



□记者 崔宏远 通讯员 梁秀梅 牛然 王小燕

高考进入倒计时!巨大的压力,加上潮湿、闷热的天气,每年这个时候,首先考的是考生的身体,睡不着、有“心病”、感冒等,一不小心身体就会“掉链子”。

高考在即,如何防范健康危机?身体出现状况,该怎么办?……记者采访了相关专家,请他们为考生加油支招。

高考在即 身体也要 **充充电**

《健康周刊》“高考健康后援团”为考生护航

1 睡不着,用“自我催眠”睡得香

遇状况:越是临近高考,失眠的现象就越普遍,有的考生甚至需要服用安眠药,才能睡个安稳觉。

医解析:焦虑导致的睡不着、睡眠质量差,大多属于考前应激性失眠,学会自我疏导是解决问题的关键。

巧化解:要想睡着,就要想办法让身体放松,并让大脑运转慢下来。静卧在床上,读一个没有暗示性的句子,如“我今天要睡个好觉”,逐渐放慢速度,直到句子中每两个字之间间隔的时间越来越长,这样“自我催眠”,很快便能入睡。还可以将注意力放在呼吸上,闭口,用鼻子呼吸,吸气腹部凸起时默记“1”,呼气腹部凹陷时默记“2”……一直这样进行下去,很快就能进入睡眠状态。

特别提醒,考生如要服用安眠药,必须遵医嘱。

2 有“心病”,用“极限思维法”可破解

遇状况:随着高考的临近,考生的“心病”也越来越多,看不进去书、胡思乱想,甚至想逃避考试。

医解析:这都是压力惹的祸。适度的压力能够激发考生的斗志和潜力,压力过大则会影响考生的复习和临场发挥。每个人承受压力的程度不同,这就需要考生根据自身情况,进行合理的心理调适,以阳光的心态面对高考。

巧化解:考生不妨试试“极限思维法”,想象一下所焦虑的事情可能产生的最坏结果,想象自己已经考完了,“回头”再看这场考试,这样就会发现自己想得有点儿多,还要给自己积极的心理暗示,如“我能行”,给自己信心,让压力迎刃而解。

此外,考生还可以与自己信任的老师多沟通,说出自己的困惑,并寻求老师的帮助。

当然,如果考生“心病”情况严重,要尽早寻求心理咨询师的帮助。

3 吃“聪明药”,可不是聪明之举

遇状况:有的家长听信传言,给孩子购买心得安、利他林、莫达非尼等“聪明药”,希望最后搏一把。

医解析:这些药物号称有增强记忆力、缓解焦虑的作用,可世上哪有什么“聪明药”,摊上副作用,考试就砸了。心得安是一种处方药,可用于治疗高血压,也可以用来治疗焦虑症。不过,考前焦虑、紧张属于正常的情绪反应,称不上焦虑症,不属于该药的适用范围。服用后,可能有低血压、头晕、精神抑郁等副作用。利他林、莫达非尼则属国家严格管制的精神药品,健康人群服用后,易损害中枢神经,出现头痛、心律不齐等症状。

巧化解:

“是药三分毒”,尤其是处方药,更要遵医嘱使用,切不可滥用药物。

4 身体闹情绪,对症来下药

遇状况:这几天,稍不留神,身体就容易“掉链子”,如感冒、便秘等。

医解析:身体闹意见,和饮食、休息、压力、焦虑有关,每年这时候,不少考生都会因“考前病”就诊。

巧化解:

感冒,可以服用些板蓝根冲剂、维C银翘片等,最好不要服用抗生素。如果感冒伴有头疼,还可以服用阿司匹林加以缓解,切忌同时服用多种感冒药。

消化不良,肠道蠕动差、便秘,可口服莫沙必利片,进食高蛋白食物过多,可选择助消化药物,如多酶片、得美通、整肠生等,还可以把适量山楂、红枣放在杯中,用开水冲泡,代茶饮即可健胃消食。

如果考试期间痛经,可以口服药物止痛,如托品片、颠茄片等,切忌吃生冷、辛辣食物,也不要为了提神喝咖啡,以免加重痛经。

小贴士:

“高考健康后援团”为考生护航

高考期间,本刊联合我市多家医院,将成立由营养师、急诊科医生等医疗专家组成的“高考健康后援团”,为高考考生和家长提供医疗帮助、绿色通道就诊等服务。如果考生或家长,在考前有健康方面的问题,可以拨打“后援热线”13693830143寻求帮助。

- 受访专家:
- 孙玉杰 市疾控中心健康教育所所长
 - 张桂清 市高血压防治中心主任
 - 李忍萍 河科大二附院消化内科主任
 - 李春杰 市第三人民医院(原铁路医院)急诊科主任



《健康周刊》
二维码

