



# 高考遇疫情：考生焦虑、担心是正常反应

作为父母要照顾好自己的情绪，给孩子传达一种信念，即这些问题都是可解决的，家人都可以站在背后支持你，才能成为孩子的定心丸。高考日益临近，各地疫情频发。面对双重压力，出现焦虑、烦躁甚至失眠时，高考考生如何科学应对？考生家长怎样给孩子支持？我们来听听首都医科大学附属北京安定医院临床心理中心医生王鹏翀怎么说。 ■ 据《新京报》



**专家答疑**

热线电话 0551-62620110

邮箱 749868765@QQ.com

读者：肋骨外翻、枕秃是缺钙吗？

专家：首先凡是认为肋骨外翻、枕秃、烦躁、多汗、出牙少、头发差、抵抗力差等单一的表现就是缺钙都是错的。通常我们说的缺钙实际上多是指有一定佝偻病的表现，佝偻病全称是维生素D缺乏性佝偻病，而不是缺钙性佝偻病，是因为维生素D缺乏致钙吸收到体内特别是骨骼内不足，长久就会出现我们所说的缺钙表现，主要还是看体内维生素D的含量。很多情况和缺钙并无很大关系，具体情况具体对待，需专科医生给出正确的判断。 ■ 记者 马冰璐

高考本身就是一件有压力的事情，再加上疫情的原因，考生会出现认知、情绪、行为、躯体等层面的不适应状态，如认为自己高考会失败，出现退缩的想法；焦虑、担心、害怕、恐惧等；回避社交、自我封闭；头晕恶心、食欲减退、胸闷心悸等。

遇到这些情况，考生应认识到这是一种正常反应。焦虑紧张是在这种环境之下很正常的心理反应，如果极力地想摆脱这种情绪，会适得其反，增加自身的压力。同时，考生还应认识到，出现这种情绪，绝不是只有自己一个人，它是一种普遍存在的现象，出现这种情绪是可以被理解的。

如果孩子觉得自己情绪已经给他带来非常痛苦的体验，无法自行调节和摆脱，睡眠、情绪问题已经严重干扰到学习，完全无法投入学习中，且这种状态已经持续两周以上，需要请专业人员介入干预。

## 做好三个方面自我照顾

### ●情绪监测

高考备考是一个持久战，不可能时刻要求自己以百分之百的精力投入学习中，否则很容易耗竭自己。在学习的过程中，每一个小时或45分钟，就要停下来，给自己几分钟的时间去评估一下自己的状态。

### ●信息监测

过分关注疫情信息，可能会增加心理的不确定性。考生可以每天固定一个时间去了解所在社区、地区的疫情情况，疫情相关政策，做好信息的管理，可以避免这些信息给自己带来不确定性和焦虑情绪。

### ●身体照顾

睡眠是帮助身体“充电”的最好方法，固定

起床时间，保证好睡眠的节律。可以通过洗个热水澡、慢走、有节奏地呼吸等方式缓解疲劳压力。

## 休息时可进行三类活动

### ●保持沟通

通过和同学、老师、家长沟通和交流，让自己认识到不是一个人在面对高考。

### ●表达性活动

通过活动让情感流动起来，如随手涂鸦、写日记、听音乐等，都可以疏解情绪。

### ●适当运动

简单、不剧烈的运动也是很好的休息方式，如跑步、打羽毛球等。

## 家长做好三类后勤保障

### ●鼓励孩子表达紧张情绪

鼓励孩子出现情绪问题时，向家长表达自己的问题和需求，允许孩子有焦虑、紧张的情绪。鼓励孩子去表达，帮助他们减轻情感包袱。

### ●鼓励孩子带着焦虑做事

鼓励孩子学会带着焦虑去学习和生活。人生中的很多的事情都是我们带着焦虑去完成的，机会去培养孩子带着情绪做事情的能力，可以去提高他们抗焦虑的情绪耐受能力。

### ●父母照顾好自己情绪

焦虑情绪是会传染的。作为父母要照顾好自己的情绪，给孩子传达一种信念，即这些问题都是可以解决的，家人都可以站在背后支持你，才能成为孩子的定心丸。

## 健康提醒

# 切不可“逢苦必吃” 科学“吃苦”才养生

星报讯(记者 马冰璐)常言道，夏季吃苦，消火降暑，不少人认为夏季应该多吃苦味食物，可以清热降火、强身健体。对此，合肥市滨湖医院营养科李远碧医师提醒，很多“苦味”是有毒的，食用“苦味”务必慎重，切不可“逢苦必吃”，科学“吃苦”才养生。

据李远碧介绍，食物中的苦味主要包括生物碱、萜类、糖苷类和苦味肽类，这些化学物质结构不同，生物活性各异，对人体作用也不同。食物中的苦味物质，从进化角度来说，最初是植物在长期进化过程中形成的一种自我保护机制，很多“苦味”是有毒的，食用“苦味”务必慎重，切不可“逢苦必吃”，科学“吃苦”才养生。

夏季高温，人们易出现食欲不振的现象，食用苦瓜、莴笋、苦菊等带有苦味的蔬菜可以刺激味觉神经，从而能够促进食欲，提高免疫力；咖啡与茶里含有咖啡碱、茶碱等，适量饮用有较好的提神醒脑效果。中医也认为，苦味属阴，有泄热宁神的作用，苦味的食物和药物都有清心火的效果。

“但并不是所有人都适合吃苦味，即便适合‘吃苦’，也要适可而止。”李远碧提醒，不同的人对苦味物质的反应与体质、健康状态有关，吃苦后一定要注意身体的报警反应，如果吃了太多苦味食物后有恶心、头晕、虚弱等感觉，要赶紧催吐。其实，酸味也有开胃作用，夏日做凉拌菜等，加入适量食用醋同样可以增加食欲，没有必要一味追求“吃苦”。

## 健康新闻

# 安徽首个临床科研门诊“开诊” 为临床科研堵点难点把脉开方

星报讯(许梦姝 陈尹 记者 马冰璐)病人遇到身体问题可以预约专家挂号就诊，医护人员遇到临床科研问题怎么办？5月14日上午，安徽首个临床科研门诊在中国科大附一院(安徽省立医院)“开诊”，一上午就接待了6位医护人员前来“面诊”，“坐诊医生”则是来自临床研究与临床方法学方面的专家。专家根据提前收到的问诊需求，围绕临床研究方案设计、研究实施、统计方法学及数据管理与分析等，提供“一对一”个性化的临床科研支持与辅导。

当天首次坐诊的专家为中国科大附一院临床肿瘤学主任医师潘跃银教授和中国科大临床医学院方法学专家包巍教授。一上午时间，两位专家为来自医院普外科、心血管内科、泌尿外科等学科的4位医护人员和2位研究生，就临床科研中的“堵点”与“难点”，进行了详细“问诊”，同时“精准把脉”，开出“药方”。

据中国科大附一院科研处处长尹大龙介绍，目

前临床科研门诊采取预约制，“乳腺癌的治疗是一个综合性的治疗，同样的疾病，同样的手术，效果有时存在差异。为了解决临床中遇到的问题，寻找最佳的诊疗策略，我们设计了相关的临床研究。有了大致的思路，但具体如何实施还存在很多困惑。”前来“就诊”的普外科主任医师马小鹏表示，通过临床科研门诊，专家从研究的科学性、合理性、创新性等方面提出了很多的建议，特别是对研究实施的具体方法提供了指导和帮助。

“很多临床医护人员想做研究，但是不知道从哪些方面着手，有时候目标明确了，但思路和方法却不清晰。”潘跃银教授表示，通过“问诊”能够精准找到问题，从而“对症下药”。谈及开设临床科研门诊的初衷，尹大龙介绍，和医生手术、治疗、下医嘱一样，临床科学研究也少不了专业的方法和路径。“如何找到一种切实有效的方式帮助医务人员开展临床研究，提高临床研究水平，从而更好地为广大病患服务，我们就想到了开设临床科研门诊。”

## 与先天性心脏病有关的几个“常识” 安徽省儿童医院儿童心血管外科 胡根源

笔者经常在门诊碰到很多的家属对先天性心脏病有着这样或那样的疑问、恐惧、不解。那是因为他(她)们对先心病知识的不了解。根据笔者近二十年临床经验，向读者普及有关先天性心脏病的几个常识。常识一：不是心脏有病的患儿都有口唇发绀，事实上在心脏水平左向右分流的患儿，他(她)们是口唇红润的，因为分流的血是富含氧的动脉血。而只有在心脏水平右向左分流的患儿，他(她)们口唇是发绀的，因为分流的血是少氧的静脉血；常识二：不是所有先心病患儿均需手术治疗。先心病的发病率是万分之6到7，其中一半不能存活。存活下来的很大部分，因病情轻不用手术，只需定期复查即可；常识三：不是有些家属说的先心病患儿即使手术再好，生活质量及生命一定有影响。事实上，对于大部分病情单一患儿，手术治疗及时，他(她)们手术后生活与正常同龄人是没有差别的。由于现代技术的发展，一些复杂先心病患儿术后生存率也较以往有质的提高。