

# 高考之后放松要有度



叫上同学聚餐喝酒,找KTV“吼一嗓子”到深夜,或者干脆找网吧“刷夜”打游戏……随着高考的结束,一些考生已经迫不及待地开始了他们的狂欢暑假。心理专家提醒,考生应警惕过分放松带来“空虚综合征”。有医生告诉记者,突然暴饮暴食极易引发各类疾病。

## 吃喝玩乐悠着点

“每年夏天,因为饮食不当而引发肠胃疾病的患者很多,其中有一些就是刚参加完高考的考生。”消化内科医生介绍说,高考前,考生们会比较注意饮食,可考后就有人开始大吃大喝,不仅容易引发肠胃疾病,还有可能迅速增肥,导致肌体抵抗能力下降。所以,高考后的饮食也要有规律、有节制,少吃生冷、麻辣的食物,少去卫生条件不好的大排档,日常饮食要尽量清淡,可以多吃一些鱼类、豆类等健脑食物,以缓解疲

劳。和朋友聚会时,喝酒应量力而行,千万不要逞能。

还有一些考生把考后放松变成了“放纵”,不分昼夜地上网、疯玩、聚会,以往的作息规律完全被打乱了。为此中医也提醒考生们,不管什么时候玩乐都要适度,不要熬夜,尽量在晚上11点之前入睡,每天至少保证8个小时的充足睡眠。如果身体有不适感,要在假期抓紧检查、治疗,以免影响即将到来的大学生活。

## 考后狂欢牢记安全

结束了高考,有的考生开始频繁聚会、K歌、喝酒,这个时候的学生们往往处于精神特别兴奋的状态,情绪和行为容易失控。为此,专家提醒说,家长应对孩子进行正确引导,教育孩子要控制好自己的情绪,不要与他人发生冲突,以免造成不必要的麻烦。

## 调整好心态迎接未来

“高考前后,考生的心理会经历从高度紧张到彻底放松的过程,需要适当的调整来缓解由此带来的心理不适感。”心理医生认



资料图

为,家长和老师要帮助考生尽量保持平和的心态,不要过度兴奋,也不可莫明悲观。考试过后,家长不要过多地和孩子讨论成绩的好坏,而是要帮助孩子做好未来的人生规划,让孩子明白只要脚踏实地努力就会获得成功。

专家还建议考生们,在暑假里多陪陪父母,多帮父母做一些家务,体验一下父母的辛苦,回报父母对自己的付出。同时,还可以多进行一些体育锻炼,不仅可以让生活充实起来,也能让头脑得到很好放松。

# 夏季健身时间长短有讲究

长期不运动,身体各个器官的功能都处在一个较低的水平,肌肉和韧带也都比较僵硬。在这样一个“低潮期”开始运动,健身的目的主要是为了唤醒我们的身体,恢复人体的机能,不宜太早追求运动量,要科学、适度地进行夏季健身。

## 稍稍出汗刚刚好

大多数人认为,运动过程中出汗越多,运动效果越好。其实不然,我们还必须充分考虑到季节的因素。在气温适宜的情况下,出汗绝对有很好的健身效果。但是,夏季健身,只要稍稍出汗就刚刚好。锻炼结束后还要及时擦干汗液,换上干净衣物,以防着凉。

虽然只是稍稍出汗,我们也不能忽略“补水”这个重要的环节。运动中的补水要遵循少量多次的原则,大约每运动10-25分钟补充250ml。运动前10-15分钟,补充约250ml的液体



(相当于半瓶普通矿泉水的量)。运动后补水要根据运动前后的体重差,补充丢失的水分,每丢失1斤的体重大约要补充500ml的液体(约1瓶矿泉水的量)。

## 运动时间有讲究

古话说的好:“一天之计在于晨”,那么早晨是最佳的健身时间吗?答案是否定的。从气候的角度来说,清晨气温一般较低,并不适宜进行锻炼。而且有

研究表明,下午14点之后人体的各项机能才开始上升,17点至19点之间达到最佳,因此锻炼时间建议选择在此时比较适宜。此外,人体中血小板的含量在一天中也是有一定的变化规律的,下午和傍晚的血小板量要比早晨低20%左右,血液粘稠度降低6%。因此,晨练容易造成血液的循环不畅,甚至会诱发一些心血管意外,这一点对于中老年人以及一些心脑血管疾病患者来说就显得尤为重要。

# 夏季怎么预防吹空调感冒

夏天白天时间长,睡眠时间相对减少,天气闷热易出汗,人的运动量也相对减少,这些都会导致免疫力降低,加上空气湿度大,许多人无论是白天或夜晚,只要在室内则都是处在空调环境中,外热内冷,一不小心就被吹出感冒,也就是常说的——空调感冒。这种感冒相比普通感冒易患不易好,更需注意做好预防。

## 空调冷风吹久了易感冒

事实上,夏天里,因空调冷风久吹而引起感冒大有人在,吴先生绝不是个案。特别是当偶尔下雨,气温有所下降,这时很多办公室依旧开着空调,于是一些体质较差的人就容易中招,患上感冒。这种空调冷风吹出来的感冒多是风寒感冒,对

于久居办公室的人,一旦患上反而比普通的感冒更难以治好。

## 空调感冒要先发汗

空调吹出的感冒是一种寒包火感冒,不完全是风寒感冒,其中有着中暑体质的表现。这也就是空调感冒常比普通感冒要更难治好的原因所在。所以,对待这样的感冒,在治疗上要和其他类型的感冒区别对待。

空调导致的感冒首先要发汗,想办法驱走身体表面的风寒,可先喝一杯生姜糖水,然后进行泡汤热浴或者盖被子发汗,在出汗以后,再开始清内热的治疗。一般来说,空调导致的感冒出汗时间不宜长,但是一定要有汗发出来。在出了一身的透汗以后,会觉得身体舒适

了许多。

出汗过后就需要体内的清热了,这时表寒散尽,可喝一些藿香正气水,或者荷叶水,或者绿豆汤,就可以清除身体内的火气了。如果再吃一些感冒药来配合治疗,效果会很好。

## 防控须从内外入手

当然,病后治不如病前防。要想不患空调感冒需从内外两个方面入手。既要增强抵抗力,比如保证良好睡眠、多食维生素含量丰富的水果、多喝水补充电解质、合理膳食营养等;也需要积极预防寒冷空气对呼吸道的直接刺激,如减少内外环境温度差、避免冷气直接吹及身体等。同时还建议能及时用淡盐水进行上呼吸道清洁,也可以减少感冒的发生。

## 健康新知

## 爱脸红更容易被原谅



脸红,是泄露人内心情感的一个明显信号。据英国《每日邮报》报道,人们在感到尴尬、羞耻或害羞时脸会变红,但是这其中的奥秘却让科学家迷惑不解。有科学家将这归为“历史进化的一个结果”。

著名生物学家、美国埃默里大学的弗朗斯·德瓦尔教授指出,人是唯一在尴尬时脸会变红的灵长类动物,这个信号让人们的内心情感表露无疑。研究发现,人在脸红时,脸颊、颈部和胸部皮肤表层的血管会扩张,更多的血液会汇集于此。

东安格利亚大学的心理学家雷·克罗兹分析,人们通过脸红的方式,发送出对群体致歉的信号,这能让人们知道脸红人已经认识到自己的错误。“脸红能平息敌对行为,消除怒火,让人们更快地原谅你。”

## 能力强更容易抑郁



一个值得警惕的现象是,思想活跃、自信好强的青春期的男孩,以及外表光鲜、但压力巨大的职场精英人士,喜欢将自己的“弱点”隐藏起来,因而也很容易受到“隐形抑郁”的困扰。

在“压力山大”的现代,抑郁成了大家的心理“公敌”。较狡猾的抑郁却悄悄戴上了面具,正以一种隐蔽、不易察觉的姿态,偷袭我们的心灵。

事实上,这是一种表现特殊的“隐形抑郁症”,这样的抑郁有着症状不典型、难以发现和察觉的特点,很多人被误诊为神经衰弱等,严重危害身心健康。“隐形抑郁”主要有以下几种常见表

现:微笑型抑郁,患者虽然内心十分痛苦,但在人前却表现得心情平静,甚至面带微笑,让人感到非常费解;激越型抑郁,他们常虚张声势、做一些危险的行为,如超速驾车等,因为小事怪罪其他人,一个人独处时又容易哭泣;疑病型抑郁,患者常表示自己头痛胃痛、心慌睡不好等,经过各种检查身体却没有器质性的病变。

值得警惕的是,思想活跃、自信好强的青春期的男孩,以及外表光鲜、但压力巨大的职场精英人士,喜欢将自己的“弱点”隐藏起来,因而也很容易受到“隐形抑郁”的困扰。因此,如果身边的亲友发现他们连续2周喜怒无常、总是谈论一些消极的话题等,一定要注意观察和劝慰,通过分散工作压力、旅游、锻炼等方式,及时自我调节。必要时,最好到专业的精神科或心理门诊进行诊断,尽早进行必要的干预和治疗。

## 常说“我们”更容易快乐

说话方式也会影响人的快乐感。刊登在美国《生活科技》杂志上的一篇报道指出,那些说话时经常使用“我”和“我自己”的人更容易产生抑郁心情,而那些爱说“我们”、“咱们”、“大家”的人更快乐。

德国卡塞尔大学的研究团队选取了数百名志愿者,让他们参与了一次长达90分钟的带有心理治疗性质的访谈。谈话内容有关他们的人际关系、自我认知。研究团队对谈话进行录音,并计算了第一人称单数和第一

人称复数在心理访谈中出现的次数,并与他们的心理健康状况和快乐程度进行了比较。结果发现,使用第一人称单数“我”较多的人更容易出现抑郁问题,而使用第一人称复数“我们”较多的人与他人相处更和谐,也更乐观。

研究者认为,谈话时经常使用“我们”的人,会把自己放到社会关系中考虑问题,一般容易有较好的社会支持。而使用“我”的人,做事时习惯把自己独立于社会之外,但又渴望获得关注。