

## 心灵驿站

记者 刘通

### 压力过大 会产生负性影响

山东省精神卫生中心主任医师胡蕾介绍,考前压力是一种正常反应,适度的压力有利于人们应对压力事件,在心理和生理上做好准备,有利于考试正常发挥。

但压力也是一柄双刃剑,压力过大会产生负性影响。胡蕾表示:“人们承受压力的能力都是有限的,在一般压力范围内,考生或普通人可以达到个人的最高绩效表现;压力超载,就像汽车耗尽燃料一样,行为绩效降低,对生理、情绪、认知和行为产生不利影响。”

如何鉴别压力对自己的影响是否超出了承受范畴?胡蕾提出以下几个标准。

第一看情绪,是否有恐惧、恐慌、焦虑不安、抑郁悲伤、愤怒等不良情绪。

第二看躯体反应,如失眠、头晕头痛、胃肠不适、呼吸不畅、多汗、肌肉紧张、内分泌紊乱等。

第三看认知方面,注意力集不集中、记忆力是否减退、理解力和判断能力是否下降等。

第四看行为方面,是否有回避、攻击、强迫等行为。

胡蕾说,如果考生出现了以上几种表现,并且正常的学习和生活已经受到影响,持续时间超过2周,务必尽早寻求专业医生帮助,避免因过度焦虑影响考试。

### 缓解考前焦虑 可进行自我调适

排除学习方法与考试技巧等因素,考生难以取得理想成绩,大多为考前焦虑的影响。

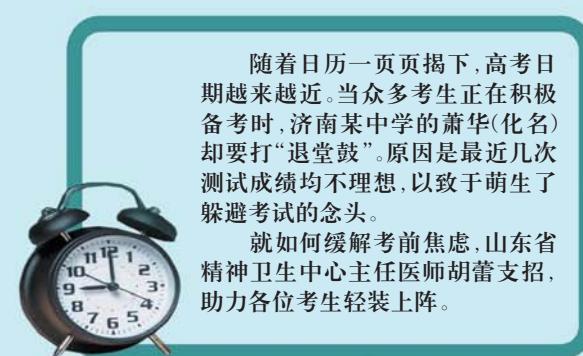
如何降低考前压力,缓解焦虑情绪?胡蕾提出,考生可尝试几个自我心理调适小技巧。

首先给自己确定合适的目标,不要期望值过高,但也不要过低地评价自己,根据实际情况,采取“顺其自然,自我接纳”的态度。

其次,尽量避免与身边同

# 临近高考 他竟打退堂鼓

## 如何缓解考生考前焦虑?专家支招



### 考前减压实用方法

针对考前焦虑,胡蕾还介绍了几个实用减压方法。

#### 呼吸放松

双肩自然下垂,慢慢闭上双眼,深深地吸气,吸到足够多时,憋气2秒钟,再把吸进去的气缓缓呼出。自己配合呼吸节奏给予一些暗示和指导语:“吸……呼……吸……呼……”

呼气时尽量告诉自己现在很放松、很舒服,注意感觉自己的呼气、吸气,体会“深深地吸进来,慢慢地呼出去”的感觉。重复做这样的呼吸20遍,每天两次。

#### 肌肉放松

将注意力集中在每个肌肉群(手臂、脸和颈部、胸、肩、背、腹部、腿和脚),放松,试着察觉哪些部位还比较紧张,发送给这个肌肉群进行放松。肌肉放松训练过程包括5个步骤:集中注意——肌肉紧张——保持紧张——解除紧张——肌肉松弛。

#### 想象放松

想象能让自己感到舒适、惬意、放松的情境,如在海边。自我想象放松时,可以在心中默念“我静静地俯卧在海滩上,周围没有其他人”。节奏逐渐变慢,配合呼吸,积极进行情境想象,最好想象得具体生动,全面利用五官去感觉。



# 跷二郎腿一时爽 天天跷小心病缠身



雅”时,往往也都跷二郎腿。

跷二郎腿事实上的确可以起到放松作用,跷二郎腿的同时,也是在牵拉我们的梨状肌,平时很少有拉伸它的机会,所以跷二郎腿时会特别爽。

跷二郎腿还可以提供相对稳定的支撑面,当我们坐在椅子上时,上半身的重心是不稳定的,但跷起二郎腿,会在腿和上半身之间形成一个稳固的三角,支撑身体不向前倒,前有三

角后有靠背,就会得到一个舒适稳定的坐姿。

### 跷二郎腿危害也不少

周铂提醒,跷二郎腿虽然让人感觉有点爽,但对身体的危害也不少。

疼痛及错位:跷二郎腿时,由于两侧骨盆受力不均,脊柱会发生代偿性侧弯,以保证身体平衡,同时由于身体前倾,脊

柱会向后凸。这两种姿势长时间维持,都会使原本正常位置的椎间盘受力不均。应力高的部位就容易产生椎间盘的退化、损伤,形成椎间盘突出,压迫神经而产生腰部、臀部、下肢疼痛。

长期位置改变,极易导致骶骨或髂骨旋转错位,出现骶髂关节紊乱问题。

脊柱侧弯:青少年处于生长发育期,常跷二郎腿容易造成脊椎扭曲,最终发展为脊柱侧弯,影响形象。当脊柱处于相对笔直状态时,压力就会减轻,而当人高跷双腿时,脊柱会发生一定程度的变性,容易出现骨骼病变,不利于身体健康。

周铂表示,跷二郎腿作为一种习惯坐姿,适当放松无可厚非,但切勿久跷,久坐,已存在功能障碍或疼痛的患者应及时就诊。

建议有颈椎病、腰椎间盘突出,骶髂关节紊乱,髋关节手术史等人群,最好避免跷二郎腿的动作,以免加重病情。

## 生活课堂

### 双脚出现这些症状 可能是疾病信号

首都医科大学附属北京同仁医院足踝外科中心主任医师张明珠介绍,双脚是全身疾病“放大镜”,有这几个症状千万别忽视。

#### 脚部发干、冰凉

脚部皮肤干燥的罪魁祸首不仅仅是脚癣或过敏,很可能是血液循环不畅所致,使脚部无法接收足够的供血。

脚总是感觉冰凉可能是甲状腺功能减退。甲状腺素是调节新陈代谢的主力干将,分泌不足会导致新陈代谢和体温调节出现异常,身体产生热量的能力大受影响,致使手脚冰凉。还有可能是血液循环不好,动脉闭塞、糖尿病也可能引起脚部冰凉。

#### 双脚麻木 足跟痛

如果你的脚时常出现麻木感,这可能是由于足部、脚踝或腰椎的神经受压或神经炎所引起。需要注意的是,短暂发麻可能是鞋子太紧造成的,不必担心。

足跟痛要警惕足底筋膜炎、跟骨高压症。起床或从椅子上站起来时,脚后跟的底部出现剧烈疼痛,行走数步稍缓解,随后疼痛又加重。运动增加、穿太紧或太旧的鞋、穿人字拖等都会加重症状。

#### 脚趾红肿 脚部有黑痣

脚趾关节突然发作的红肿热痛需及时就医,这可能是痛风、关节炎、感染和外伤所致。

黑色素瘤可能出现在身体任何部位,包括脚趾,所以检查皮肤时不要漏过双脚,一旦有不明原因的黑痣出现,可能是皮肤癌的征兆。

#### 趾甲发黄发白 脚踝肿胀

真菌感染容易导致趾甲变黄增厚。患有呼吸道疾病、淋巴水肿和类风湿性关节炎也会导致趾甲发黄。

脚踝肿胀当心肾病。肾脏有筛选营养素的作用,一旦工作失常,体液就难以及时排出体外,导致浮肿,脚部肿胀最为明显。还有可能是踝关节炎,曾经崴脚留下的后遗症,引起滑膜炎、软骨损伤和韧带损伤。

#### 脚趾又圆又扁

小心肺癌或心脏病。肺纤维化和肺癌等肺病会导致血液流向趾甲小血管,引起组织膨胀,从而导致脚趾更圆更扁(临幊上叫杵状趾)。心脏病、肝病和消化系统疾病,以及某些感染,也会导致脚趾变形。

### 高温天促食欲 可用姜醋调味

高温天气下,人们常会因热出汗。中医认为人体出汗过多会出现“气随液脱”,从而出现身困乏力、食欲不振、胃口差等症状。因此,想调节胃口、刺激食欲,用姜醋调味是最简单的方法之一。姜具有温中止呕,祛湿排毒的功效,民间就有“家备小姜,小病不慌”的说法。中医认为人体脾胃“喜温恶寒”,注意在饮食中多用姜调味,温养脾胃促进消化。

用醋凉拌蔬菜或肉类熟食,或用醋腌黄瓜、豆类等作为餐前小菜,能起到生津开胃的作用。而且醋性温,凉拌黄瓜、茄子等偏寒性的蔬菜时,可以防止寒凉过度。此外,夏天是肠道传染病的高发季节,醋有一定的抑菌能力,在外用餐时配些醋吃,对肠道传染病有预防作用。

小健



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:继红 组版:颜莉