



驱散考前焦虑阴云 心灵锦囊助力圆梦

□中山大学孙逸仙纪念医院 林树琪 刘文琴 黄睿

壹 端正心态 理性备考

患有“考试焦虑”的人在认知上有个共同点,即过分看重考试。人为赋予考试过多的意义,陷入“灾难化思维”,如“一考定终身”“考试不好一切都完了”等想法,无法以平常心对待考试。

人们常说“人生是场马拉松”,考试只是人生的阶段性检验,非一锤定音或终极评判。一次考试的失利仅代表阶段性落后,人生后续仍有多重机会迎头赶上。因此,建立正确的“考试观”非常重要,既不懈怠轻视考试,也不过分解读其意义或自我施压,以理性心态备考,是构建良好备考心态的第一步。

贰 主动行动 增加掌控感

脚踏实地的行动可逐步减轻焦虑,建立备考掌控感。考生通过制定切实可行的计划,如每日学习进度安排,关注学习计划完成情况,有条不紊地推进复习,以实际行动缓解焦虑,将注意力聚焦于具体复习过程。

叁 分解任务 增加效能感

备考的复习任务繁杂冗长,考生容易因无从下手而挫败、气馁。分解学习任务是个不错的方法,可将各科目、各章节内容按照章节、知识点划分等,如“庖丁解牛”般拆解为小任务。

完成每个小任务后,及时给予自己一个小放松或者精神、物质的小奖励,如短暂休息、小零食等。通过良性的反馈机制,可以持续增强考生的备考信心与效能感,提升复习动力。

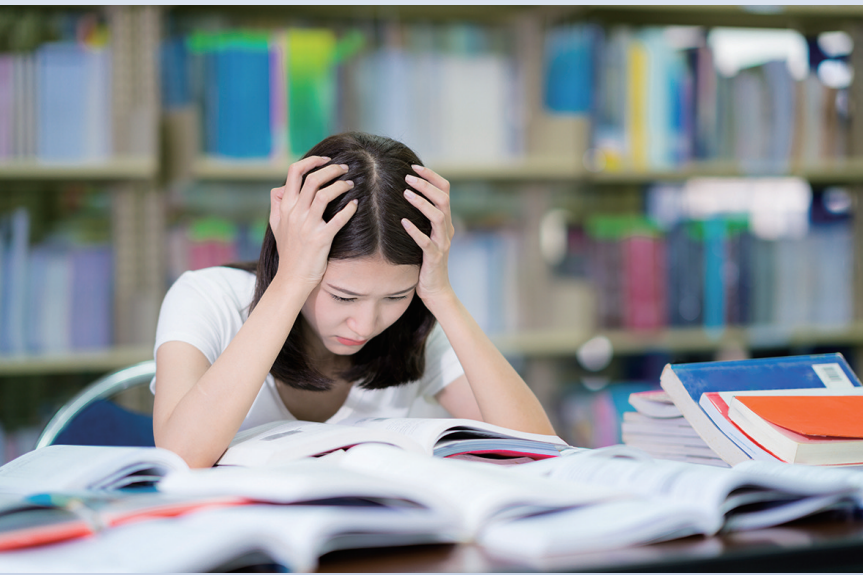
肆 关注自身 切忌攀比

考生备考时神经紧绷,易对他人的复习进度,如同学熬夜学习、完成的试卷数量等过度敏感,导致压力激增、心烦气躁。可以暂时让自己做一个“孤岛”,只专注于自我进度,将注意力集中在自身每日进步上,如复习计划完成度,减少对外界信息的过度关注。同时,调整攀比心态,避免与他人盲目对比,防止扰乱备考节奏、徒增焦虑,集中精力聚焦于短期备考目标。

伍 张弛有度 避免疲劳

繁重的复习任务与焦虑情绪易使考生陷入“疲劳战”,引发身心透支,影响考试表现。应根据自身能力调整复习量,合理规划强度,避免过

度劳累;通过劳逸结合缓解压力,平衡学习与休息,维持高效备考状态;同时坚守规律作息,保持稳定的生活节奏,为考试储备充足的身心能量。



陆 掌握技巧 稳应难题

目并尝试思考。

转移注意力。若对某一知识点或题目产生暂时性记忆阻塞时,可以暂时搁置当前难题,优先完成其他题目,避免浪费时间。在解答其他题目过程中,借助知识关联或思维转换,触发对搁置问题的回忆或灵感。

想象训练法。备考过程中进行“想象训练法”,通过情景预演降低真实考场中的紧张情绪,减少“舌尖现象”的发生。可模拟考场环境,如想象坐在考场上、面对试卷的场景;预设可能出现的紧张情

境,如题目卡壳、时间紧迫等,练习如何冷静应对。通过反复预演形成心理适应,使大脑对真实考场的紧张刺激产生“免疫”,降低情绪波动对记忆提取的干扰。

总之,面对“舌尖现象”,需保持冷静、积极应对,通过调整心态和策略,尽量减轻对考试的影响。愿各位考生在知识的田野上,如种子般“芒”有所获,播种梦想,收获希望。怀揣壮志与信心,以积极心态迎接考试;在人生关键节点收获热烈与丰盈,勇敢奔赴人生的新征程。

(医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院神经内科心理门诊主治医师 郭嘉)

科学调经让生理期为梦想让路

□佛山市妇幼保健院 邓钰莹 张晓辉

高考、中考是家长、学生及社会大众广泛关注的热点话题,每位家长和考生都高度重视。然而,部分女性考生担心高考期间遇上生理期,影响考试状态。家长因担忧孩子考试受经期影响,纷纷到医院妇科医生咨询“推迟月经”的良方。妇科医生明确表示有推迟月经的手段,建议家长和考生提前与专业医生沟通,结合考生身体状况,制定科学方案,避免因盲目操作而影响健康。同时,保持平和心态应对考试,减少不必要的心理压力。

短效避孕药

短效避孕药是妇科常用药物,合理使用安全性较高,不仅可用于避孕,还可调节月经、改善皮肤状态、缓解痛经等。短效避孕药一般为21~28片包装,比较常用的有优思悦、优思明、妈富隆等。

服用方法。在月经第1~5天内任选一天开始口服,直到考试结束允许来月经时停药即可,月经大多在停药7~10天内来潮。如考生末次月经为5月11日,高考时间为6月7~8日,可在5月11~15日(月经第1~5天)开始服药,每日1粒,连续服用至6月8日停药。若超过月经第5天服药,只要非临近下次经期,仍有推迟效果。

注意事项。用药前建议咨询妇科医生,结合个人健康状况调整方案,需严格遵医嘱,避免因漏服或错误服用影响效果。短效避孕药需每天固定时间服用,建议考生设置闹钟提醒,避免漏服导致不规则流血。

孕激素类药物

孕激素类药物更适合月经周期规则的女生,月经不规则者建议优先选择短效避孕药方案。目前常用口服地屈孕酮片、黄体酮胶囊、注射黄体酮等方式,但因该校考生不便,一般较少选择注射类药物。孕激素类药物需要在预计下次月经首日的7~10天前开始服用,持续服用至考试结束后允许来

月经时停药,停药后7~10天内通常月经来潮。如考生末次月经为5月11日,若月经周期规律(如30天),预计下次月经首日为6月10日,需在5月30日~6月3日(即预计首日的7~10天前)开始服药,每日按剂量服用至6月8日停药,月经将在6月15~18日左右来潮。

理性用药干预

家长们普遍担心药物安全性问题,害怕激素类药物导致孩子发胖、伤害身体、影响未来怀孕及月经周期规律,担忧外界干预打破正常生理现象,引发内分泌紊乱。

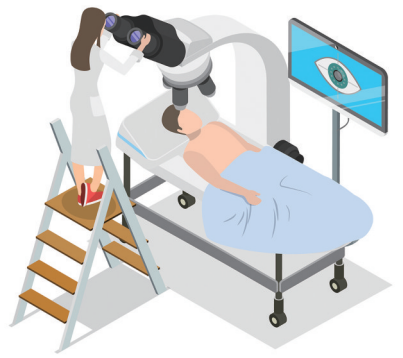
短效避孕药的激素含量低,属于妇科常用药,合理使用短期干扰小,但应避免长期频繁使用。如优思悦仅含低剂量雌激素(0.02mg)和屈螺酮(3mg),药物代谢快,通常体内药物1~2天即可代谢一半,药物作用也会逐渐消失,因此需每日规律服用维持效果。孕激素类药物,如地屈孕酮接近天然孕激素,在女性体内72小时左右可全部代谢,安全性较高,更适合月经规律者,短期使用对内分泌影响有限。短效避孕药及孕激素类药物虽然相对安全,但仅建议在高考等特殊情况进行短期干预,若频繁使用可能扰乱身体自然内分泌节律。

使用药物推迟月经,务必先经妇科医生评估,结合个体健康状况选择合适的方案,尤其是月经不规则者或有基础疾病者。孕激素类药物一般需在预计月经来潮前7~10天使用,短效避孕药需在月经第1~5天启用,当月经已来潮或临近时无效。无论使用哪一种方法,因药物反应存在个体差异,即使规范用药也无法保证100%成功,考生及家长需做好心理准备。

若无法或不愿用药,可尝试以平和的心态应对经期,避免过度焦虑加剧身体不适。若经期无严重不适,可优先通过护理和调整心态应对。同时,家长也应信任孩子的抗压能力,避免过度渲染“经期影响考试”的焦虑,营造轻松备考氛围。

告别“雾里看花” 远离白内障困扰

□中山大学附属第三医院 李剑冰



白内障是眼球内的晶状体(类似照相机镜头的透明结构)因老化、疾病等原因变得浑浊,导致光线无法正常聚焦,从而引起视力模糊的一种眼部疾病。白内障常见于50岁以上老年人群,发病率随年龄增长而升高,且病情可能加重。

白内障分为有先天性白内障和后天性白内障等类型,先天性白内障在出生前

后即存在,可能与遗传、孕期感染等相关。后天性白内障包括老年性白内障、糖尿病性白内障、外伤性白内障、药物性白内障、放射性白内障等,其中以老年性白内障最为普遍,属于晶状体老化的自然结果,在老龄人群中可能出现。

辨别常见症状

白内障最常见的症状是无痛性、渐进性视力模糊,视物清晰度下降,类似从正常人的“透明玻璃”后视物变为透过“磨砂玻璃”观察,视觉呈现朦胧感。症状随时间推移逐渐加重,表现为非突发性视力丧失,视力呈现逐年下降,且佩戴眼镜也无法改善视力模糊问题,视物颜色暗淡、鲜明度减弱,对色彩的分辨能力降低。若出现上述症状,尤其是中老年人群,建议及

时就医检查,避免因白内障进展影响生活质量。

破除治疗误区

目前,尚无任何药物可治愈白内障或完全阻止其发展,手术是唯一有效的治疗手段。当前,白内障超声乳化术是治疗白内障最为广泛运用的手段,手术技术成熟,且具有切口小、组织损伤少、手术时间短、视力恢复快等优点。通过手术摘除混浊晶状体的同时,在眼内植入透明人工晶体替代浑浊晶状体以恢复视力。

及早治疗。很多人错误地认为,需要等白内障完全“成熟”,即视力丧失时才进行手术。随着医疗技术发展,患者不需要等到白内障完全“成熟”或看不见时才接受手术治疗,只要白内障影响患者的日常

生活和工作,即可考虑进行手术,无需等到视力严重下降。一般白内障的进展较缓慢,短期内无显著危害,但白内障在成熟发展过程中,可能诱发急性闭角型青光眼,成熟的白内障还可能引发眼内炎症,增加手术难度,严重影响视力功能的恢复。

消除复明。白内障手术完全摘除晶状体后,本身不会复发。但部分患者,尤其是年轻患者,在术后数月甚至一年可能出现后发障,即囊膜混浊,导致视力再次下降,可通过激光切开囊袋简单解决,基本无痛。此外,白内障手术还可同时解决近视、远视、散光及老视等多重屈光问题,实现一箭双雕甚至一箭多雕的效果。

虽然白内障发病率高,但手术治疗成熟有效,患者遵医嘱可恢复清晰视野,治疗前需要咨询专业眼科医生,制定个性化方案,确保手术安全性。

耳穴疗法显身手 肿瘤康复添助力

□广州医科大学附属肿瘤医院 石肖鹏 魏彤

耳朵作为听觉器官,是“聆听世界的窗口”。《黄帝内经》记载“耳者,宗脉之所聚也”,强调通过观察耳郭色泽、形态等,判断全身的健康状况。在中医中,耳朵也被视为“倒置的胎儿”,与人体全身经络、五脏六腑密切相关,各部位对应身体特定区域,如耳垂对应头面部、耳甲对应上肢部位、耳甲对应五脏六腑。当人体五脏六腑发生异常时,可在耳朵相关穴位(耳穴)上出现反应,如色泽、形态变化;刺激这些穴位能改善症状、治疗疾病。

在抗肿瘤治疗期间,患者常出现失眠、焦虑、疼痛、恶心、呕吐、腹胀、便秘、腹泻等症,影响生活质量与治疗进程。医生发现,通过刺激耳郭对应穴位(耳穴),利用其与全身经络、脏腑的关联,可调节机体功能,缓解症状。

◆ 纵览耳穴疗法

耳穴疗法是指在耳郭相应穴位上用按摩、贴压、注射、割治、火针、贴膏、刮痧、

按摩、艾灸等方法进行刺激,使其产生酸、麻、胀、痛等刺激感应,是预防和治疗疾病的一种外治方法。该疗法操作简单、易学易懂,诊治结合,行之有效,副作用较少,广泛应用于肿瘤患者手术前后、放化疗期间,临床疗效显著。

耳穴按摩法。指用手指指腹或按摩器具(如按摩棒、金属探棒等),在耳郭不同部位进行点按、擦揉、提拉等,使局部产生明显的酸、麻、痛、胀、热等感觉。可缓解疼痛、心悸气短、头晕、满足面部提拉等保健需求。

耳穴刮痧法。这是基于中医基础理论和耳穴全息生物理论,通过在耳穴及其周围进行刮痧,调节脏腑气血和机体阴阳平衡,从而实现改善脏腑功能,治疗相关疾病。

耳穴压豆法。使用王不留行籽、磁珠等小颗粒贴在耳穴上,通过按压刺激穴位,达到预防和治疗疾病的目的。如缓解术前焦虑、失眠;术后促进排气排便;缓解化疗期间焦虑、失眠、恶心、呕吐、腹胀、便

秘等不适。

耳穴放血法。是指采用特定的器具在耳穴或耳郭脉络上进行针刺、点刺、划割放血,是预防和治疗疾病的一种方法。常用于治疗瘀血阻络病症,如肿瘤发热、降血压等。

耳穴灸法。指使用一定的灸材(如艾条)或手法,点燃后悬置或放置在耳穴上,通过艾条热力刺激耳部特定的穴位,调整脏腑经络功能,促进气血运行,达到治疗疾病、预防保健的目的。主要适用于癌因性疲乏、化疗后失眠、焦虑、手脚冰凉等症。

◆ 留心注意事项

若肿瘤患者血小板 $<50 \times 10^9/L$,凝



血功能异常、耳部皮肤破损或有炎症者,均不宜使用耳穴疗法;严重心脏病患者不宜进行耳穴治疗;孕妇慎用耳穴疗法。此外,耳穴疗法属于个体化疗法,务必在专业医务人员指导下进行。(医学指导:广州医科大学附属肿瘤医院中西医结合科副主任中医师 吴迪)

科学减重有道 健康生活无忧

□广东省妇幼保健院 田爽 肖向楠

成人与儿童均面临肥胖相关健康风险,成人肥胖可能引发高血压、冠心病等心脑血管疾病;糖尿病、痛风、高血脂等代谢性疾病;脂肪肝、胆囊炎等消化疾病;还会造成骨关节损伤、睡眠呼吸暂停综合征,甚至增加远期患癌风险。儿童肥胖主要分为原发性(单纯性)肥胖和继发性(病理性)肥胖,其中以单纯性肥胖为主。儿童单纯性肥胖主要由膳食结构不合理、饮食行为不健康、缺乏体育锻炼等导致,病理性肥胖则与甲状腺功能减退、皮质醇增多症等疾病相关,需由医生评估诊断。儿童肥胖不仅损害当前身体健康,还可能对生长发育造成不良后果。现为大家带来科学减重小锦囊,一起走出减重误区,拥抱健康生活。

科学饮食要点

主食选择。短期需谨慎尝试低碳或极低碳水饮食,长期应以杂粮米、杂粮面等富含膳食纤维的全谷物为主,保证碳水化合物的合理摄入。

蔬菜摄入。优先选择绿叶蔬菜、十字花科蔬菜,减少根茎类蔬菜的摄入量。

肉类选择。优先选择鱼虾、去皮禽肉(如鸡胸肉、鸭肉等)、瘦牛肉等低脂高蛋白肉类,促进肌肉维持。

水果选择。选择含糖量低、升糖指数(GI)偏低的水果种类,如苹果、草莓、蓝莓等,同时每日水果摄入量不超过200g,避免过量果糖转化为脂肪。

奶及豆制品。奶、豆制品可提供优质蛋白和钙,维持营养均衡。乳糖不耐受者可选择无乳糖牛奶、酸奶或补充钙制剂。

饮水建议。建议每日饮水量为2000~3000ml,以白开水为主,尽量避免含糖饮料和大量代糖饮料。

进食顺序。遵循先菜后肉最后主食的进食顺序,有助于延缓血糖上升,增加饱腹感。坚持少油、少盐、限酒的清淡饮食,避免高油、高糖调料。

儿童青少年减重以“控速”为主,需保证平衡膳食,避免节食;注重心理支持,保证充足户外运动。素食主义者要注重蛋白质摄入。孕期及哺乳期女性,必须在专业医生或营养师指导下,根据个体情况制定体重管理计划。

减重过程中突破平台期的关键在于代谢重启,可通过短期饮食变化,如间歇性断食、欺骗餐;改变运动模式,如有氧运动与力量训练结合;优化代谢相关因素,保证充足睡眠、调节压力等方式实现。

(广东省卫生健康委宣传处供稿)

