

高考心理调适 舒缓考生情绪

每年的高考不仅考验着每个学子的智力、能力,也是考验学子们应考心理的一个阶段。家长作为孩子高考的“后勤保障部门”,除了负责健康饮食以外,也应注意通过帮助、辅导来调适考生的心理与心态。



考生最容易紧张的时候是刚进考场。坐在座位上,老师要发卷,没发卷之前这段时间最紧张。通过运用答题技巧可以调整自己的心态,答题的时候有一个策略。很多学生,答前面的题目,担心后面的答不完;答后面的题目,又怀疑前面的对错,这样很容易紧张。应当根据自己实际情况,制定个性化答题策略,哪是自己必须得的分,哪是自己应当放弃的,哪是自己努力能够达到的,事先有一个预案,这样心态就好多了,可以有效缓解紧张情绪。

考试当天:从容安排沉着镇静

①、**吃早吃好** 要有充足的用餐时间,最好在考前一个半小时用餐完毕。否则会因过多血液用于消化系统,使大脑相对缺血,影响大脑功能的发挥。饭菜要清淡卫生,可选用高维生素、高热量的食物。

②、**欣赏音乐** 出门前十分钟听段欢快活泼的轻音乐,既可使人心情愉快,又可活跃思维。还可一面欣赏音乐一面检查准考证、文具用品等是否带全。

③、**适时到校** 一般在考前二十分钟到达为宜。太早了,遇到偶发事件的可能性增大,极易破坏良好的心态。过迟,来不及安心定神,进入考试角色的心理准备时间太短,有可能导致整场考试在慌乱中度过,造成不必要的失误。

④、**缓行忌谈** 在赴考场的路上,行速要慢,以免加速心跳,导致情绪紧张。进入考场前不要高谈阔论,也不要与人交谈复习讨论题目,以免原来的“胸有成竹”的良好感觉一扫而光。考完后不要校对答案,万不可以一题之小换心理情绪之大失。

⑤、**先易后难** 拿到试卷后,通览一遍,做到心中有数。即使看到暂时不会做的题目也不要

慌,因为高考是选拔性考试,试题会有一定的区分度。先做易解的题,这是应试技巧,更是增强信心的心理调适方法,每解一题便会增加一份自信,但人易我易我不大意,要仔细。待思路流畅后再做难题,人难我难我不畏难,你感觉难时别人更是无从下手,这样想想心理会平静很多,利于提高士气、正常发挥。

如果在做出以上努力后,仍出现怯场,也不必惊慌。可先搁下试卷,稍做一下揉面等活动,或伏案休息片刻,这种转移注意力的方法,有助于克服紧张情绪。也可采取深呼吸的方法慢慢呼气、吸气,同时放松全身肌肉。经过1-2分钟的练习,也能消除极度紧张状态。

同学们,考场是特殊的智力竞争场合,是考生智力、毅力和体力等综合素质的较量,愿大家以扎实的知识水平,良好的心理状态在高考中取胜。

趴桌睡觉 当心“辐射斑”

办公室女性几乎都避免不了脸上的小斑点,电脑辐射是祸害之一。因此上班族在平时要注意培养一些好的习惯。

用电脑之前,要在脸上涂好隔离霜,结束后,第一项任务就是洁面,将静电吸附的尘垢洗掉。保持这样的好习惯可减少伤害,润肤养颜。

一般来说,屏幕亮度越大,电磁辐射越强,因此屏幕要调

到合适亮度,以不影响使用为宜。

此外,中午办公室一族往往会趴在桌上午休一会儿,有些人会把屏幕关掉,但主机的辐射依然存在。因此中午睡觉时,哪怕是半小时或二十分钟,也一定养成关机的好习惯。尤其是女性,这对减轻你的“辐射斑”会很有好处的。

摘自《大河健康》

爱吃甜食的人 容易记性差?

美国加州大学洛杉矶分校研究人员在最新一期英国《生理学杂志》上报告说,动物实验显示,实验鼠摄入糖分过多会导致大脑受损,记忆力下降。

研究人员首先训练了能够钻出迷宫的实验鼠,将它们分为两组,一组每天喂食高果糖溶液来取代日常饮用水,另一组则同时喂食高果糖溶液和被认为能保护神经突触免受损伤的欧米加脂肪酸。6周过后,第一组实验鼠忘记了钻出迷宫的路径,另一组实验鼠的记忆能

力未受明显影响,仍旧能很快钻出迷宫。

第一组实验鼠大脑内连接神经元的突触活动有所减少,神经元之间的信号传递也遇到障碍,研究人员推测,摄入糖分过多所致的胰岛素抵抗,可能是实验鼠大脑神经突触和记忆受损的原因。

实验鼠大脑化学反应和人类大脑相似,这项研究表明,长期过量摄入糖分对大脑有不良影响,但这种影响可能并非永久性的。摘自《家庭医生在线》

合肥市疾控中心: 六月注意预防霍乱、食物中毒等

六月来临,合肥市进入夏季,又遇一年一度的梅雨期,气温明显升高,闷热、潮湿。这一季节不仅适宜肠道致病菌生长繁殖,而且也适合霉菌生长。合肥市疾病预防控制中心提醒:在这一季节不仅要注意预防肠道传染病、集体性食物中毒外,还要预防流感等呼吸道传染病。

李多富 吴金菊 记者 李皖婷

甲型H1N1流感 近期全球部分地区出现甲型H1N1流感流行,此次疫情人群普遍易感。临床表现流感样症状,包括发热(腋温 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$)、流涕、鼻塞、咽痛、咳嗽、头痛、肌痛、乏力、呕吐和(或)腹泻,一旦出现类似流感样症状应及时到正规医疗机构就诊。

手足口病 临床主要表现为口腔炎(口腔黏膜出现红色溃疡性疱疹),同时手、足、皮肤出现斑、丘疹,并转为疱疹,可伴有低

热,患者口腔疱疹溃疡后患者咀嚼时疼痛,并拒食、流涎。该病主要通过接触污染的手、毛巾、手帕、茶杯、玩具、床上用品等感染,感染对象主要为儿童尤其幼托儿童,夏秋季为流行高峰。

食物中毒 临床上主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状外,还可表现在神经系统、造血系统等症状,严重者危及生命。市民应注意饮食卫生,不吃不洁、腐败变质食品,做到食品烧熟煮透,隔夜餐食用前回锅加热,

生吃瓜果应洗净削皮,培养良好的个人卫生习惯。

感染性腹泻 临床上主要表现为腹痛、腹泻,腹泻次数一般一天3-10次以内,重者一天内可达几十次,大便性状常见有稀便、水样便、洗肉水样便、黏液便等,部分病例可伴有发热、恶心、呕吐、脱水等不同症状或体征。

六月份还应注意大米、玉米、花生仁等的防霉变质,对发现霉变或变质的食品应及时处理,切勿食用。

本期主题: 咖啡是个宝,人人都说好

戴光强,原安徽省卫生厅厅长,现在是“最亲民保健大使”。他始终坚持在健康面前,神马都是浮云。下面听戴光强跟你聊聊咖啡与人体健康的关系。

记者 李皖婷



咖啡与乳腺癌:多个国家进行的研究显示,喝咖啡可降低女性由于BRCA-1基因突变而导致的乳腺癌的高发病风险。

咖啡与肝癌:瑞典研究显示,每天喝2杯咖啡可使患肝癌风险降低43%。意大利研究显示,喝咖啡者比不喝者肝癌风险降低41%。

咖啡与胆结石:美国哈佛大

学的一项研究发现,每天喝2-3杯咖啡的男性,罹患胆结石的几率降低了40%。

咖啡与结肠癌:有研究认为,咖啡能对某些类型结肠癌和肝癌产生防保作用。

咖啡与电脑族:咖啡可刺激泪腺分泌泪液,湿润眼睛,对眼睛有保护作用,常喝咖啡者患干眼症几率低。

咖啡与喝酒脸红的人:酒中酒精在肝脏需2种酶分解,一种酶把乙醇分解成乙醛,另一种酶把乙醛分解成水和CO₂。脸红人缺第二种酶,乙醛在体内聚积可使体表血管扩张所以脸红!喝酒脸红比不脸红者食道癌风险高5倍!喝酒脸红者喝咖啡能迅速氧化乙醛并分解,可减轻乙醛对肝和人体不利影响!

日本长寿老人 每天必吃一道菜

在日本,裙带菜大酱汤是一道很受欢迎的食物,特别是日本的老人,几乎每天都喝它。

原来裙带菜里面含有丰富的植物纤维,5克裙带菜里面就含有两克植物纤维,这些植物纤维又分为水溶性植物纤维和不溶性植物纤维。水溶性植物纤维的里面富含多糖类成分藻胶酸,藻胶酸可以和其他食物中的盐分相结合,促进盐分排出,不知不觉中就减少了人体对盐分的吸收。

众所周知,老年人随着年龄的增高,味蕾也会渐渐变得

迟钝,在不知不觉中就摄入了过量的盐分。如果每天能喝一碗裙带菜大酱汤,既可以减少盐分的吸收,又降低了血压,促进了健康,真是一举多得。

另外,裙带菜中的不溶性植物纤维不溶于水,也不会轻易被消化吸收,它可以在人体的肠道中起到增加粪便量,柔软粪便的作用,还可以起到了刺激肠壁,促进肠蠕动的作用,这样就减少了粪便停留在体内的时间,间接地减少了大肠癌的患病率。

摘自《浙江在线健康网》

苦瓜减肥 正确食用方法

苦瓜可以减肥,因为苦瓜里含有一定量的清脂素,这会不断将体内原有的热量和脂肪消化,失去胖的可能性。可是苦瓜应这样吃才能达到减肥效果。

1、想要苦瓜减肥,吃苦瓜必须要生吃。

2、都说苦瓜泡水就不苦了,大家可不要泡水哦,泡水会

流失苦瓜内有效物质。

3、一天不少于2根苦瓜不多于4根苦瓜。

4、不要添加调味料,调味料里面的辛辣油腻物质会减慢减肥的速度。

5、可在餐前半小时吃。

6、苦瓜吃的时候一定要去籽,但千万别去皮。

摘自《生命时报》