



身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2021年11月28日 星期日

医学 / 健康 / 服务 / 科普

心灵驿站

“太紧张了！”“考不好怎么办？”“比上次考试差了好几个名次，我还行不行？”进入高三学习阶段，压力较为集中，不少学生会产生这样那样的焦虑。如何缓解毕业生的压力？在《心灵驿站》走进山东省实验中学公益讲座上，山东省精神卫生中心临床心理二科主任、博士胡蕾表示，学生压力过大，可能会导致恶性循环，成绩越来越差。但压力和焦虑并非完全没有积极作用，合理调节可激发潜能和动力。

“
你肯定了自己就是
最好的调节方法”

高三生减压宝典

齐鲁晚报·齐鲁壹点
见习记者 刘通

考96分沮丧，考70分却开心 中介变量导致不同反应

同一所学校、同一个班级，每个同学所处的环境大致相同，但每个人往往会产生不同的压力反应。同一场考试，考了96分的同学心情沮丧，而考70分的同学却开心地请同学吃东西。“这其实是因为每个人的‘中介变量’不一样。”胡蕾介绍，“人们面对相同的压力源，产生不同的压力反应，是中介变量发挥了不同作用。”

据了解，中介变量包含人格特征、认知评价、社会支持、应对方式等内容。

“考96分还沮丧，可能因为这个同学能够接受的认知评价是98分，而考出的成绩与自己的认知有差距，心情就会低落。”

胡蕾表示，一个人的行为绩效与压力水平并不是一个简单的正反比关系，而是更像抛物线的函数关系。假设横坐标是一个人的压力水平，纵坐标是行为绩效，前半程个人行为绩效会随压力水平提高，到达顶点后，压力越大，行为绩效反而越低。

“从这种关系可以看出，压力并非完全没有积极作用，人的最高行为绩效大多都表现在一般压力范围内。压力不足，人会懈怠无聊；压力

超载，会耗尽‘燃料’。”胡蕾表示，压力过小，则学习的动力不足，但如果压力超过了一定的“负荷”，将会给学生们带来负面影响。

拿10%的时间去娱乐 调节思维可缓解焦虑

高中生在学习和生活中，家长及教师的期待、与同学的竞争、对自己的高要求等，都可能引发焦虑情绪，并且目前诸多心理疾病也有年轻化的发展态势。

“焦虑作为身体状态的警示信息，是我们生存的本能，如果能控制在合理范围，也可以成为激发潜能和动力的利器。”胡蕾说，“但是过度焦虑确实会引发一些不良反应，如睡眠质量差、肠胃不适、情绪不稳定等。”

该如何缓解焦虑情绪？胡蕾介绍，首先要调节思维模式，对自己有一个正确的认识。高中阶段，学习成绩是绕不开的话题。有的同学升入高中前，在班级里是前几名，但是升入高中后，开始在班级二十名左右徘徊。

“这其实是一种正常现象，但很多同学的个体认知对这个成绩不能接受，于是给自己加码，立志要在新环境里也考到原来的名次。”胡蕾说，“每个人对压力的承受力是不一样的，有的同学可以做到不间断学习，并且成绩也确实提升了，这种情况不会产生负面情绪；但是也有很多同学，给自己加码过重，在一次



山东省中医院康复科大夫孙煜介绍，如今越来越多的腰痛病人到医院就诊，多数患者认为是由于腰椎间盘突出造成的，而且X光片显示也确实存在腰椎间盘突出。可实际治疗起来却发现，很多患者腰痛还存在其他原因。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

孙煜介绍，对于大部分腰痛病人，经过系统的康复训练后，症状能基本缓解。可是有更多的病人，因为没有时间治疗耽误病情，导致腰痛加重。

孙煜说，在对病人问诊时，经常会提一些基本问题：你的工作是什么？工作状态是怎样的？平时运动量如何？通过这些简单问题，就能得知病人为什么会腰痛，主要是哪些部位有问题。

首先，有些病人是由于平时工作繁忙，很少站起来走动。这就很容易造成腹肌和髂腰肌短缩紧张，且腰部肌肉产生痉挛、劳损。长期坐立还会使脊柱退行性改变加剧。

有些人久坐时还会采取一些不良坐姿，比如跷二郎腿。另外，平时缺乏锻炼，导致胸腹部肌肉薄弱，不能更好地稳固脊柱。多数人会有这样一种思维，在外忙碌了一天，身体已经很累了，这个时候就应该躺在床上休息，其实这也是一个误区，越不活动，腰疼越会加剧。

简单动作缓解腰疼

平时经常做一些简单动作，可以预防和缓解腰疼痛。

避免长时间久坐：坐30-40分钟后，起身活动一下，可以伸伸懒腰或轻微旋转腰部，以缓解局部肌肉韧带的紧张。这一点非常关键。

适当拉伸：长时间久坐后，腹肌以及髂腰肌都会紧张，导致站立时腰痛加剧，这时可以通过这个动作来缓解：弓步向前，身体挺直，前腿慢慢下压，身体保持正中，不要向前倾斜，此时你会感到后腿大腿根处有牵拉感。一侧拉伸15-20秒后换另一侧。

这两个动作主要是能起到预防和缓解腰疼的作用。

适当改造一下工作环境

如果想更有效地预防腰疼，我们的工作环境也可以进行改造。

1. 使用可升降电脑桌，这种可将电脑升高的设施，让你可以站立工作。

2. 选择合适高度的座椅，避免较低的座椅，要求患者坐骨高于膝关节。

3. 必要时在腰部增加腰垫，保持腰部的正直。

对于久坐人群的建议

久坐对身体的伤害不只表现在腰部，可能会造成颈椎问题，腰疼只是一方面的表现，颈椎反弓或头痛头晕等问题都可能接连出现。如果没有更好的方法解决久坐的工作状态，就要从一些小细节上来改变。

美国梅奥诊所研究发现，身体对同一坐姿的可承受时限为20分钟，之后就会产生不适感。建议每隔15分钟，站立、拉伸或走动一下，至少30秒应改变一次坐姿。

减少重复动作。重复动作必然导致疲劳和压力。电话等常用物件应保持在手臂范围内；可以左右手换着使用电脑鼠标。

孩子是“罗圈腿”？可别矫枉过正 7岁前，大多数“O型腿”与“X型腿”都是生理性的

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 韩虹丽 通讯员 于坤坤

在山东大学齐鲁儿童医院体检门诊，经常看到宝爸宝妈们紧张地咨询：“孩子腿弯弯，走路罗圈，怎么办？”“宝宝查出‘X/O型腿’，这种情况下绑腿、戴支具管用吗？”

什么是“X/O型腿”

山东大学齐鲁儿童医院儿童保健所主任李玲介绍，所谓“X型腿”，医学上又称“膝外翻”，从外形上可以观察到两下肢膝外翻畸形，形如一个X。“O型腿”，医学上称为“膝内翻”，从外形上可以观察到两下肢膝内翻畸形，形如一个O。

“事实上，绝大多数O型腿与X型腿都是生理性的。”李玲介绍，一般孩子出生后主要以“O型腿”为主要表现，1岁半左右下肢逐渐变直，到3至4岁时又通常表现为“X型腿”，在6至7岁时接近于成年人。在以上年龄段出



婴幼儿期膝内翻、膝外翻多数是生理性的。

现的膝内翻、膝外翻绝大多数是生理性的，不要太过担心，过于积极处理容易导致矫枉过正。李玲提醒，也有部分“O型腿”与“X型腿”属于病理性，需要及时干预和处理。

13~15岁青少年出现“X型腿”或“O型腿”，可能与经常参加橄榄球等对抗性强的运动有关。

孩子有“X/O型腿”怎么办

“一般来说，生理性的膝内翻及膝外翻不需要处理，也不用夹板或支具，即使使用，效果也往往不佳。”李玲说。

对于有原发病的，应先治疗原发病，如维生素D缺乏性佝偻病，通过拍摄X片及相关血液化验可以明确诊断，并对症治疗。

对于轻度的病理性膝内翻及膝外翻可以考虑矫形支具。对于严重的膝内翻、膝外翻患儿，需要手术治疗，手术对象以学龄期儿童且踝间距或者膝间距大于10cm者为宜。

如何预防“X/O型腿”？李玲提醒，在养育宝宝过程中，要及时发现并杜绝用力不当的不良习惯，如过早学站立或行走，使用学步车，或从事高对抗性运动。更重要的，要养成给孩子定期体检的习惯，如孩子早期诊断佝偻病，经过及时干预，能显著改善预后情况。