

@商丘考生家长

考试后孩子心理调节别忽视

本报融媒体中心记者 宋云层



随着高考成绩陆续公布、中考结束，近段时间到市第二人民医院就诊的初中、高中毕业生有所增加。在经历了长时间、高强度的学习和备考后，孩子们在考后发生了一些变化，从精神紧绷到突然松懈、从规律生活到无所事事、从坚定执着到迷茫无措……这些截然相反的变化让他们在心理、生理等方面来不及进行自我调适。针对广大学生和家長关心的问题，记者采访了市第二人民医院临床心理科副主任陈路。

陈路说，随着考前各种紧张备考状态的解除，另一场考验也随之而来。毕业生接下来要面对的填报高校志愿、高中择校、等待录取、

考试失利、复读与否等不同压力，都会让孩子产生不同程度的突发性心理冲突和生理紊乱，有研究显示，高考、中考后的这个时间段是毕业生心理问题、精神疾病、突发事件的高发期，家長在关注孩子学业的同时，要格外关注孩子的心理动态。

针对考后常见心理问题，陈路总结为以下几点：

放纵型心理。有的孩子觉得，考试结束了就可以放飞自我，给自己放个假，多年的压抑得到井喷式的释放，开始“报复式”地玩游戏、刷视频或者彻夜追剧，出现作息不规律、无节制娱乐等行为，不仅影响身体健康，还会沾染不良嗜好，最终影响新学期的学习状态。

焦虑型心理。因为考后需要面对等待成绩、志愿填报、高中择校等很多不确定性因素，有的孩子会出现紧张不安、忧心忡忡、寝食难安的情况，特别是一些平时成绩不错，但心理素质偏弱的毕业生，这些不确定性往往会导致他们焦虑心理的发生。

迷茫型心理。有些毕业生从原来高度紧张的学习中放松下来，会进入迷茫、无所适从的真空状态。这类毕业生往往会在玩了几天后，发现自己不会生活和学习了，整个假期终日无所事事，找不到方向，失去了理想。这类毕业生会将这种状态带到大学或高中，将茫然进行到底。

抑郁型心理。有的毕业生在考试失利后会长时间心情不好，终日闷闷不乐，无精打采，

愧疚自责，认为自己对不起这么多年的努力以及父母的辛勤付出，感觉自己的生活失去了希望，最终出现自杀、自伤等行为。还有的毕业生则会出现另一个极端，心烦、易怒，脾气暴躁，埋怨家長没有帮到自己，用自伤等方式威胁家長。

如何应对考后心理问题？陈路说，考试过后，孩子们可以适度放松，合理安排作息時間。考生在考后想要好好放松的心情是可以理解的，适度休息和放松也是对以往被极限消耗体力和精力的补充与恢复，但采取夜间娱乐、白天睡觉、沉迷游戏等方式过度放纵，会引发一系列身心问题。因此，考生应该合理安排作息時間，避免熬夜，杜绝睡眠颠倒，合理规律饮食，张弛有度，既能达到休息和娱乐的目的，又能为下一阶段的学习储备体力。

此外，孩子们还要注意放松心情，积极调整心理状态。如果考生出现心情差、焦虑、沮丧、失眠、头昏脑涨等状况，一定要及时跟父母、朋友、老师或心理咨询师进行交流，把不良情绪通过语言的形式合理表达，低落、焦虑等情绪会得到一定程度的缓解。还可以通过网络学习的方式进行自我放松，如呼吸放松法、渐进式肌肉放松法、正念冥想放松法等，喜欢写作的孩子也可以通过写故事的方式把内心所感所想写出来，也是一种不错的调整心理状态的方法。

孩子们在假期可以培养兴趣，娱乐与休息兼得。很多考生因为考前学习、备考等原因，不得不把以往的兴趣爱好暂时放下，在考试结

束后的这个长假，恰恰是重拾兴趣爱好的时机，可以学习书法、绘画、音乐，或是约三五好友一起旅行，开阔视野，这些不仅可以打发富裕的时间和精力，还可以陶冶情操、放松心情，有些兴趣爱好甚至能助力下阶段的学业。

对于毕业生的家長该怎么做，陈路也给出一些建议。陈路说，家長要做好自身心理建设，稳定心态。考试结束后，分数已成定局，不论孩子考得如何，家長都应该保持稳定的心态，分数公布前不要过分纠结孩子的成绩，给孩子提供安静的个人空间，减少跟身边人过多交流成绩和报考事情，家長在这段时间更应该像往常一样正常工作和生活，不要因为自身情绪不稳定给孩子带来压力，影响他们的心情。

“家長要关注孩子心理变化，正向引导。”陈路说，如果孩子出现紧张、心慌、焦躁、失眠，或者出现哭泣、消沉、自责，甚至是悲观、自伤等情况，家長要及时关注孩子的情绪变化。可以主动跟孩子谈心，同时保持适度的边界，耐心倾听，接纳理解，给予积极的鼓励和正向引导，让孩子感受到家是温暖的港湾，父母是他们的依靠。

家長还可以积极寻求专业帮助，做好陪伴。如果孩子出现心理问题，不能自我疗愈，或者在家長和老师帮助下始终没有改善，甚至情况日趋严重时，家長切记不要觉得难以启齿、讳疾忌医，应该积极寻求专业的心理咨询和治疗帮助，以免延误干预时间，造成孩子出现不可挽回的损伤，同时也做好他们的心理陪伴，为他们的心理健康保驾护航。



7月9日，商都广场音乐喷泉吸引了众多市民驻足观看。夏日炎炎，众多市民、游客在绚烂的梦幻喷泉旁纳凉消暑，感受喷泉带来的“清凉一夏”。

本报融媒体中心记者 崔坤摄

民生服务

本周我市或将出现连阴雨天气

本报讯(记者 祁博)7月11日,今年的三伏大幕正式开启,依旧是超长的40天。本周二至周五,我市或将迎来一轮降水过程,并伴有雷暴大风、短时强降水等强对流天气,届时高温天气将有所缓和。本周,我市最高温度35℃~36℃,最低温度25℃~26℃。

具体预报如下:星期二,阴天间多云,有小到中阵雨、雷阵雨,夜里部分地区有中到大雨,偏南风3级左右,阵风5~6级,25℃/35℃;星期三,阴天,有中到大雨,局部暴雨,偏南风2~3级,26℃/34℃;星期四,阴天,有中到大雨,局部暴雨,西南风3级左右,阵风5~6级,25℃/34℃;星期五,阴天间多云,有阵雨,夜里阵雨渐止转阴天,偏西风转西北风2~3级,25℃/33℃;星期六,多云间阴天,西北风转西南风2~3级,25℃/32℃;星期日,多云到晴天,偏南风2~3级,25℃/34℃。

市气象局关于生产生活建议:本周需注意防范降水和局地强对流天气可能对生产生活、道路交通、旅游出行等带来的不利影响。各地需提前疏通沟渠,降水过后及时排除田间积水,防止涝渍灾害;降水过多地区及时中耕松土,破除土壤板结,促进土壤散墒透气;适时开展病虫害防治和追肥管理工作。

冬病夏治在三伏 防病养生正当时

本报融媒体中心记者 刘玉宁

俗话说“冬养三九，夏治三伏”，冬病夏治由来已久。今日是入伏首日，今年三伏天长达40天，也正是“冬病夏治”的最好时机。那么，冬病夏治具体指什么？适合哪些人群？该如何养生？7月9日，记者采访了市中医院治未病中心主任医师郑芳忠。

适合冬病夏治的三类疾病

为什么冬天的病要在夏天调？郑芳忠介绍，人体阳气与太阳一样，无论男女在成年后均如抛物线般逐渐减少，并且现代人感寒涉水、嗜食生冷、贪凉、作息不规律的不良生活习惯加速了阳气的损耗，导致体内寒饮、痰湿积聚不散，从而出现如虚寒性哮喘、慢性腹泻、寒湿性骨关节病、痛经等寒性疾病，这类疾病在阴寒较盛的冬季发病或者加重，这是“冬病”。中医理论对这类冬病的治则是寒者热之，《黄帝内经》中对“热之”的治法是“春夏养阳，秋冬养阴，以从其根”和“长夏胜冬”，就是现代所说的“夏治”。因此，冬病夏治指三伏天正是阳气最盛、肺脏气血通畅的时候，在人体的内外部环境都处于阳气充盛状态的有利条件下因势利导，可以祛除寒邪、蓄养阳气、调节人体阴阳平衡，提高患者自身的免疫力，有利于虚寒性疾病的康复。

“三伏是一年中医气最旺盛的季节，人体的阳气也随之达到顶峰。此时人体皮肤温湿度最大，毛孔最为开放，有利于药物的透皮吸收。因此，三伏是进行冬病夏治的最佳时间。”郑芳忠说，冬病夏治以其“寒者热之”的特性，主要用于治疗阳气不足的虚性、寒性疾病。一般而言，冬病夏治疾病大致可分为三类：肺系相关病症，如鼻炎、慢性咳嗽、慢性咽炎、体虚感冒等；痛症，如颈肩腰腿痛、膝骨性关节炎、风湿性关节炎、网球肘、胃痛、痛经等；其他类，如慢性肠炎、消化不良、慢性盆腔炎、夜尿、遗尿等。不同的疾病有相对应的穴位处方或药物处方对症处理。

巧用药材勿跟风

“夏天太热，我喜欢每天早上煮一壶自制凉茶。喝买来的凉茶，不如自己用中药泡茶，没有糖，更加健康。”在归德路一家药店，市民张阿姨买了麦冬、枸杞子、西洋参、金银花和菊花。

该药店工作人员表示，今夏中药保健茶的销量比往年高了很

多，购买人群年龄层也从以前大多是中老年人，到现在的年轻上班族，中药保健的理念改变了不少年轻人的消费观念，不少年轻人更喜欢喝一些清热去火的中药保健茶，也带动了中药饮片夏季的销售量。比如清凉解毒的金银花、开胃健脾降血脂的山楂、美容的玫瑰花、清肝明目的菊花等都很受青睐。此外，莲子心、荷叶、苦丁茶、竹叶等简单冲泡即可饮用的中药茶饮也十分畅销。带有清热去火功效的凉茶、酸梅汤、龟苓膏等含有中药成分的零食、饮品成了不少市民夏天的日常养生食物。

夏季暑湿较盛，人体的新陈代谢旺盛，遇上高温天气，体内热气不易排出体外，容易发生中暑，出现头晕、头痛、乏力、食欲不振等症。郑芳忠认为，如果想要用中药进补，就必须“对症下药”。中医强调进补的原则是“虚则补之”，而虚证又分阴虚、阳虚、气虚、血虚等。不分虚实，乱用补药，只能越补越糟。“中药滋补大忌就是不辨体质随意进补，盲目跟风。市中医院夏季膏方就是根据季节和个人体质进行调理，有需要补养体质的可以到医院治未病科进行调理。”郑芳忠说。

以乌梅汤为例，乌梅生津止渴，夏天常常感到口渴、没有胃口的人可以喝乌梅汤。同时也要注意，乌梅味酸收敛，易将邪气留在体内，所以发烧、感冒的人不宜服用。乌梅还会刺激肠胃，胃酸过多者要慎服。

夏季养生莫贪凉

“进入伏天后，气温不断升高，人们往往喜爱用冷饮消暑降温，但冷饮过量会导致腹痛、腹泻等病症。”郑芳忠说，此时进食生冷饮食易引起胃肠不适而出现腹痛、腹泻等症状。特别是对于儿童和老年人来说，由于小儿消化系统发育尚未健全，老人脏

腑机能逐渐衰退，故小孩及老人更易出现此种情况。因此，饮食方面要注意避免过量进食生冷食物。

郑芳忠介绍，从中医的角度来说，大热天全身毛孔处于打开状态，这时立即冲凉，寒湿之气就会侵袭人体，导致风寒湿邪。夏季“热养”不如多用热水泡脚，使气血运行通畅，促进身体气血循环，增强新陈代谢，修复身体细胞。

另外，伏天饮食调养宜以清爽清淡的素食为主，常吃具有清利湿热、养阴作用的食物，如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、黄瓜、黄芽菜、水芹、荸荠、黑木耳、胡萝卜、西红柿、西瓜、山药、鲫鱼、草鱼、鸭肉等，忌吃膏粱厚味、甘肥滋腻、生湿助湿的食物，也可配合药膳进行调理，还可以常饮些生脉散以益气生津。

郑芳忠提醒，天热人容易烦躁不安、口渴心烦、胸闷气短，失眠不安，所以暑天还要注意养心。这时可以选用金银花、金莲花、百合花这三种花一起泡茶喝，以起到清心火、清热养阴的作用，是非常简单且实用的养心茶。夏天还要有充足的睡眠，“热天睡好觉，胜吃西洋参”。睡得好，心情好，有利于心神的宁静。晚睡早起，可以顺应自然界阳盛阴虚的变化。同时，夏季运动可在清晨进行，以散步、慢跑、打太极拳等为宜，不宜做过于剧烈的运动，避免大汗淋漓，伤阴也伤阳。



科普之窗

联办 商丘市科学技术协会
商丘日报社