



高考后 仍需关注考生的心理健康

本报记者 李笑展 郑磊



资料图片

考后心理不容忽视

郑州市第八人民医院主治医师杨靖告诉记者,从考试结束到填报志愿、成绩公布,再到学生被录取前,往往是考生心理问题集中爆发期,近几年,来心理门诊就诊的家长和学生逐年增多。

杨靖说,来求诊的孩子和家长,他们大多都很紧张。一些家长将人生的全部希望寄托在孩子身上,对孩子造成了很大的心理压力。考试结束后,孩子往往担心考不好了怎么办,怕愧对考前父母的百般关心和老师的殷切期望。这时考生往往

会出现情绪较低、沮丧、整日蒙头大睡或不喜欢出门,避免与亲朋好友接触等情况。

杨靖指出,考生“考后心理危机”主要有四种:一是自责。怪自己考卷没写完、考试没有发挥好,恨自己平时努力不够;二是愧疚。觉得家人、老师为自己付出太多,没考好对不起他们;三是抱怨。抱怨一些知识点为什么没复习到等;四是放纵。考完了什么也不管,整天上网、聚会,过度地宣泄情绪。

学会选择和放弃

杨医生接待过这样一位同学,

他非北京大学不考,连续复读两年,仍旧坚持不改变意愿。他认为考不上北大,将来就找不到好的工作,找不到好工作,一切都完了。当他没有被北京大学录取,他便放弃了上其它大学的机会,选择了复读。

由于他只认定了这一个目标,继而产生一连串的消极推理,并且这种错误逻辑一直影响着他,使他的学习动机过强,心理压力过重,加上第二年高考中的诸多不确定因素,结果可想而知。

其实反过来想想,考上北大,就一定会有好工作吗?就一定会有美好的未来吗?答案是不确定的,将来的生活、将来的成就,是由多种因素决定的。行行出状元,条条道路通罗马。一个人的成功不是完全由上哪所大学这个单一因素确定的。

杨医生建议考试成绩没有达到理想的考生,要正确看待暂时的挫折,多元化地看待问题。其实,“退而求其次”不是在降低标准,而是选择另一种途径来实现梦想。如果想争取好成绩,考上名牌学校就应该抱着“我只是给自己一次机会,无论结果怎样我都接受”的心理。

学会调整心态

良好的心理和健康的心态是一

个人进步、成功的关键。心理健康事关个人前途与命运,在新的人生起点上,谁能够拥有一个健康的心态,谁就会在未来的人生旅途上走得更快、更远。

身心嘉园成长机构心灵成长导师珍妮说,面对高考,最重要的是考生和家长要有正确的认识;另外,在为孩子们创造轻松愉快的学习、考试环境的同时,也要给他们营造一个健康的心理环境。高考不是人生的全部,也不是成功的惟一途径。

应对考后心理危机,考生首先要对自己有个正确的评价,客观地看待成败得失。不要自寻烦恼,要仔细地选学校填志愿,做出最适合自己的学业发展的决定;也不要妄自菲薄,要有考上和落榜两种心理准备。

成绩骄子的同学则应提醒自己,高考的胜利不等于整个人生的成功,未来的学业竞争、就业竞争将接踵而至,没有资格自我陶醉,忘乎所以,当务之急是为大学生生活做好精力上、知识上的储备。

珍妮建议,家长要合理安排孩子的考后生活,多安排一些音乐欣赏、图书阅读等有利于“积极休息”的活动,考生也可以利用这段时间参加一些健康有益的文体活动,多到郊外活动。但要切记,放松绝不是放纵,压力的宣泄要缓慢进行。

午间健身热绿城

专家提醒:量力而行巧安排

本报记者 郑磊 李笑展

每天中午增加了运动项目:既有中年人比较喜欢的瑜伽,也有活动量较大的有氧课程,针对很多女士塑身减肥的要求,开设了形体训练课程。“如果选择的项目适合自己,运动后自我感觉良好,中午健身是完全可行的。”该中心健身教练徐峰说。

量力而行制订健身方案

郑州颈肩腰腿痛医院关节科主任常修河认为,对于长期坐办公室的白领来说,更需要注重运动。运动能促进大脑释放出特殊的化学物质,这对促进记忆力和智力的发展有良好的作用。

常修河提醒,午间健身一定要视个人身体素质、健康状况而定,科学地选择运动项目,并注意运动强度不要太大,以免影响下午的工作。一般午休有3个小时左右,可以把运动控制在1个小时左右,留出足够的时间吃午餐、休息,以便顺利过渡到下午的工作中。比较年轻、心肺功能又好的市民,可以选择有氧运动,如跑步、跳绳等;如果以塑形为目的,可以选择一些舒缓的健美操,如

瑜伽、芭蕾舞形体等,现在郑州流行的健身球操对局部塑形效果明显,但需要很好的平衡能力和肢体协调能力,不适合年龄较大、身体有慢性病的人。

运动后饮食巧安排

“健身运动,配合合理的饮食,往往能起到事半功倍的效果。但很多市民健身后都是随便喝杯酸奶、吃块面包,尤其是想减肥的女士,只吃黄瓜、西红柿,恐怕吃多了会影响减肥效果。时间长了,很容易导致营养不良。”市一院消化内科副主任医师王晓霞说。

运动之后到底该怎么吃?王晓霞建议,营养均衡是饮食的一个基本标准。午间健身后进食应讲究平衡,注意各种营养素的搭配。合理的午餐应该是自备些水果和黄瓜、西红柿等易生吃的蔬菜,补充运动时消耗的钠、钾等微量元素,再加杯酸奶,补充蛋白质,作为身体必不可少的热量来源,有条件的加个煮鸡蛋,营养会更全面。健身后以清淡饮食为主,不宜吃得太多,七成饱为宜,最好在健身结束后半小时就餐。



健康课堂

在郑州某网络公司工作的陈女士,近来一直坚持午休时间去健身锻炼,运动之后感觉精神焕发,浑身充满活力。和陈女士抱有同样想法的市民不在少数。但也有有人认为这样会影响下午的工作,还担心会影响健康。如何合理运动才不影响下午的工作?省会专家提醒:午间健身需量力而行,合理安排运动和饮食。

午间健身渐流行

“现在天气炎热,令人心烦燥。瑜伽动作舒缓,运动量不大,中午练练瑜伽,可以使我心平气和地投入工作中去。”在未来路的一家健身中心,30多岁的刘玲告诉记者。该中心工作人员介绍,随着夏季的到来,午休时间延长,中午来健身的人越来越多,有时候能占到全天客源三分之一。为了适应会员的需求,健身中心现在

爱心行动



博物院里灾区伤员家属感触多

本报讯(记者汪辉 通讯员连英 姜黄 宛阳)6月7日上午,市五院组织灾区伤员家属来到河南博物院,探秘中原文化的博大精深。

当日,19名灾区伤员家属在医护人员的陪伴下,饶有兴趣地参观了各个展馆,从原始时代的玉器,商代的青铜器到唐代的三彩、明清的玉器,灾区伤员家属被璀璨的中原文明震

撼了。来自青川的黄艾说:“从书本上知道黄河流域就是中原文明乃至中华文明的起源,这次来到郑州,亲自走进博物院,走近中原文化,真切地感受到了那种厚重和震撼。”

“相信回到四川,依靠我们自己的双手一定能重建家园!”璀璨的中原文化给灾区伤员家属留下了深刻的印象和启发。

一名震区伤员五次手术后恢复良好

本报讯(记者汪辉 通讯员曹咏厚 亮)“爸爸,爸爸,我想吃东西。”躺在郑大一附院“爱心病房”病床上的沈刚,急切地喊着睡在旁边的父亲,做完第五次清创手术还不到4个小时,他就已有了明显的食欲。

16岁的沈刚属于危重伤员,患有挤压综合征和急性肾衰,已经历了四次清创手术和多次血液透析。6日上

午,郑大一附院“爱心病房”主任王利民在大夫张雪培和大夫刘宏建的协助下,成功对沈刚实施了第五次清创手术。据沈刚的主管大夫张雪培介绍,沈刚这次手术主要是切口取出内置的VSD(负压吸引装置),并对下肢的坏死组织进行清除。一个多小时的手术十分顺利。目前,沈刚的肾功能恢复良好,已停止血液透析,病情稳定。

市疾控中心讲述赴灾区救援经历

本报讯(记者孙小辉)6月7日,在郑州日报与信阳市南湾湖风景区举办的“祈福中华平安,相聚信阳南湾”——我为灾区亲人包粽子大型爱心活动中,郑州市疾控中心副主任杨建国和主管技师耿红来到现场,讲述他们在四川汶川地震中的救援经历,再现了我省医疗救援队伍在灾区奋战的日日夜夜。

“我们的足迹踏遍了桂溪乡的每一个村落。在凤凰村,我们遇到了一

位哭泣的妇女抱着刚出生49天的孩子,没有吃的,没有遮风挡雨的帐篷,也没有替孩子遮挡风寒的衣被,一家三口睡在草地里,妇女抱着生病的孩子看到我们,就像看到了救星。”

据了解,杨建国是第三批赴灾区队员中仅有的两名女性之一,是队中98人中年龄最大的,但每次行动她都冲锋在前。

“灾区的人民很少有人知道该怎么处理灾后的疾病预防工作,很多人

都盲目处理自己的伤口,不懂得怎样去预防。看着他们无助的眼神,我们立刻投入到紧张的救援当中。”说到这里,杨建国声音开始变得哽咽起来。

据统计,杨建国带领的第3支队10名队员,共为灾区消杀帐篷2089个,房屋180栋,受益群众约13000人。消杀猪圈、牛棚、厕所、废品收购站等共累计约117500平方米,进行防病知识宣传1090户次,心理干预410人。



郑州市疾控中心副主任杨建国(中)现场讲述震后救援经历

“膝关节病”十年 巧遇良药一朝愈

庆端午节活动还剩最后两天

说起膝关节病,林大夫深有感触:“我是一名西医药大夫,给别人看了几十年病,可我的膝关节病把我折磨得对治病失去了信心,小针刀、口服药、理疗、按摩、该用的方法都用了,就是不见好转,膝关节疼痛,僵硬,肿胀积水,蹲不下,站

不起来,上下楼还得斜着身子走,后来准备换关节……女儿给我买了18盒仙草祛痛膏,贴了五天就感觉舒服多了,两个疗程用完后在跑步都没问题。”

“仙草祛痛膏”由北京著名骨科专家侯廷翰主任医师研制,经北京三大权威

医院临床验证,急重症患者24小时见效!连续用药3个月拍片检查可看到病灶消失,恢复正常。

久治不愈买18送6用赠品试用无效退药退款

骨病咨询:68060739 66052593 有专业人员指导 夏季治疗 事半功倍

郑州市河医门诊楼斜对面九州通大药房有售

郑州市口腔医院

口腔爱牙热线 66280600 66280655 郑州市二七路224号

中华慈善总会唇腭裂免费治疗医院

种植牙人人适合吗

赵先生:我今年32岁,口腔右下侧缺失一颗大牙,听说种植牙比做其它的假牙舒适度高,请问种植牙是否适合自己?

郑州市口腔医院种植科副主任医师孙贵峰:所谓种植牙,就是指在植入的人工牙根上镶装的假牙。先将与人体有良好生物相容性的种植体(即人工牙根),通过手术的方法植入缺失牙部位的牙床上,经过一段时间伤口愈合后,再在人工牙根上镶装义齿(假牙),修复缺失的牙齿。

种植牙可用于各种不同失牙情况,但如同任何一项医疗技术,它也有一定的适应范围,并非每一位失牙患者都能植入种植体。一般而言,它适用于以下情况:缺失一颗牙、多个牙、全部牙的患者;下颌全口的牙槽严重吸收,戴用传统全口假牙有困难,功能不好,

戴不牢者;戴用传统活动假牙固定差、无功能黏膜不能忍受者;对假牙的美观、功能有特殊要求者;缺失牙周围的余留牙有问题,不能做传统假牙者。但同时患者也必须符合以下条件:患者最好在16岁以上;口腔内缺失牙部位的牙槽骨骨量足够(包括高度和宽度);无严重的牙周炎、牙周病及其它严重口腔疾患;上牙和下牙之间的间隙在咬合时不能少于5毫米;患者若有糖尿病、肾病、心脏病、凝血障碍疾病、精神障碍、严重骨质疏松、传染性骨代谢疾病等不宜做种植牙手术,癌症患者若接受放射线治疗也不宜做此手术。

另外,需要提醒的是:因为种植牙从无菌消毒、手术、后期治疗及最后镶牙要求条件都非常高,所以一定要到正规的医院去做。

科普知识



夏日里,爱美的女士喜欢涂上晶亮的指甲油,穿上美丽的高跟凉鞋。但是,如果平时不注重足部的保养,穿上凉鞋后露出龟裂脱皮的后脚跟、指甲也不修剪,非但毫无气派,反倒令人生厌。如何保养足部,自信十足地穿出足下风情呢?专家特别支招。

夏日美足有高招

日常保养方程式

◆清洁浸泡、软化角质:足部的角质比身体其它部位都厚,保养的首要步骤是将双脚浸泡在滴有茶树精油的温水中,帮助促进血液循环,软化干硬的足部肌肤的角质。

◆去除角质:使用含有浮石颗粒的胶状磨砂膏,藉以温和地去除足部表面角质以及角质化的硬皮与硬茧。

◆滋养润足:使用含有舒缓成份的乳液,滋润按摩放松疲累的双脚,甚至在涂抹乳液后穿上厚袜可让乳液更顺利地吸收。

抚平龟裂的脚跟

把海沙和润肤剂拌匀,用来磨擦粗糙的部位,能使硬皮变得柔细。

可以用足部专业护肤乳液或高滋润度的婴儿油、橄榄油,在晚上睡觉前涂在脚面、脚跟和脚底的肌肤上,稍加按摩后穿上棉布袜,让热气帮助毛细孔张开,油分被吸收而使双脚皮肤变得柔软光滑。

去除难看的灰指甲

去除难看的灰指甲,比较有效的做法是用小刀刮除松脆增厚的病甲,然后涂10%碘酒或30%冰醋酸溶液,坚持几个月会生出新甲。如果怕麻烦,可以用花露水直接喷到患处,其中的酒精和六神原液等成分,能有效杀灭细菌,切断灰指甲治病之源,保持足部清洁,让新甲健康漂亮。

改变暗沉的肤色

如果对脚部的肤色不满意的话,除了可以用美白产品外,将柠檬皮、西瓜皮或小黄瓜这些富含维生素C的蔬果摩擦脚面,可使皮肤更柔嫩、白皙。

白毛女 治白发

49元/盒 一步到位

低于成本价销售 买2盒还赠1盒

白毛女黑发素:快速黑发,不含化学剂,安全无毒,每盒零售价49元,买2盒还赠送1盒(同等包装)三盒一疗程,买两盒立即节省283元,每天限售100套,售完停止!

亚细亚医药部有售 电话:0371-67379559

买二送一 同等包装 使用无效 当日退款

高血压可以治愈

不伤肝肾 平稳降压

西药降压治标不治本,只是控制而非治疗,这种治疗方案需终身服药,最终导致并发症危及生命。

南昌牌复方钩藤片,国药准字纯中药专业降压产品,第一个滋补肝肾的降压药,标本兼治,平稳降压的医保产品。

买5送1,买10送3,无效退款

亚细亚医药部、黄河路同福堂(省市医保)有售,电话:67379552