腹部轻微的起伏，同时心里轻轻地说“放松”。还可以回忆之前让自己比较满意的一次考试或其他感觉美好的事情。

考试时如果大脑一片空白，可以先做几个深呼吸，再积极地自我暗示：“我已经努力复习了”“我可以的”“我只是暂时没想到方法”等，待自己平静后先做会做的题目，帮助自己厘清思路与调整状态，再思考不会的题目。

考完一科后，如果担心自己做错题而不安，考生一定要果断中止回忆自己的答题情况，更不要与他人对答案，尽量做到考完一科、放下一科，积极准备下一科。也可以向家人、老师等信任的人倾

诉，寻求支持和安慰，缓解不安、重拾信心，积极迎接下一场考试。

■ 家长应引导孩子理性对待中考

“家庭环境对孩子的精神状态影响极大。有的家长长期或在考前有意或无意制造出‘一级战备’氛围，为孩子督战助阵以示关爱，比如刻意不看电视，做饭做饭不出声响，甚至说话、走路也小心翼翼等等，但这种改变生活节奏、每天围着孩子转的家庭氛围效果适得其反。正值青春期的孩子很敏感、细腻，他们很容易发现生活中的细节变化，家长这种‘一级战备’状态会给他们造成一种压抑、紧

绷的状态，反而会影响他们的复习和考试。所以，家庭环境尽量保持常态，让自己和孩子之间有一定空间。”袁嘉嘉说。

袁嘉嘉提醒，宁静的环境和宽阔的视野有助于缓解压力、释放胸怀。当家里的考生复习备考出现烦躁情绪时，家长可以陪同孩子到小区或公园走一走、散散步。同时，家长也要理性看待中考，让孩子认识到，在人生的长河中中考是一个重要的节点，但不是终点，无论面对什么事情，面对怎样的结果，我们都有很多选择，很多可能，要正确引导孩子理性对待中考，防止孩子由于压力过大出现考前焦虑症或考后心理问题。

贵阳日报融媒体中心记者 常青

解惑

良好的生活习惯可预防偏头痛

进入初夏，潮湿多雨的天气让一些市民感到胸闷气短甚至偏头痛，不仅影响生活和工作的，还让身体承受莫大的痛苦。

贵阳市第二人民医院（金阳医院）神经内科主任医师李昌表示，偏头痛是一种常见的神经系统疾病，不同于一般的头痛，偏头痛的症状更为复杂和多样。它不仅限于头部的一侧疼痛，还可能伴随恶心、呕吐、畏光、畏声等症状，严重时会影响患者的生活质量。

“偏头痛可能与遗传、环境、生活习惯等多种因素有关。比如，有些人因为工作压力大、生活节奏快，导致精神紧张，容易诱发偏头痛；而有些人则是因为对某些食物或药物过敏，从而引发了这一病症。”李昌说。

李昌说，偏头痛虽然常见，但并不意味着我们可以忽视它。学会正确地认识和应对偏头痛，对于我们每个人来说都至关重要。

那么，如何预防偏头痛呢？李昌介绍，首先，要保持良好的生活习惯，避免过度劳累和精神紧张；其次，可以通过按摩、针灸等物理方法来缓解头部的疼痛；此外，一些药物也可以帮助我们缓解偏头痛的症状，但一定要在医生的指导下使用。除了以上方法，我们还可以通过一些饮食上的调整来预防偏头痛的发作。比如，多吃一些富含维生素B和镁的食物，如绿叶蔬菜、坚果等，少吃一些含有咖啡因、酒精等刺激性物质的食物和饮料。

贵阳日报融媒体中心记者 常青

孕妇这样预防流感

孕妇是流感高风险人群，孕期的女性有可能会免疫力减弱，降低对病原体的防御力，更容易受到流感病毒侵袭。特别是在孕后期，孕妇的腹部压力增大，肺部容量减少，影响呼吸功能，增加孕妇产后上呼吸道感染风险。

那么，孕妇要怎么预防流感？感染流感后如何处理？记者采访了贵州省贵阳市妇幼保健院主任医师刘艳。

刘艳介绍，孕妇只要做好预防措施，孕妈妈和宝宝都很安全。首先，流感疫苗是孕妇预防流感的首选方法，它可以有效降低感染风险。其次，孕妇保持良好的个人卫

生习惯也很重要。要勤洗手、保持环境清洁、适当通风，这些能减少病毒传播的机会。此外，尽量避免前往人群密集的场所，尤其是流感高发期。如果必须外出，记得佩戴口罩。

刘艳说，如果孕妇出现流感症状，如发烧、咳嗽等，应立即就医。医师会根据具体情况制定合适的治疗方案。早期治疗非常重要，需要特别注意的是，孕妇在感染流感后，除了自身健康受到威胁外，还可能影响胎儿的发育。因此，预防流感不仅是为了孕妇自己，更是为了宝宝的健康。

贵阳日报融媒体中心记者 常青

资讯

《中国公民健康素养——基本知识与技能（2024年版）》发布——

“健康素养66条”来了

新华社电 定期进行健康体检，保持健康体重，能够正确获取、理解、甄别、应用健康信息……国家卫生健康委近日公布《中国公民健康素养——基本知识与技能（2024年版）》，并将围绕该“健康素养66条”开展多种形式的健康科普和宣传活动。

“健康素养66条”明确：24条基本健康知识和理念，包括预防是促进健康最有效、最经济的手段；积极参加癌症筛查，及早发现癌症和癌前病变；关爱老年人，预防老年人跌倒，识别老年期痴呆等。

28条健康生活方式与行为，包括膳食要清淡，要少盐、少油、少糖，食用

合格碘盐；重视和维护心理健康，遇到心理问题时主动寻求帮助；每个人都可能出现焦虑和抑郁情绪，正确认识焦虑症和抑郁症等。

14条健康基本技能，包括科学管理家庭常用药物，会阅读药品标签和说明书；会测量脉搏、体重、体温和血压；遇到呼吸、心搏骤停的伤病员，会进行心肺复苏，学习使用自动体外除颤器（AED）等。

根据“健康素养66条”，健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的良好状态。国家卫生健康委有关负责人表示，要围绕“健康素养66条”，不断提升居民的健康知识和技能，促进养成健康行为。

国家卫健委发布新版近视防治指南

国家卫健委近日发布《近视防治指南（2024年版）》，针对近视的矫正和控制，提出佩戴框架眼镜、角膜接触镜、使用低浓度阿托品滴眼液、手术矫正4种方式。

2018年，相关机构曾发布《近视防治指南》。此次由国家卫健委牵头，组织全国近视防治技术专家组结合国内外最新学术进展对旧版指南进行修订。

对比旧版指南，新版指南将“单纯性近视的矫正措施”更新为“近视的矫正和控制”，提出单纯性近视者不仅需要采用合适的方式矫正获得清晰的远视力，儿童青少年采用有效的干预措施控制近视进展的速度、避免近视度数过快增长也十分重要。指南提出，近视的矫正和控制包括佩戴框架眼镜、角膜接触镜、在专业医生指导下规范使用低浓度阿托品滴眼液、手术矫正4种方式。

全国近视防治技术专家组组长王宁利提醒，近视矫正手术是通过手术方式改变眼的屈光度，术后近视患者眼内的结构并未发生改变，尤其是高度近

视患者，由于眼轴拉长多伴有眼底的病变，这些眼底病理性改变依然存在，并没有从根本上治愈近视。因此，术后仍要像术前一样注意用眼卫生，有眼底改变的近视者，依然需要定期检查眼底。此外，角膜塑形镜和多焦软镜等器械及低浓度阿托品滴眼液都是控制近视进展的措施，但使用后也不能从根本上治愈近视。

指南介绍，户外活动可以有效防控儿童青少年近视。儿童青少年首先要保证户外活动的时间量，每天户外活动时间不少于2小时；不仅在学校进行课间户外活动，而且放学后和周末在家庭主导、家长或监护人参与下积极进行户外活动。

王宁利表示，防控对于降低近视的发病率、减少高度近视的发生有重要作用，同时需要引起注意的是，目前病理性近视相关眼底病变已成为我国不可逆性致盲眼病的主要原因之一。人们要高度重视病理性近视相关眼底病变及并发症的治疗，及时实施干预措施，减少致残致盲。

王美华

相关阅读

贵阳市疾控中心——

发布2024年中考健康提示

本报讯 随着2024年中考临近，贵阳市疾控中心向广大考生和家长发布五项中考健康提示，帮助考生们以最佳的状态迎接考试。

这五项健康提示是：做好健康监测。当下是呼吸道传染病、肠道传染病的高发季节，如新冠、水痘、百日咳、诺如病毒感染等，做好健康监测很有必要。考生若有身体不适，如出现发热、咳嗽、乏力、咽痛、呕吐、腹泻等症状，要及时就医，防止病情加重影响考试。

做好个人防护。做好手部卫生，饭前便后以及接触公共设施后规范洗手；开窗通风，保持室内空气流通能有效减少呼吸道疾病的发生，每天开窗通风至少3次，每次不少于30分钟；科学佩戴口罩，备考期间考生应避免

出入人群聚集场所，乘坐交通工具注意规范佩戴口罩；保持社交距离、注意咳嗽礼仪；天气多变，做好保暖，适时增添衣物，避免感冒。

注意饮食卫生，做到营养均衡。防止病从口入，提倡公筷公勺，三餐定时定量，切忌暴饮暴食。备考期间考生尽量选择在家里或学校食堂就餐，不在路边摊、无证馆用餐。家长备餐时应注意

生熟分开，尽量做到食物种类多样、荤素搭配、均衡膳食。

规律作息，保证良好睡眠。考生考前避免熬夜，调整作息时间，让身体提前适应考试时间规律，保持好状态。

适度运动，缓解压力。考生可每天进行适量户外运动，不仅能强身健体，也能缓解紧张情绪，保持好心态。（贵阳日报融媒体中心记者 常青）

颈椎、腰椎痛成了年轻人的“老毛病”，专家提醒——

做好六个方面 预防颈腰椎病

颈椎、腰椎疾病常见于中老年人。但近年来，随着生产、生活方式的改变，年轻人已成为颈椎、腰椎疾病的高发群体。

记者从贵阳市第四人民医院脊柱外科获悉，近年来，该院脊柱科90后、00后颈腰椎疾病患者的占比达到15%至30%。越来越多的年轻人因颈椎、腰椎问题涌入骨科门诊寻求帮助。医生提醒，长时间使用电脑和手机、坐姿不当等是年轻人出现颈椎、腰椎问题的元凶。

近半年来，16岁的高一女生徐玲老感觉头晕想吐，脖梗发硬，点头和左右转向时用力猛了还有“咔咔”声，同时还伴有肩痛的症状。“一开始还以为她是感冒受凉，给她买了个围脖每天戴着。”徐玲的母亲王女士说。可是徐玲的症状并没有因此好转，反而出现肩痛的症状。CT结果显示，徐玲颈部中下段椎间盘轻度突出，颈椎出现退行性变和反弓。

对于徐玲的病情，贵阳市第四人民医院脊柱外科主任医师邹伟介绍，颈椎病以往以老年患者或颈椎受过损伤的病例居多，但如今患者越来越年轻化。颈椎病最显著的症状就是颈椎部位肌肉僵硬、头昏头痛，有的还会出现肩胛等部位的症状，甚至还会出现手指痛、麻木等症状。

机、用电脑太长等不正确的用颈姿势是导致颈椎退变的重要原因。”邹伟说，长时间低头会加速颈椎退行性变，引起颈椎间盘突出、椎间盘含水量减少、髓核突出、椎体骨质增生，还有颈椎生理曲度变直，继而项韧带出现钙化等。

29岁的设计师李璐腰椎间盘突出进行针灸治疗一个疗程后，腰痛伴有坐骨神经痛的状况减轻了不少。“从上大学时就感觉腰椎不舒服，直到前段时间，腰痛发作更加频繁。”李璐说，他有时为了赶稿还要加班，每天只要坐下来，没有两三个小时是不会站起来的。“人还未老，老腰先老。”他形容自己腰椎间盘发作时，感觉腰部就像壳子一般，起身或坐下都不敢有大动作，走路时只能弓着身子，直不起来。

邹伟说，年轻人出现腰椎间盘突出除了先天因素外，主要有两方面原因。一是不良姿势。“站如松，坐如钟”，这种站姿和坐姿对腰椎的损伤最小，但很少有人真正做到坐如钟。二是外伤。多见于运动损伤，中学生及爱健身的年轻人平时在跳远、打篮球等剧烈运动过程中，容易损伤腰椎，在损伤过后腰椎间盘没有得到愈合，再加上长期工作，就会造成腰椎间盘突出。

邹伟表示，可以通过改变不良的生活习惯来尽量减缓颈椎腰椎退变的发展。在日常生活中，人们应从以下几方

面进行预防：

第一，避免长时间低头或伏案工作、学习和娱乐，40—60分钟后应站起来活动10分钟；第二，使用电脑或看电视时应使屏幕的高度与视线平齐或稍高；第三，站立或坐位时应挺胸、抬头，勿含胸探头。卧位勿使枕头过高，造成颈椎屈曲，应保持于中立或轻度仰伸位；第四，乘坐汽车等交通工具时尽量不要坐位睡觉，颈椎常因颠簸而不自主动，加之缺乏颈项肌肉的有效保护，容易使颈椎间盘突出、韧带、项背肌肉等组织受损；第五，避免反复、剧烈的扭动或晃动颈项；第六，运动前先进行热身锻炼，避免超负荷的过度活动及运动创伤。可以经常以正确的方式锻炼颈项肌肉，如蛙泳、放风筝等。

“此外，时常做做颈椎和腰椎肌肉锻炼，可以帮助增强颈椎和腰椎肌肉力量、改善血液循环、提高灵活性和稳定性，从而预防和缓解颈部和腰部的疼痛。”邹伟介绍了颈椎和腰椎锻炼的方法。颈椎肌肉锻炼方法有五个动作：颈部伸展。头部缓慢向前倾，尽量用下巴触碰胸部，然后缓慢向后仰，伸展颈项肌肉；颈部旋转。头部向一侧旋转，尽量使下巴接近肩膀，然后缓慢回到正中，再向另一侧旋转；颈部侧弯。头部向一侧倾斜，尽量使耳朵接近同侧的肩膀，然后缓



慢回到正中，再向另一侧倾斜；颈部肌肉收缩。头部保持正直，然后用力将下巴向后缩，仿佛要制造一个双下巴，持续几秒钟后放松；颈部按摩。用手指轻轻按摩颈项肌肉，从肩膀向上至头部，可以帮助放松紧张的肌肉。腰椎肌肉锻炼方法有两个动作：臀桥式。仰卧，膝盖弯曲，双脚平放在地上，臀部离地。然后抬起臀部，使肩膀、臀部和膝盖形成一条直线，保持几秒钟后缓慢降低。俯卧位“小燕飞”。脸部朝下，双臂以肩关节为支撑点，轻轻抬起，手臂向上的同时轻轻抬头，双肩向后向上收起。与此同时，双脚轻轻抬起，腰骶部肌肉收缩，尽量让肋骨和腹部支撑身体，持续3—5秒，然后放松肌肉，四肢和头部回归原位休息3—5秒再做，每天可做30—50下。可分为2—3次，坚持6个月以上。

贵阳日报融媒体中心记者 常青