

关注

2025 年高考落幕,心理医生支招——

如何应对“考后综合征”

一年一度的高考已落下帷幕。高考结束后的一段时期,不少考生担心成绩考得不理想,担心不能考上心仪的大学,担心自己的未来……贵阳市第二人民医院心身医学科负责人黄颖博士提醒考生和家长,要客观看待高考,用平常心对待,认真了解考后容易出现的四种心理状态,调整好考试后的生活和心理状态。

四种常见“考后综合征”

黄颖指出,“考后综合征”主要表现为四种情况。

首先,放纵无度。“现在谁还会管我?”报复性的休闲娱乐在考生中屡见不鲜。黄博士说,虽然一些家长会提醒考生考后注意休息,但实则对考生的熬夜等情况睁一只眼闭一只眼。殊不知,突然颠倒的作息,高强度、长时间的娱乐不仅无法起到放松的作用,反而是对考生身心健康的又一次打击,可能导致乐极生悲的惨剧。

其次,焦虑担忧。当成绩还是个未知数,许多考生尝试通过反复对照标准答案来获取微弱的确定感。可即便对照答案后,仍不能确定自己的分数,焦虑在一次的纠结中不断升级。一些心理素质不好的考生会持续焦虑,甚至出现由焦虑到失眠,再从失眠到抑郁等问题。

第三,自责抑郁。“考得不好,我对得起谁?”部分考生会因自己发挥失常而懊恼,为自己没有全力准备、没有认真审题而追悔莫及,联想到父母、老师的付出,出现自责、自责的想法,自我评价一路走低,严重的可能影响食欲、睡眠,长时间压抑的心情也可能发展为情绪问题。有的考生会突然变得暴躁,让人觉得难以理喻,严重

的甚至会出现轻生念头。

第四,迷茫麻木。这是一种较为隐蔽的表现,部分考生在考后没有表现出焦虑或自责,而是陷入了麻木和虚无感中。一些考生从原来紧张的状态突然放松后,会发现自己心里空空的,茫然不知所措、百无聊赖,一下子就失去了目标,甚至陷入空虚的状态中。

考生要如何应对

黄博士说,高考结束后,考生的时间突然变得充裕,容易让“胡思乱想”有可乘之机。因此,考生要把自己的生活安排有序,例如,看电影、参加同学聚会、阅读书籍、去户外旅行、走亲访友、运动健身等,都是放松身心的方法。在考后,首先应该维持良好的生活作息,适度放松。健康的睡眠和进食习惯有助于考生以良好的身体条件平稳度过考后的动荡时期。

黄博士建议考生结合实际情况,选择适合自己的减压方式,例如重新制定一个短期目标,并为之努力。高考毕竟只是成长中的一个关卡,每个人在成年之后还将面临许多任务。考生应重新审视自己前一个阶段的表现,扬长避短,为之后的生活规划一个可期望、能实现的目标。

黄博士建议,当紧张、焦虑的情



绪来临时,考生可以尝试采取以下方法进行调节:回避转移法,离开令人难受的环境,做自己想做的事,做自己爱做的事;积极自我暗示法(正念练习),经常鼓励自己,建立自信心;及时翻篇,无论结果如何,请心平气和地看待,高考只是人生的中间站,而非终点站。

黄博士提醒,寻求专业帮助也十分必要。考生如考后出现情绪低落、拒绝沟通、莫名恐惧发抖,又或者出现脾气暴躁、食欲不振、暴饮暴食、睡眠障碍、兴趣丧失等表现,并持续较长时间,就要引起重视,持续两周以上,建议到医院寻求专业心理医生的帮助。

家长应对症施策

家长作为成年人,应该更快从高考带来的心理冲击中缓和过来,并保持自身情绪的的稳定。黄博士说,对于孩子,家长首先能做的就是仔细观察和评估孩子在高考后的心理变化,为孩子提供合理的建议。当孩子考试结果不尽人意时,停止有关成绩的指责与情绪发泄,应关注孩子是否存在心理异常的表

现,及时给予情感支持,如宽慰、鼓励等,与孩子平静地讨论下一步的选择。

其次,要引导考生正确看待高考成绩。虽然周围的亲朋好友都会关心孩子的考试结果,但是家长应避免与考生反复谈论高考、成绩等话题,不要在无形中施加压力。尊重考生的付出,提供支持和鼓励,正确引导考生对考试成绩的认识。高考成绩固然重要,考生的心理健康、快乐成长更为重要。

第三,多与考生沟通,不要过分强调自己的看法,多倾听孩子的想法。当发现考生有焦虑、抑郁或其他比较明显的情绪问题时,家长可以通过聊天和倾听给予他们心理支持,鼓励考生适度放松,找到适合自己的放松方式。

第四,必要时,家长可带孩子到医院寻求心理咨询与治疗师的帮助。如果发现孩子存在长时间、高强度的情绪行为异常,如时常痛哭、极端的消极观念、失眠、厌食或暴食等,应尽快带孩子寻求医疗机构的专业诊疗,避免问题进一步加剧。

贵阳日报融媒体中心记者 张梅

保健

野生菌美味却不可乱吃,贵阳疾控提示:这些“辨毒偏方”不可信

进入6月,随着气温升高、雨水增多,野生菌迎来生长旺季。野生菌虽风味独特,但毒蘑菇与可食用菌外观相似,鉴别难度极大。贵阳市疾控中心提醒,民间流传的“看颜色、银器验毒、观察生虫情况”等辨别方法缺乏科学依据,误食毒蘑菇可能危及生命,需警惕五大常见误区。

“颜色鲜艳的蘑菇有毒,颜色普通的无毒”是常见的认知误区。事实上,致命的白毒伞菌盖呈白色,外观纯洁朴实却含有剧毒;而鸡油菌、大红菌等颜色鲜亮的菌类,却是可安全食用的美味。疾控专家强调,蘑菇毒性与颜色无必然关联,仅凭外观判断风险极高。

银器大蒜验毒无效,科学鉴别无“捷径”。部分市民习惯用“蘑菇与大蒜、大米、银器同煮观察变色”来判断毒性,这一方法并不可靠。银器验毒原理仅适用于含硫毒物,而毒蘑菇毒素多为肽类、生物碱等,不会与银器发生反应。实验显示,部分剧毒鹅膏菌与大蒜、大米同煮后,并不会导致食材变色,此类“土方方法”无法作为科学鉴别依据。

“生虫的蘑菇无毒”是危险误区。昆

虫、动物对毒素的代谢机制与人不同,部分剧毒蘑菇如鹅膏菌,成熟腐烂后常吸引虫蚁、果蝇,但人类误食仍会引发急性肝损伤甚至死亡。疾控中心提醒,虫蛀仅说明菌类可能含有昆虫耐受的成分,不能作为无毒判断标准。

“受伤变色或有分泌物”无法区分有毒或无毒。牛肝菌科、红菇科等部分可食用菌,受伤后会出现变色或分泌乳汁的现象,但经烹饪后仍可安全食用。因此,仅凭“受伤变色或有分泌物”无法准确区分有毒菌与食用菌。

生长环境不决定毒性。有人认为“长在粪便上的蘑菇有毒,松树下的无毒”,事实上,所有蘑菇均依赖腐生、寄生或共生方式生长,普遍生长于阴暗潮湿环境,其毒性与生长环境的“清洁度”无关。即便在松树林、草地等看似干净的区域,仍可能生长有毒菌类。

贵阳市疾控中心提醒,预防野生菌中毒的最有效方法是:不采摘、不购买、不食用任何不认识的野生菌。若误食后出现恶心、呕吐、腹痛、幻觉等症状,需立即就医,并保留剩余菌样供鉴别参考。

贵阳日报融媒体中心记者 常青

贵州医科大学感染科专家提醒:雨季需加强饮食安全与家居防霉

近期,贵州持续阴雨天气,潮湿的空气为霉菌滋生创造了“温床”。为此,贵州医科大学感染科主任张权提醒市民,雨季需加强饮食安全与家居防霉。

张主任指出,潮湿天气选购食材需格外谨慎,肉类应选择色泽正常、无异味、表面干爽不黏手的产品;蔬菜水果需新鲜无腐烂;水产类要确保鱼鲜鲜红、无腥臭味,避免购买无包装、长时间暴露的散装食品,这类食品在潮湿环境中易被细菌污染。食材储存需分类处理:叶菜类用保鲜袋密封冷藏,2-3天内食用完放;香蕉、芒果等热带水果需阴凉通风处存放,苹果、梨等冷藏时需与肉类、海鲜分开,防止交叉污染。剩饭剩菜应及时密封冷藏,再次食用前彻底加热,若食物出现变色、异味等异常需立即丢弃。

烹饪环节要严格做好清洁消毒,双手用肥皂或洗手液洗净,案板、刀具生熟分开,避免细菌交叉传播;肉类、蛋类

和海鲜务必彻底煮熟煮透,杀灭潜在致病菌。制作凉拌菜时,食材需清洁到位,可加入适量醋和蒜末调味杀菌。

雨季饮食还应注重营养均衡以增强免疫力,建议多吃橙子、猕猴桃等富含维生素C的水果,适量摄入牛奶、鸡蛋、瘦肉、豆制品等优质蛋白质,并适当食用山药、薏米、芡实等祛湿健脾食材。

针对家居霉菌滋生问题,张主任建议,厨房灶台、水槽周边定期用稀释84消毒液擦拭,洗碗布、海绵勤换晾晒,橱柜内放置干燥剂;卫生间需每日开窗通风或使用排气扇降低湿度,霉斑可用牙膏或除霉啫喱清除,浴帘、毛巾勤洗暴晒;衣物收纳前洗净晾干,衣柜内放置樟脑丸或干燥剂,条件允许时使用除湿机。

张主任说,若在雨季出现发热、腹泻、过敏等不适症状,需及时前往医院感染科等科室就诊。

贵阳日报融媒体中心记者 常青

解惑

记住这些动物致伤急救指南

6月3日,游客李先生在社交平台发文称,家人在海南三亚旅游期间被蛇咬伤,经两家医院接力救治后,于6月2日清晨抢救无效不幸离世。此事引来网友热议,很多网友表达了对蛇咬伤为代表的动物伤害的担忧。

北京市积水潭医院急诊科主任医师赵斌表示,对不同的动物伤害有不同的处置方法,专业性很强。动物伤害的第一时间都在院外,医务人员不在现场是大概率事件,这就需要非医学专业的人员学一些专业的动物伤害的救治技术开展自救。

被蛇咬了怎么应对

每年5至8月是蛇类活动高峰期。“蛇咬伤是常见的动物致伤疾病。”赵斌说,无毒蛇咬伤主要造成局部损伤,毒蛇咬伤则会造成一种急性全身中毒性疾病。

赵斌表示,由于毒蛇咬伤发病急骤,病情发展迅速,若得不到及时正确的救治,蛇毒可迅速在体内扩散而影响机体多器官功能,导致机体代谢紊乱、多器官功能衰竭,甚至死亡。

关于蛇咬伤的常见症状,分无毒蛇和有毒蛇两种。

“无毒蛇咬伤部位可见两排小锯齿状的牙痕,伴有轻微的疼痛和(或)出血,数分钟出血可自行停止,疼痛渐渐消失,局部无明显肿胀、坏死。”赵斌说,“全身症状不明显,可表现为轻度头晕、恶心、心悸、乏力等,部分患者会出现全身过敏反应。”

而有毒蛇咬伤依据其蛇毒种类不同,其临床表现也各不相同。赵斌

介绍,按蛇毒的毒素类型,其临床表现可分为四类。

血液毒。此类蛇毒成分复杂,包含出血毒素、凝血毒素以及抗凝血毒素,具有多方面的毒性作用,主要累及心血管系统、血液系统以及泌尿系统。

神经毒表现为咬伤创口发麻,疼痛不明显,无明显渗出,常常被忽视。早期症状轻微,1—4小时后可出现头晕、恶心、呕吐、流涎、视物模糊、眼睑下垂、语言不清、肢体软瘫、张口与吞咽困难,引起呼吸肌麻痹,最终可导致急性呼吸衰竭甚至自主呼吸停止。

细胞毒可导致肢体肿胀、溃烂、坏死,可继发心肌损害、横纹肌溶解、急性肾损伤,甚至多器官功能障碍综合征。

混合毒可表现两种及两种以上毒素引起的症状,如眼镜王蛇咬伤以神经毒素表现为主,合并细胞毒素表现;五步蛇咬伤以血液毒素和细胞毒素表现为主。

“没有经验的人很难立即分辨是毒蛇还是无毒蛇咬伤。因此,只要被蛇咬伤,都应按毒蛇咬伤处理。尽快呼叫救护车。让患者休息,不要活动,以免加速毒液吸收。”赵斌说。

赵斌表示,绑扎的目的仅在于阻断毒液经静脉和淋巴回流入心,而不妨碍动脉血的供应,与止血的目不同,故绑扎无需过紧,松紧度掌握在能够使被绑扎的肢体下部(即远端)动脉搏动稍微减弱为宜。

赵斌提醒,不要切开或挤压伤口,也不要吸吮伤口。最好记录蛇的颜色、花纹、长度、头部形状等,或在自身安全的情况下将蛇打死送到

医院,帮助医生诊断。

处置昆虫蜇伤先看伤口有无毒刺

常见的昆虫蜇伤主要有蜂蜇伤、蝎蜇伤。

赵斌介绍,蜂蜇伤是因蜂尾部毒针刺入人体皮肤,并将毒腺中的毒液注入而引起的局部或全身反应,它是一种生物性损伤。我国常见的蜇人蜂有蜜蜂、黄蜂、马蜂。蜜蜂刺入人体后将毒刺留于刺伤处;其他蜂类大多将毒刺缩回,可继续刺入,偶尔也留下毒刺。

关于蜂蜇伤的常见症状,赵斌表示,局部有剧烈刺痛、灼热红肿,严重出现水泡或淤血,皮肤变色,甚至坏死。还可能引起过敏反应,严重时出现喉头水肿、支气管痉挛等。黄蜂蜇伤还可以发生溶血。

蝎蜇伤是因蝎子尾部末节有一根弯形呈钩状的毒刺与毒腺相连通,人若被蝎刺伤,其毒液注入人体,对人的局部和全身均有一定的毒性作用。全世界蝎子有几百种,我国主要有全蝎和东北蝎。它们滋生于热带和亚热带。

“蝎子蜇伤以手足多见。蜇伤处皮肤红肿,中间可见蜇伤斑点,内有钩形毒刺,严重时引起局部水泡,甚至坏死,同时可伴有蜇伤处疼痛、麻木、感觉异常。”赵斌说,“轻者没有全身症状,重者蜇伤1—2小时后,会出现头昏、头疼、流涎、流泪、视物模糊,甚至发生抽搐、休克和昏迷。”

对于昆虫蜇伤的现场救护方法,赵斌介绍,首先检查有无毒刺或毒囊残留在皮肤内,发现毒刺要尽快取

出,最好用针挑出,不要用镊子夹出,以防夹刺时将毒囊内毒液挤入体内。

用肥皂水充分清洗患者伤处。其次,冷敷患者伤口,以延缓毒液吸收,减轻肿胀和疼痛。最后,尽快送到医院救治或呼叫救护车。

被宠物咬伤应立即清洗伤口

随着养宠物的人群越来越大,人们既享受到了与宠物和谐相处的快乐,也可能遭遇意外的宠物咬伤。

赵斌表示,家养宠物狗、猫的唾液常常带有狂犬病毒和细菌,人被狗、猫咬破皮肤后有被狂犬病毒感染的可能。而狂犬病是由狂犬病毒引起的人兽共患病,致死率达100%。

据赵斌介绍,狂犬病患者的伤口会出现疼痛、红肿。如果感染狂犬病毒,患者数天至数月后可能出现烦躁、惶恐不安、牙关紧闭、怕光怕水等狂犬病症状,严重时危及生命。

“一旦被宠物咬伤,应立即用清水和肥皂彻底冲洗伤口,把伤口内的血液和动物的唾液清洗干净,冲洗时间不能少于20分钟。如果伤口很大,软组织损伤严重,则不可冲洗过度,防止引发大出血。”赵斌说,若是开放伤口,不要包扎,应尽快把患者送到医院治疗,及时注射狂犬病疫苗及破伤风抗毒素。

最后,赵斌提醒,清洗伤口,阻止和减少毒素的吸收是救治的核心。而救治的最低期望值,是不要给伤者带来二次伤害,包括对伤者的身体和心理。边救治,边联系有能力接收伤者下一步治疗的医院,不要盲目送医。

熊建

别让散光“模糊”你的视界

在餐厅点餐时,菜单上的字迹总是重影;夜晚开车,路灯的光晕仿佛散成了光圈……遇到这些情况,很多人第一反应是近视加深,却不知可能是散光在“捣乱”。贵阳市第一人民医院副主任医师宋宗艳提醒,散光和近视、远视一样,都属于眼睛屈光不正的状态,相比于近视,散光其实更让人困扰,因为它会让人看远看近都不清楚。

宋医生解释,正常情况下,眼睛最外层的角膜光滑完整呈半球形,能将外界光线精准聚焦到眼底视网膜,让我们清晰视物。然而,一旦角膜曲度变得凹凸不平,光线便无法准确聚焦,导致视物模糊、重影,夜晚看灯光时光晕异常明显。此外,角膜弯曲度在不同方向不一致,也会引发散光,临床上常见的单纯远视散光、单纯近视散光等都属此类,且常与远视或近视并存。

“多数散光由先天发育异常导致。”宋医生表示,大量研究表明,许多孩子在胚胎发育阶段就出现散光问题。尽管医学上尚未明确胚胎发育异常的具体诱因,导致这类先天散光无法预防,但值

得庆幸的是,其度数通常稳定,多在100度以内,若不影响视力,可暂不处理。不过,由倒睫、揉眼、不当睡姿、外伤及后天角膜病变等后天因素引发的散光,则是可以预防的。尤其要警惕散光度数短期内大幅增长的情况,如从100度骤升至200度甚至300度,这可能是致盲性疾病圆锥角膜作祟,患者需定期复查。

宋医生提醒,若散光达到一定度数却未及时干预,会带来诸多危害,其中,视物模糊、重影是最直接表现。对于儿童而言,200度以上的高度散光若未及时发现,还可能影响视觉发育,导致弱视。

宋医生介绍,散光目前主要有三种矫正方式,一是佩戴框架眼镜,一般100度以内且不影响视觉质量的散光可不配镜,150度以上建议配镜,200度以上则需长期佩戴。二是角膜接触镜(包括隐形眼镜、RGP)对不规则及高度散光矫正效果更好,但需经专业机构综合评估,适合75度—300度散光患者。三是成年后通过角膜屈光手术矫正,激光手术通常能处理600度以内的散光。

贵阳日报融媒体中心记者 常青

资讯

开阳县——

举办首届“中医夜市”

本报讯 5月31日至6月2日,开阳县举办第一届“中医夜市”文明实践活动,为市民带来一场别开生面的中医药文化体验盛宴。

此次活动由开阳县新时代文明实践中心、县委宣传部、县卫健局联合主办。来自开阳县人民医院、县中西医结合医院、县妇幼保健院的医务人员摇身一变成为“摊主”,为群众提供慢性病咨询和诊断、中医适宜技术体验、中药茶饮品鉴及中草药科普等服务。

夜市上,前来打卡的群众穿梭其间,一边品尝着养生中药茶饮,一边参与中药知识猜谜活动。在手工香囊制

作区,大家亲手缝制香囊,感受传统手工艺魅力。在八段锦教学区域,专家带领市民舒展身体,领略传统养生功法的独特韵味。

活动中,开阳县爱卫办、县疾控中心(县卫生监督站)还开展了第38个世界无烟日宣传活动,以“拒绝烟草诱惑,对第一支烟说不”为主题,向市民普及吸烟危害,倡导健康的生活方式。

据悉,为期三天的“中医夜市”活动共惠及群众5000余人次,送出中药香包1000个,设置灯谜150条,发放健康宣传资料5000余份,开展义诊2000余人次。

(贵阳日报融媒体中心记者 常青)