

中高考系列专题 中高考系列专题 中高考系列专题 中高考系列专题



心理调适

高考只剩七天 进考场提前做好心理调适

高考还剩下最后的七天了,考生该如何度过这短暂而又“漫长”的日子?专家给大家讲“减压”的方法:

保持心情轻松

考生要维持日常生活习惯,饭后听音乐,晚上看二三十分钟的新闻都行。建议考生不要再做难题,只须看看知识点就行。要注意调节生物钟,多到室外散步、打打球,使大脑得到积极的休息,以充沛的精力,良好的心态迎接高考。

正确评估自己

首先考生对自己要有一个正确的评价,既不要盲目乐观,也不能低估自己。考生应不断暗示自己,说我能行,树立必胜信心是防止“晕场”的有力保证。正确的心态是:“自信而不自满,自尊而不自负。”也可以适当做些“幻想式的应考法”测试,暗示自己能够沉着、成功地通过考试。

考试观要端正

考生不要过分看重高考对个人前途的影响,不能片面认为考取大学是惟一的出路,而应把考试看成是检验自己的一次重要“测验”。考生既要认识到高考是一种竞争,也不



能过分强调这种竞争,更不能把考试视为“下赌注”。

做好考前准备工作

要保证充足的睡眠,要重视科学用脑,不要开夜车。物质准备除了生活上吃一些清淡、富于营养、易消化的食品外,还应做好交通工具、学习用品、考试用具、防暑降温等一系列的准备。

进考场讲求方法

入场前,如仍处于紧张状态,考生可以做几次深呼吸,同时,也可以积极参与同学间的谈笑,以便冲淡紧张情绪。

饮食健康

高考期间注意饮食

高考这两天要特别注意饮食卫生,生吃瓜果要用开水烫洗或消毒;做凉拌菜时,调料中应加醋加蒜泥,既可杀菌又能增进食欲。

高考正值夏季,气候炎热,出汗多不但不损耗大量体液,还消耗体内各种营养物质,尤其是无机盐类,如不及时补充,可发生体液失调;天热也影响脾胃,如果再睡眠不足,会大大地减弱食欲。因此,在饮食上应以清补、健脾、祛暑为原则。

建议1:早餐一定要吃

应多吃一些补脑的食物,如鱼类、豆制品、瘦肉、鸡蛋、

牛奶以及新鲜蔬菜、瓜果等,少吃肥肉、油炸食品等。

不要暴饮暴食,否则会使大脑灵敏度降低,影响考试成绩。早餐应该有粮食,干稀搭配、主副食兼顾。富含蛋白质的食物有咸鸭蛋、火腿、豆腐丝、煮黄豆、酱豆腐、煮花生米、小葱拌豆腐等。

建议2:午餐讲究营养

上午体内的热量和各种营养素消耗很大,午餐应该吃好吃饱,可吃些肉类、鸡蛋等含能量较高的食品,好为下午的考试做好准备。午餐应摄入充足的热量及各种营养素。同样做到有粮、有肉、有菜、有

豆,干稀搭配。

建议3:晚餐吃八分饱

这与休息的时间无关,即使是睡眠较迟,也不该吃过多的食物,尤其是不该吃油腻不易消化的食物,以免导致消化不良,影响考试。晚餐还不易吃得过饱。科学家研究发现,吃得过饱后大脑中有一种叫“纤维芽细胞生长因子”的物质,会明显增加,会使大脑节奏减慢,效率降低。

另外,三餐之间可以加吃水果;喝饮料最好选择鲜榨果汁。不过冷饮不宜过多,以免造成胃肠消化吸收功能紊乱。 杨艳晖

补脑偏方

提高脑神经的效能,还有畅通血液等功效。

●核桃 中国人向来认为核桃是补脑佳品,隋唐时参加科举考试的人就盛行吃核桃。核桃含有极丰富的亚油酸,可以帮助脑部血液畅通。

●芝麻 芝麻在中医和道家气功中备受推崇,它不仅

●香蕉 香蕉可向大脑提供酪氨酸,使人精力充沛,注意力集中,精神稳定,创造力提高。

●咖啡 咖啡因有助提神,刺激中枢神经的活动,令脑细胞变得活跃,提高思考力。

美容护肤

夏日防晒4巧

1.如何挑选防晒品的质地

购买前需先在手背上试用,感受质地和颜色,若太油腻、太白或太厚都不理想。

2.防晒品在哪道程序擦

防晒品应在护肤最后一道

程序后涂抹,如上妆需用在粉底前,薄薄一层;如需户外活动不化妆时,则要厚一些,之后扫散粉避免油光。

3.防晒喷雾可以直接喷在脸上吗

脸部:应先喷在手上,再均匀涂上脸部。身体:应距离身体20厘米远处喷上,再轻拍令其

4.防水型防晒露怎样清洁

用了防水型防晒露需要先卸妆,专门的晒后卸妆油最理想,一般洁颜油或卸妆乳也可以,随后直接冲水洗净,一般防晒霜用洗面乳清洁2~3次即能完全洗净。



两性健康

运动有助前列腺炎病人康复

目前,治疗慢性前列腺炎的方法虽然较多,但对有些病人而言效果不佳,甚至根本无效。慢性前列腺炎也是一种易复发、较顽固的疾病。有的病人初用某药有效,但久用产生耐药性,最后导致无效。心理因素也是影响该病治疗的一个重要因素。当患者出现情绪压抑、心理压力过大时,不仅会影响治疗效果,而且也容易诱发病症加重或复发。因此,平时要注意精神调理。

前列腺炎患者应坚持常运动,因为确有不少患者通过不懈的运动锻炼使病情得到有效缓解,甚至痊愈。运动方式多种多样,但选择慢跑、登山、跳

绳、爬楼梯等方法最好。每天任选一种做,也可经常变换做,运动时间和运动强度可灵活掌握。慢性前列腺炎患者多运动的好处是:第一,运动能促使盆底血液流动明显加快,有助前列腺局部的微循环;第二,运动中,盆底肌肉会反复收缩,能起到对前列腺按摩的作用,从而改善了前列腺管排泄不畅状态;第三,运动是一种意志的锻炼,同时还是调节情绪的好方法。实践证明,运动能使人更易获得欢愉感,有助消除长期困扰的忧郁、悲观等情绪,这一点在前列腺炎的治疗中非常重要。

张昭和

求医热线

- 河南电力医院 彩光永久脱毛 除皱 68691035
妇产科婴儿游泳 68856092
郑州市第一人民医院 急诊电话 66333120
新生儿科 66350154
郑州市颈肩腰痛病医院 24小时咨询热线 65250099
亚健康治疗中心 68720566
郑州市儿童医院 健康咨询 63931704
小儿康复中心 63830240
郑州市第九人民医院 心理咨询科 68343607
老年护理科 68342447
郑州市口腔医院 牙病预防 66280600
种植科 66280537
郑州市中医院 呼吸内分泌科 67444888
消化内科 67717100
郑州市骨科医院 骨肿瘤骨病科 67771685
关节病治疗中心 67771587
郑州市妇幼保健院 产科咨询接洽 63881120
新生儿内科咨询接洽 63881553
郑州市第八人民医院 郑州市精神卫生中心 24小时咨询电话 68953120
心理测验咨询电话 68953228

与父母同床影响孩子睡眠

近日,上海交通大学医学院儿童保健研究中心公布“学龄儿童睡眠现状流行病学调查”结果,调查发现,与父母同床睡影响儿童睡眠质量。

此调查是在上海、成都、西安、乌鲁木齐、广州等全国9个城市的2万余名5~11岁的学龄儿童中展开的。调查结果显示,全国城市学龄儿童睡眠不足(不足10小时)发生率高达71.4%。孩子们平均睡觉的时间在晚上9点6分,而起床的平均时间则在早上6点24分。相关专家指出,我国儿童与美国儿童相比,就寝



时间约晚半小时,晨起时间约早半小时,平均每天少睡近1小时。

调查还发现,“与父母同床睡”同样大大影响儿童睡眠质量。与“单独睡”儿童相比,“与父母同床睡”的儿童,更多地伴有就寝习惯不良、睡眠焦虑、夜醒、异态睡眠、睡眠呼吸障碍和白天嗜睡等睡眠问题。

上海交通大学医学院儿童保健研究中心李生慧说,在美国,只有不到10%的孩子和父母一起睡。孩子和父母一起睡以后,小孩比较容易受父母的影响,父母看电视晚了或者父母说话都会影响孩子的睡眠。儿童应该从小学会在独立的房间睡觉。 辛文

过补微量元素引起儿童性早熟

最近一段时间,到医院就诊的性早熟患儿明显增多。有关专家认为,很多家长过分给孩子补充微量元素,是导致性早熟的一个重要原因。

据专家介绍,前来就诊的性早熟患儿以女孩为主,约占门诊量九成,主要表现在乳房的发育和阴道流血,男孩一般表现为阴茎的发育和嗓音变粗。专家说,如果男孩在9岁前、女孩在8岁前出现第二性征的发育,就可称为性早熟。一般女孩的性早熟更容易被发现,而男孩往

往到嗓音变粗后,才会引起家长的重视。

专家认为,性早熟患儿越来越多,与现在的环境污染、蔬菜、水果等食物内含有大量的类激素物质有关,孩子食用后易导致性早熟。现在家长很注重给孩子补充微量元素,其实既然是微量元素,说明机体对这些物质的需要很少。目前市场上有些补充微量元素的保健品中,或多或少添加了激素或者是类激素的成分,过分补给,也容易致儿童性早熟。

“腰间盘突出、颈椎病”疯购“仙草活骨膏”

对“腰间盘突出、颈椎病、椎管狭窄”具有针对性治疗作用的特效药物“仙草活骨膏”,近日在济南、郑州、沈阳等地惊现抢购风潮。

该药主要是通过改善患处微循环、溶解突出物、消除钙化粘连水肿增生和无菌性炎症,解除对神经的压迫而达到标本兼治之目的,克服了由于椎间盘是无血管

组织口服药物难以到达病变部位,手术不能解决钙化粘连增生和无菌性炎症之局限。部分患者当天就能见效,术后不愈的顽固患者一般7天左右见效,2~4个疗程康复。

“我患腰间盘突出、椎管狭窄并有骨桥形成,腰疼、坐骨神经痛、腿脚麻木、走不远、站不久,肌肉萎缩。用“仙草活骨膏”三天就

有好转,两个礼拜后,坐、立、走、躺灵活自如,亲友无不感到惊讶而纷纷购买此药。”经三路赵先生激动地说。

一个疗程15天,需6~10盒。省人民医院西门百集国药堂经销,外地患者,药到付款。

咨询热线:0371-69031932 相关链接 www.zzccx.com

4种与乳腺癌有关的基因被发现

据报道,瑞典卡罗林斯卡医学院研究人员最近发现,妇女体内的4种基因发生变异可导致乳腺癌患病风险增加。

研究人员对2.2万名患乳腺癌的妇女和2.2万名健

康妇女进行分析后,得出这一结论。研究显示,这些基因参与控制细胞生长及信号传导的过程。由于对这4种基因仍不熟悉,科学家们尚需进一步研究。

新华

相关新闻

乳腺癌与饮食关系密切

乳腺癌的病因至今尚未彻底查明,但是饮食营养因素在乳腺癌发生中的作用,是近年来最受科学家重视的。

脂肪摄入量与乳腺癌:脂肪摄入量与乳腺癌发病密切相关。有专家分析了22个国家乳腺癌死亡率与每人平均脂肪消费量,发现人均脂肪摄入量高的国家,其妇女乳腺癌死亡率也高。美国是乳腺癌多发国家,而日本则是乳腺癌低发国家。在日本也发现随着脂肪消耗量增加患乳腺癌而死亡的人数增加的现象。脂肪摄入量变化对乳腺癌死亡率的影响一般要大约10年才能明显表现出来。

总热量摄入与乳腺癌:在研究脂肪摄入量的同时,科学家发现随着脂肪摄入量增多,总热量也必然增加。两者均可刺激脑垂体和

卵巢,使雌激素分泌增多,雌激素具有促癌作用。许多研究人员分析发现,总热量摄入多同样可使乳腺癌发病率增加。

蛋白质摄入与乳腺癌:蛋白质摄入量增加可使乳腺癌发病率上升,这种相关性在多次研究中发现,使乳腺癌发病率增加的蛋白质为动物性蛋白质,例如摄入肉类多。但是,大豆蛋白是一个例外。大豆也含有丰富的蛋白质甚至比肉类含蛋白质

高。大豆蛋白是一个例外。大豆也含有丰富的蛋白质甚至比肉类含蛋白质高。大豆蛋白是一个例外。大豆也含有丰富的蛋白质甚至比肉类含蛋白质高。大豆蛋白是一个例外。

维生素、微量元素与乳腺癌:动物实验发现,缺乏硒、碘、锌、铜、锰等微量元素和维生索C、维生索A等可增加动物乳腺肿瘤发生率。