

■ 关 注 ■

高考在即 医生教你缓解焦虑

高考即将来临,部分考生出现失眠、注意力难以集中、越复习越觉得“全忘光了”等状况。海南省人民医院精神心理科副主任医师康延海介绍,这是正常的,大部分考生在备考期间都会出现焦虑失眠、注意力涣散等问题。

康延海介绍,临床中不少考生陷入“压力大-焦虑-效率下降-压力更大”的恶性循环,其根源在于对焦虑有恐惧心理。心理学上有个概念叫“白熊效应”——当你告诉自己“别想白熊”,脑海中的白熊形象反而会愈发清晰。焦虑亦是如此,越压抑,越强烈。

考前焦虑如何缓解?康延海推荐“接纳、命名、重构”三步法。第一步,坦然接纳焦虑。面对大考,紧张是大脑调动资源应对挑战的正常反应。第二步,为情绪贴上标签,尝试具象化表达,比如“我现在对数学题心里没底”,这样能降低大脑杏仁核的过度激活程度。第三步,进行认知重构,将“考砸了怎么办”转变为“高考是一次重要机会,但人生是场长跑,我的价值不由一张试卷定义”。

康延海还建议考生建立过程导向思维。与其执着于必须考多少分的目标,不如设定“本周攻克这3种题型”的具体行动计划。每晚睡前写下3件小成就,哪怕只是弄懂了一个公式,也能防止陷入自我否定的思维模式。

■ 相关阅读



当紧张导致心跳加速、手心冒汗等症状时,康延海介绍,有几种经过验证的方法可帮助考生迅速平复情绪:

运用“4-7-8呼吸法”。该方法操作简便,在考场上也能使用:吸气4秒,屏息7秒,呼气8秒。重复3轮操作,能

够激活副交感神经系统,帮助尽快平复因紧张而加快的心率。

练习渐进式肌肉放松。按照收紧、保持、放松的顺序,从脚趾到面部,逐个放松全身肌肉群。身体松弛后,心情也会随之平稳。

打破睡眠执念。对于考前失眠,康延海特别提醒,务必摒弃必须睡够8小时的想法。如果躺下30分钟仍未入睡,可以听一段让人放松的轻音乐。

练习“观呼吸”。“每天拿出10分钟练习‘观呼吸’,也会很有帮助。”康延海说,当杂念浮现时,不加以评判,轻轻将注意力拉回来,这种锻炼能够提升前额叶对情绪脑的调控能力。

适度运动。备考阶段的生活方式同样值得关注。康延海建议每周进行3次、每次30分钟的中等强度活动。快走、慢跑、爬楼梯,都能打破久坐导致的脑部供氧不足。运动能够促进脑源性神经营养因子分泌,提高神经元连接效率。运动中产生的内啡肽是天然的“情绪调节剂”。

合理饮食。保持良好饮食习惯,维持血糖稳定。少喝奶茶、少吃甜面包,避免因血糖大幅波动引发烦躁和注意力涣散。

运用“5-4-3-2-1接地法”。如果紧张到极点,该怎么办?康延海推荐“5-4-3-2-1接地法”:看5个物体,触摸4种不同触感的东西,聆听3种声音,闻2种气味,品尝1种味道。通过感官锚定,将思维拉回当下。

康延海表示,考前减压,目标绝非追求零压力的真空状态。学会与压力共处,有利于在考场上发挥出最佳状态。

孙海天

考前怎么吃更科学

中高考在即,考生的饮食搭配直接影响身体状态。临床营养科专家提醒,考生饮食以口味清淡、营养均衡为核心原则,考前饮食不必盲目进补、更换日常食谱。

长沙市中心医院临床营养科副主任医师孙艳提醒,考生三餐主食要定量。每餐主食量建议二两米饭为宜,家长煮饭时可适当掺入玉米、山药等杂粮,依靠复合碳水持续供能,避免血糖波动导致考生犯困走神。

孙艳建议,考生早餐可以选择水煮蛋一个、绿豆莲子粥一碗、鱼肉或者鸡

肉适量,搭配绿叶蔬菜,辅以牛奶或无糖豆浆;脾胃偏虚寒的考生,喝牛奶时可少量加姜片,乳糖不耐受的考生可以选择温热无糖豆浆。考生尽量少吃油条、油炸面点、甜蛋糕、奶茶及含糖饮料。

“家长要给考生适量补充优质蛋白质。”孙艳说,肉类多选鱼肉、鸡胸肉、瘦牛肉、瘦猪肉,采用清蒸、清炖、少油快炒的方式烹制。减少肥肉、油炸食物、重油红烧菜肴摄入,过于油腻的饭菜会加重肠胃消化压力,使血液集中于胃肠道,脑部供血相对减少,容易出现反应变慢等问题。

成洋阳提醒,现在是过敏性结膜炎高发期,有些考生容易出现眼睛红肿、

瘙痒等问题。

孙艳建议,考生可以适当摄入蔬果,比如绿叶蔬菜、西蓝花、冬瓜、番茄等,补充维生素与膳食纤维,缓解久坐备考引发的便秘、上火问题。

“考生要严守食品安全红线。”孙艳提醒,考生要少吃生冷食物,尽量不吃隔夜剩饭菜,降低肠胃炎发作风险。不要自行服用补脑保健品、滋补汤药、安神类补品,部分滋补成分可能造成神经兴奋,引发失眠多梦等问题,反而影响健康状态。

“考生适当地进行运动,有助于提

升备考状态。”长沙市第一医院副院长、骨科专家魏利成建议,考生适当运动可以提升免疫力,每天运动半小时,可以选择慢跑、健身操等方式,运动前做好热身,运动后饮水优选温白开水。冰水、浓茶、浓咖啡、功能性饮料不宜多喝,过量喝咖啡容易诱发心慌等问题。

医生提醒,考生晚餐吃八分饱即可。晚餐口味需要更清淡,考生睡前一小时不要再进食,减轻夜间肠胃消化负担。考生最重要的是保持平时饮食习惯,用科学饮食稳住状态,从容迎考。

新华

临近大考如何科学护眼

临近中高考,备考学生长时间学习,用眼强度较大,一些学生出现眼干、眼涩、视物模糊等视疲劳症状。眼科专家提醒,过度用眼不仅会降低学习效率,还可能引发视力下降等问题,考生可以科学缓解眼部疲劳,为备考筑牢眼健康防线。

“考生感觉眼睛疲劳时,可试试放松睫状肌,有意识地远眺3至5分钟。”湖南省妇幼保健院眼科副主任成洋阳

建议,每隔一段时间,考生可抬头眺望远处10秒,再聚焦书本10秒,如此来回循环几次。考生通过主动调节睫状肌的收缩与放松,能缓解睫状肌紧张,效果优于单纯闭眼休息。考生晚上在家休息时可用干净温热毛巾轻敷在闭合的双眼上1分钟,能促进眼周血液循环、缓解眼睛干涩酸胀。

成洋阳提醒,现在是过敏性结膜炎

瘙痒等症状,这个时候不能用手揉眼,以免加重症状、损伤角膜。如果考生患有过敏性鼻炎,需要鼻眼同治,方能有效控制症状。

医生提醒,如果考生长时间学习后眼睛酸胀明显,可用手指轻按内眼角稍上方的睛明穴,力度以轻微酸胀为宜,可以改善眼部供血,放松眼周肌肉。考生在做眼保健操之前,要用肥皂或者洗手液洗手,保持手部卫生,避免细菌进

入眼部,影响眼健康。

帅才

■ 健 身 ■

揭开游泳的“AB面”

一池碧波,消解几分暑热。每到夏天,人们总爱泡在池子里,既能调动全身肌群,又可享受关节无负担的轻盈与自在。

然而在医生眼里,游泳这件事,有着清晰的“AB面”——A面是骨科医生的偏爱:水的浮力温柔承托,让关节和脊柱卸下重担;B面来自皮肤科医生的提醒:池水也在悄悄考验着你的皮肤屏障。畅游虽好,潜藏的健康提醒却不容忽视。

压力骤降至陆地上的十分之一

游泳之所以备受骨科医生推崇,最核心的奥秘在于水的浮力。当身体浸入水中,脊柱和关节所承受的压力骤降至陆地上的十分之一左右。这种近乎“失重”的状态,为骨骼肌肉系统创造了一个极为安全的锻炼环境——关节面之间的冲击和摩擦大幅减少,软骨得到有效保护。对于早期骨关节炎、半月板损伤或关节术后需要康复的人群而言,游泳几乎是理想的“无痛训练”。

水的“脾性”远不止温柔承托。它既产生阻力,又提供助力,迫使颈、腰、背、臀等部位的多组肌肉协同做工。长期坚

持,能显著增强脊柱周边的动态稳定性,为椎间盘和韧带持续“减负”,对困扰许多人的慢性颈痛、下腰痛乃至轻度椎间盘突出,都能起到积极的缓解作用。游泳时身体保持上浮舒展的姿态,还有助于纠正日常低头久坐造成的“颈椎反弓”“腰椎曲度变直”等不良体态,并通过前屈、外展、旋转等平滑动作,有效预防关节僵硬。

正因为这种全方位的保护,游泳格外适合三类人群:轻度至中度膝关节炎患者,肥胖人群以及慢性腰痛伴椎间盘突出者。不过,要特别提醒,这份“友好”建立在合理选择的前提下,如果泳姿不当或忽略自身禁忌,益处很可能打折,甚至带来伤害。

皮肤为何“闹情绪”

游泳带来的健康收益虽然诱人,但不少朋友每次游完,皮肤却率先“闹起情绪”。夏日游泳相关的皮肤问题,主要来自三方面。

最常见的“元凶”,正是泳池为保持卫生而使用的含氯消毒剂。长时间浸泡在含氯水中,游泳后若未能及时彻底冲洗,残留的氯及其副产物会带走皮肤表面的保护性皮脂,导致干燥、紧绷和瘙痒。严重时

可出现红斑、脱屑,甚至诱发刺激性接触性皮炎。本身就有特应性皮炎、湿疹或皮肤屏障较薄弱的儿童,对氯水刺激尤为敏感,更容易“游完就痒”。

其次,户外泳池的紫外线伤害常被清凉的体感所掩盖。水面强烈反射阳光,人浸在水中不易察觉热意,结果晒伤往往在数小时后才以发红、灼热、疼痛的形式凸显出来,反复暴晒更是光老化的推手。

此外,过紧、不透气的泳衣长时间摩擦潮湿皮肤,导致腹部沟、腋下、肩背等部位出现红斑、丘疹和瘙痒;新泳衣中的染料、橡胶、弹性纤维或洗涤剂残留,也可能诱发接触性皮炎。若泳池、水上乐园或温泉池维护不佳,水中微生物残留,皮肤浸泡时间过长,还可能出现毛囊炎样皮疹,表现为红色小丘疹、脓疱或明显瘙痒等。

让健康与清凉同行

要想安心游泳不伤皮肤,必须把控好下水前、游泳中和上岸后三个关键环节。

首先,选择管理规范、水质清澈的泳池,若皮肤有破损或湿疹急性发作应暂缓下水。皮肤敏感者可在游泳前涂抹保湿霜形成保护层,户外游泳需做好防晒

防护。游泳时间需控制,尤其儿童和敏感肌人群若出现皮肤紧绷、刺痒要及时上岸。泳衣应选柔软透气的合身款式,新泳衣需先清洗,游完及时更换干衣避免潮湿刺激。

上岸后建议用温水冲洗全身,使用温和无香型清洁产品,切忌强力搓洗。擦干后及时涂抹保湿乳液修复皮肤屏障。擦出现轻度干燥瘙痒可先减少游泳频率、加强保湿护理;但若出现持续皮疹、红肿疼痛或免疫力低下者症状加重,需及时就医避免耽误治疗。

从骨科角度来看,选择适合自己情况的泳姿至关重要——肩部疾病患者应避免蝶泳等上肢高负荷泳姿,膝关节炎患者则需避开蛙泳可能造成的膝内侧剪切力。下水前的动态拉伸(如肩关节环绕)和出水后的静态拉伸都不可忽视,这能有效预防急性损伤和肌肉痉挛。

值得注意的是,特定健康状况的人群不适合游泳,急性脊柱柱关节病变(如颈椎间盘突出发作期)、不稳定的关节病变(如复发性髌骨脱位)、严重心血管疾病患者都应该避免游泳锻炼。游泳对于多数骨科问题都是理想的康复手段,但对某些特殊疾病,错误动作反而可能加重损伤。

孔庆捷 谭希

养生

避开五个误区 吃对蛋白质

蛋白质是维持生命的营养素之一,运动健身人士特别重视。但关于它的传言却层出不穷:多吃蛋白质就能长肌肉?蛋白粉比鸡蛋还厉害?针对这些问题,江苏省无锡市第九人民医院院长、运动医学科主任糜青熠与华中科技大学同济医学院附属协和医院临床营养科营养师石立雅,系统梳理了关于蛋白质的常见误区。

误区一: 多吃蛋白质就能长肌肉

真相: 必须配合力量训练和充足热量

糜青熠解释,肌肉增长需要“训练造成的微细损伤+营养修复”。如果没有力量训练,多余蛋白质要么脱氨分解增加肝肾负担,要么转化为脂肪。如果总热量不足,蛋白质还会优先被当作“柴火”燃烧供能,无法用于合成肌肉。想增肌必须“吃动结合”。每周3—5次力量训练,保证总热量略高于消耗,每餐均匀摄入20—30克蛋白质,做到训练、蛋白质、热量三者协同。

误区二: 只有运动后吃蛋白粉才有效

真相: 每日总摄入量比单一摄入时机更重要

石立雅解释,大强度训练会造成肌肉组织微小损伤,需要从食物中摄取蛋白质来修复和扩建。国际运动营养学会(ISSN)明确指出,蛋白质应在一天中平均分配(每隔3—4小时),而训练的合成效应可持续至少24小时,把蛋白质均匀分散在三餐比一次性大量摄入效率更高。要保证每餐荤素搭配、碳水打底,让肌肉持续获得合成原料,才能实现最优增肌与修复效果。

误区三: 蛋白粉可替代日常食物

真相: 蛋白粉只是“快餐”,天然食物优先

石立雅解释,蛋白粉仅提供提纯的蛋白质,缺乏天然食物中的多种营养素。而肉、鱼、奶、豆制品还含有铁、钙、B族维生素、膳食纤维等协同营养物质。长期用蛋白粉完全替代天然食物,极易造成微量元素缺乏、膳食纤维不足等营养失衡问题。

应将蛋白粉定位为“救急补充选项”,适合出差及训练后不方便立刻吃饭、日常饮食蛋白质摄入存在明确缺口,或是老年人、手术后等消化能力较弱人群使用。日常蛋白质摄入应该优先选择肉、蛋、奶、豆制品等天然食物。

误区四: 吃海参比吃鸡蛋更有营养

真相: 鸡蛋的吸收率和性价比更高

糜青熠表示,一只水发海参(蛋白质约6—10克)与一个鸡蛋(蛋白质约7克)蛋白质含量相近,但价格相差约百倍。鸡蛋的氨基酸模式与人体完美匹配,吸收率高达97%。而海参、花胶等主要含胶原蛋白,缺乏色氨酸,属于“不完全蛋白质”,单吃吸收利用率很低。燕窝蛋白质含量虽高,但即食燕窝中燕窝含量极少。日常补充蛋白质,每天1—2个全蛋是高性价比的选择。海参、花胶、燕窝可作为食物多样性的点缀。

误区五: 植物蛋白不如动物蛋白

真相: 同属完全蛋白质,植物蛋白对心血管更友好

石立雅解释,日常所说的植物蛋白(如鲜豆)若与谷类搭配食用,可发挥蛋白质互补作用。而大豆蛋白属于优质蛋白,饱和脂肪酸低、膳食纤维丰富,还含有大豆异黄酮等活性成分,对心脏和肠道健康有额外益处。不必迷信“只有动物蛋白才是好蛋白”。日常保证食物多样化,动植物蛋白混搭摄入,一杯豆浆、一块豆腐、一碗豆制品,都能提供优质蛋白。适当增加植物蛋白比例,对长期健康有益无害。

如何正确补充蛋白质

石立雅指出,蛋白质主要有三大作用:构成和修复组织、调节生理功能、提供能量。但蛋白质并非“多多益善”,会带来明确的健康风险。

糜青熠提醒,蛋白质代谢产生的含氮废物需经肝脏转化、肾脏排出,长期过量摄入迫使肾脏持续“加班”。其次,高蛋白饮食会增加尿钙排泄,长期可加速钙流失,影响骨密度并增加肾脏石风险。此外,过量蛋白质会转化为脂肪储存,导致体重增加、胰岛素抵抗等代谢问题。

蛋白质不是越多越好的“养生良药”,也不是非要靠药剂补充的稀缺营养,应优先摄入天然食物,切勿本末倒置。同时,摄入充足的碳水化合物,避免蛋白质被当作能量无谓消耗,起到“节约蛋白质”的作用。高蛋白饮食期间需增加饮水量,帮助肾脏顺利排出代谢废物,减轻肝肾负担。

孔天骄

解惑

为何“盘腿抱柱”难以起身

“盘腿抱柱”挑战最近在社交平台很流行,参与者将双腿像拧麻花一样围着灯柱等柱子盘绕,尝试能否顺利解开、站起。许多人跟风挑战,已出现多起参与者被困、需要消防员救援的案例。

吉林大学第一医院骨科中心运动医学科主任、主任医师宋之明提醒:这项挑战看似新奇有趣,实则风险巨大。该动作违背人体正常生理结构与运动力学原理,对人体存在明确且严重的损伤风险,切勿盲目跟风。

为何“盘腿抱柱”会难以起身?

“该动作本质上是一种人为制造的关节自锁。”宋之明说,当我们用双腿交叉盘绕柱子时,膝关节处于深度弯曲和强力内旋的极端姿势,肌肉会呈现僵硬状态以保护关节,导致下肢被锁死。同时,柱子挡住了人体从坐姿站起所需的重心前移空间,形成绞索式禁锢,使得起身异常困难。越挣扎,关节卡得越紧。

“盘腿抱柱”不仅容易将人困在原地,还会对身体造成多重危害。“该动作使膝关节、髋关节、踝关节处于异常扭曲与受压状态,极易造成不可逆的损伤。”宋之明介绍,最常见的是膝关节损伤,该动作会使膝盖受到全身重量强力挤压,半月板受到内翻和旋转的应力,极易撕裂。膝关节的外侧副韧带、交叉韧带也可能出现拉伤甚至断裂。

该动作对髋关节也存在压迫,可能诱发半脱位。踝关节的韧带和关节囊也因异常承重而容易受伤。如果长时间被困,卡压会导致腿部因血液循环障碍而缺血。腰椎也可能因力线传导异常而出现小关节紊乱等问题。

宋之明建议,倘若自己或身边的朋友因尝试“盘腿抱柱”挑战而被困,切记不要慌张乱动。此时盲目挣扎或强行站起只会加重关节锁死和损伤。条件允许时,可尝试重心后移、身体后仰,顺着处于上方的腿部方向侧身翻转,先抽出上方腿,再慢慢松开下方腿,寻求“解锁”可能性。若无法自行脱困,应第一时间拨打119或向周围人求助,避免因长时间压迫导致严重后果。

宋之明提醒,追求趣味不应以身体健康为代价,尤其是未成年人,骨骼、韧带仍在发育,结构更为脆弱,一旦受伤可能影响长远。远离“盘腿抱柱”等危险挑战,守护自身安全与健康。

门杰伟