



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



随着日历一页页揭下，高考日期越来越近。当众多考生正在积极备考时，济南某中学的萧华(化名)却要打“退堂鼓”。原因是最近几次测试成绩均不理想，以致于萌生了躲避考试的念头。

就如何缓解考前焦虑，山东省精神卫生中心主任医师胡蕾支招，助力各位考生轻装上阵。

## 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。



学比较，每个人都有自己的具体情况，可以多一些积极的自我暗示，默念几句振奋精神的口号，或将口号写成字条贴在桌子上，重新树立拼搏的目标。

针对考生临考前看不进书、学不下去的现象，胡蕾建议，考生可以先放缓学习进度。“能看多少就看多少，不要太强迫自己，多关注感兴趣的科目。

高考开始前，很多考生会觉得要复习的东西太多，因多而生乱，乱而生烦。”胡蕾说，“这时可尝试换一下复习的形式，避免单调机械的刺激产生厌烦心理。比如科目交换，看、读、听交换，将要复习的东西按个人认为的重要性排序，合理安排复习进程。”

高考前夕，除了争分夺秒地复习，适度休息也同样重要。“不少考生临考前拼命开夜车，挤占了娱乐和锻炼时间，这种做法极不明智，身心得不到休息，疲劳不堪，反而会使学习效率下降。”胡蕾提醒，“考前一周，考生应早睡早起，把生物钟调整成‘高考步调’，让自己兴奋的时间与考试时间相吻合。”

### 减轻孩子心理压力 家长身教胜于言传

随着考试日期临近，家人往往也如临大敌。“这时家长更要以身作则，为孩子做出表率。”胡蕾说，“焦虑情绪会相互传递，所谓‘身教大于言传’，考前家长要尽量保持愉快平和的心情，比孩子还要焦虑是不可取的。考前保持良好的家庭氛围也至关重要，父母之间不要争吵，意见不合可以等高考后再解决。”

作为人生重要的一场考试，部分家长为做好孩子的后勤保障会特地向单位请假，胡蕾表示这种方法并不可取。

“家长不宜过度关注孩子学习情况，最好是像往常一样，继续做好自己的本职工作。”胡蕾说，“考生复习过程中，家长不要频繁地送食物，也不要叮嘱太多，让孩子按照自己的节奏学习，允许孩子适当放松，切忌和别的孩子攀比。”

胡蕾还提醒，考前家庭内部也可以“冷淡”高考话题，家长暂时不要和孩子讨论考哪类大学、报哪类专业等问题，减轻考生内心负担。

## 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(临床上叫杵状趾)。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

# 跷二郎腿一时爽 天天跷小心病缠身



记者 焦守广

不少人坐下后，都会不自觉地跷起二郎腿。殊不知，长时间跷二郎腿，会对身体带来不同程度的损伤。

## 人为啥爱跷二郎腿

山东省中医院康复科医生周铂介绍，跷二郎腿是一种相对舒服的姿势，支撑面越大、重心越低，人就越感到轻松。这就是为什么人们喜欢“葛优躺”或者“趴在床上”，都是为了增大支撑面积，让自己更加舒服。跷二郎腿可以增大我们坐在椅子上的支撑面积，会让人更加放松，体感更好。

除了身体上的放松感，电影里男女主角表现“派头”“优



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持面，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