

临近高考了,男生突然要谈恋爱

这是考前焦虑,心理老师提醒学生和家长都要学会正确排解

离高考不到一个月的时间了,本该是集中精力搞好学习的时候,而济南一名高三男生突然要向女生示爱,而更为不可思议的是他对于喜欢谁却并不明确。心理老师对此讲,该男生的表现是学习压力过大而产生焦虑的一种反映,对考前焦虑考生和家长都要学会正确对待。

本报记者 尹明亮 王光营

心理“病例” 压力下想通过恋爱 消除焦虑

“想向喜欢的女生做个表白。”近日,在济南一所高中的心理咨询中心,高三男生小张向心理辅导老师咨询起来。但当心理辅导老师询问小张喜欢哪个女生时,小张却表示同时喜欢上了好几个女生,拿不定主意。而经过交流和分析,辅导老师才发现,小张对几个女生虽有好感但也到不了恋爱的程度,只是高考前的紧张节奏让他有些烦躁。

“小张并不是真的恋爱了,只是随着高考临近,心理压力过大,潜意识里想通过恋爱的方式排解心里的焦虑。”山东师范大学心理教师卢敏介绍说,像小张这样的情况并不少见。

卢敏介绍,在高考逼近的时候,很多高三考生都会面临类似的这种人际关系焦虑,但并不一定都表现为想谈恋爱。“比如最近就有一个学生来接受辅导,她近期与班里一位同学走得比较近,就担心两人的关系可能对另一位比较要好的朋友造成伤害。”卢敏说,面对这种情况,学生最好找个值得信赖的人分析一下,至少自己认真思考思考,“即使是真的恋爱了,也最好等到高考后再表白,要不然不管是否表白

成功,都会给双方造成过大的心理波动。”

建议考生 适度紧张属正常 压力过大会排除

在本报“乡村送考”活动收集到的高三学生所面临的困惑中,不少学生都表现出不同程度的紧张和焦虑。“时间紧、任务多,学习不知该从哪里下手了。”“看见别人学习状态很好,就很担心,但自己又学不下去。”“一想到高考,晚上都睡不着觉,饭也吃不下。”

对此,卢敏表示,由于紧张,这个阶段一些学生往往会产生一些负面情绪,这也是正常的,而应对的方式就是把心里的一些负面暗示换成积极性的暗示就可以了。“其实考前保持一定的紧张是有必要的,完全放松了反而误事。”

对此,山东实验中学心理辅导老师温学琦认为,高三学生要认识到高考不光是为了升入大学这个结果,更是自我训练提升的过程,是弄清自己人生阶段生活重点的锻炼。

温学琦建议高三学生,觉得焦虑的情绪难以克服时,应多与外界交流,向父母、教师、同学倾诉内心的烦恼,通过亲人的安慰鼓励,使心情开朗起来。当然,如果确实不能控制自己的情绪时,可进行适当的

语言或行动发泄,让自己逐渐平静下来。

建议家长 不要极力给孩子 营造过好的环境

“学生的紧张多数来自学习,但现在家长的焦虑其实比学生还严重。”卢敏告诉记者,家长的担心通过不自觉的一些举动可能就会传达给学生。

“家长现在不要表现得过度热心,生活、习惯都应尽量和往常保持一致。”卢敏说,有的学生担心在学校人多学习效果不好,希望在家学习,家长也会极力营造个安静的环境,但这样的效果可能适得其反。其实在孩子的高考中,家长应该成为一个合格的心理医生。”

在离高考不到一个月的时候,孩子的健康是家长最为看重的,不少家长都要给孩子补充营养。不过山东省体育科学研究中心研究员段桂华提醒家长,孩子的饮食结构不要发生大的变化,什么吃着舒服吃什么就好,营养的摄取多从天然食物中补充,不要滥用药物和补品。“其实睡眠是最有效的康复手段,高中的孩子身体基础好,保证一定的睡眠,身体机能恢复得也快。”



气温回升,“热”出一批红眼病

专家提醒,慎用激素类药水,易引发激素类青光眼

本报记者 宋佳

立夏后,随着气温回升,红眼病进入高发期,不少医院眼科门诊近一半都是红眼病患者。专家提醒,红眼病虽不是啥大病,但选择眼药水时要慎用激素类药水,因为它易引发激素类青光眼。

烟台6岁的小姑娘琪琪一夜间变成了“小兔子”,双眼通红通红的,母亲李女士赶紧带女儿到毓璜顶医院眼科就诊。医生诊断为红眼病,也就是传染性结膜炎。

“近来孩子群体中,不少孩子患红眼病。”毓璜顶医院主治医生姜鹏飞说,立夏以来红眼病就渐入多发期,昨天门诊有近一半都是红眼病患者。

烟台市卫生监督所工作人

员介绍,每年进入5月份,总会有洗浴场所、学校等公共场所集中暴发红眼病,因此每到这时应对红眼病特别注意。

红眼病多发,药店里的眼药水销量大增。采访中记者了解到,其中一些激素类眼药水因对各类红眼病均有疗效,而销得比较好。对此专家也提出警示,激素类眼药要慎用少用。

“红眼病也分为细菌性、病毒性和过敏性。”姜鹏飞介绍说,三者之间是有区别的,在治疗上,可使用不同的不含或基本不含激素的眼药水。“有些药店图省事,或出于销售某种药的目的,而推荐三种红眼病通用的激素类眼药水,激素类眼药水对三种红眼病均有效力,但是使用时间过长后,容易导致激素类青光眼。”

小贴士

如何防治红眼病你懂吗

“在红眼病高发期,如出现眼睛不适,切勿用手揉搓,经常揉眼还可能增加眼睛感染的机会。”烟台市卫生监督所工作人员说,生活中对于已经发现的红眼病患者,应该注意做好隔离、防护。

患者毛巾、衣物要及时消毒。如:阳光下暴晒,热水烫和用消毒液浸泡等,以便彻底杀灭病原体,以防重复感染或传染他人。“尤其是洗浴场所,在红眼病高发期更需要加大消毒力度。”该工作人员说。

冲洗眼睛。由于结膜囊内分泌物聚集,容易磨损眼角膜,积聚病原体微生物,因此,患者必要时在每天早晚可用生理盐水或2%硼酸水冲洗自己的眼结膜囊2-3次,及时擦洗、清除眼内外分泌物,以便增强药物治疗的疗效。

患者在治疗的同时,要少吃些辛辣、上火食物,以免加重病情;在疾病症状完全消失后仍继续用药一周,防止复发。

您的专属定制报道 纸条

济南市民董先生递纸条:鲜纯奶在加热时,上面产生一层油脂,这层油脂需要去掉吗?

山东营养协会副会长杜女士传答案:牛奶在加热过程中,脂肪上浮,聚集到牛奶表面,与牛奶中的蛋白质凝结在一起,形成一层皮膜,这就是我们看到的“奶皮”。奶皮中含有很高的脂肪和蛋白质等营养物质,可以食用。

商场和超市里出售的牛奶都是经过加工处理的,都是可以直接饮用,一般不建议加热,如果觉得凉,用热水烫一下就可以。而在其他一些地方买的散装牛奶,加热时只要开锅就好,不要太长时间加热,否则容易流失一部分营养物质。而对于一些需要控制脂肪摄入量的人群,如肥胖、血脂高和心脑血管疾病患者等人群,在选择牛奶时应尽量选择脱脂牛奶。

记者 任磊磊 实习生 杨颖



山东最实用的微信