



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

□ 策划：陈玮红
□ 美编：陈玮红
□ 组版：颜莉梅

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、对自我的高要求等,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知。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,有的同学可以做到间断断学习,并且成绩也确实提升了,这种情况下不会产生负面情绪;但是也有很多同学,给自己加码过重,在一次



考试失利后会产生沮丧情绪,记忆力、注意力开始下降,又导致后面的测试接二连三失利,形成一种恶性循环。”

对此,胡蕾指出,有时候同学们不必拼上自己全部的时间去学习,可以拿出10%左右的时间娱乐一下,也许成绩进步得并不明显,但会保持一个相对稳定上升的状态。

别因一次考试否定自己 “绝对化”心态要不得

胡蕾还提醒,学生中还存在“绝对化”和“以偏概全”等错误思维模式。“有的同学会给自己定一个很高的目标,要么学到拔尖儿,要么就完全不学,这种‘全’和‘无’的思维模式是需要改变的。”胡蕾说,“还有部分学生,因为某次某一科没有考好,就觉得自己以后这一科都考不好,认为这个科目是自己的弱项,产生不良的心理暗示,这种‘以偏概全’的思维模式也需要纠正。”

“身心健康是每个人成长和成才的前提和基础。在高三复习备考过程中,由于各方面因素,学生经常会产生一些心理压力与烦恼。”山东省实验中学教学管理部主任兼高三学部主任张志永表示,以胡蕾博士的讲座为契机,学校会继续做好学生心理健康工作,通过体育节、艺术节、读书节等活动,丰富学生的校园生活,让学生充分感受到同伴的互助,凝聚集体的力量,为学生铸就健康的成长环境。

中医
新语

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,身体已经很劳累了,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病。

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

- 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

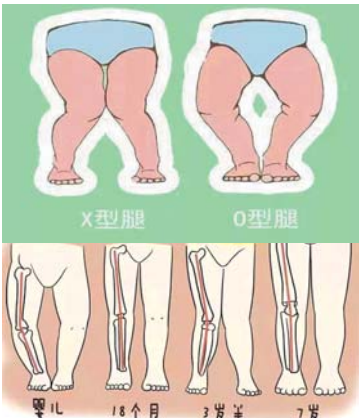
齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 韩虹丽 通讯员 于坤坤

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”属于病理性的,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线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。