

中考临近，如何缓解考试焦虑？

医生：学会掌控情绪是重要的考前准备

诊就诊。

王玉华坦言，中考是人生中的一个重大挑战，有紧张、焦虑等情绪很正常。“我们要允许自己紧张焦虑，允许自己有各种情绪，允许自己的状态可能不是自己期待的那样。”王玉华表示，让自己“稳”下来带来更好的学习动力和表现水平，但焦虑过度就会使学生应考能力下降，甚至使其身心健康受损。

那么，学生该如何缓解考前焦虑？王玉华表示，让自己“稳”下来是最重要的。学生可以尝试觉察自己的身体部位与外界接触而产生的细微感觉，然后将注意力聚焦在呼吸时身体的感觉，接着将对呼吸的感知拓展开来，以达到放松身心的目标。也可以通过适当运动，做一些自己感兴趣的事、力所能及

的事，让自己放松下来。

学生还可以在纸上写一下让自己感到烦恼、担心、没把握的事，再写上反驳的话语，最后揉掉纸张并扔掉，用此类象征性行为可以帮助自己在考前建立信心。可以给自己积极的心理暗示，如我今天精神真不错、相信自己能考好等；可以想象一些美好的场景、回忆一些愉快的事情等。“想象练习的本质是一种认知演练。不要小看心理暗示的作用，它也能带来不小的影响和改变。”王玉华说。

学生出现考试焦虑，家长该怎么办？王玉华表示，焦虑就像“打哈欠”，很容易“传染”给身边人。有时候，学生之所以焦虑，其实是受到了家长的影响。因此，在这关键时刻，家长首先要照顾好自

己的情绪、减少对孩子中考的盲目焦虑，并适当调整对孩子的期望值、避免不断提醒孩子等情况，争取给孩子带来较为积极的心理影响。

此外，家长要努力为孩子减压。让孩子早点上床、自然人睡，保证每天8小时的睡眠时间。合理安排好孩子的三餐也很重要。“这段时间吃得干净卫生是最重要的，不要吃生冷的食物、从来没吃过的食物，按孩子往常的饮食习惯来就好。”王玉华表示，学生的饮食应讲究营养、有规律，家长既不要给孩子过度进补，也不要盲目给孩子服用保健品等。此外，家长还要注意避免孩子通过喝咖啡或茶来提神，这样反而会助长焦虑情绪。

抑郁 焦虑 失眠…… 不妨给大脑来场“磁疗”之旅

■本报记者 俞冰

“医生，我压力实在太大了，每天都睡不好，太痛苦了！”近日，市民刘先生一脸疲惫地来到市第三人民医院心身障碍科求医。他脸色蜡黄，黑眼圈严重，情绪激动地向门诊医生诉说自己痛苦。

原来，今年36岁的刘先生是本地一家公司的高管。由于近期公司竞争激烈，工作压力大，他内心焦虑，出现了严重的睡眠障碍，甚至经常好几天整夜睡不着觉。这种状况持续了一个多月，导致身心都非常痛苦，严重影响了工作和生活。

针对刘先生的状况，门诊医生起初为他制定了相应的药物治疗方案。然而，刘先生即于一个月后出差，希望自己能尽快恢复。于是，门诊医生推荐刘先生使用重复经颅磁刺激疗法，以期在短时间内取得显著的治疗效果。刘先生接受了4次治疗后，睡眠情况明显改善，焦虑情况也得到了缓解。

记者了解到，重复经颅磁刺激的主要原理是利用电磁感应产生磁脉冲，透过颅骨进入大脑皮层，对大脑情绪和认知调节有关的区域（比如前额叶）产生积极影响，从而改善患者的情绪、睡眠和认知功能。

能。

目前此项治疗最常用于抑郁症、焦虑症和失眠的患者，合并药物治疗会取得更好效果。对于难治性抑郁症、焦虑症、失眠症，或者对于不能耐受药物治疗，或不愿接受药物治疗的患者，可以作为替代治疗。重复经颅磁刺激还常常配合药物和（或）心理治疗从而进一步增强治疗抑郁症、焦虑症和睡眠障碍的效果。另外，大量研究显示，此项治疗可用于改善部分精神分裂症的阳性和阴性症状，对于慢性疼痛和其他一些神经精神障碍也有一定疗效。

据介绍，市第三人民医院在2020年引入了经颅磁刺激仪，组建了物理治疗团队，目前已成功开展6000余例。近期又从宁波大学附属康宁医院学习引进了更规范、更高效的联合模式，团队定期得到宁波大学附属康宁医院的资深专家的指导。

记者在治疗诊室见到了这台经颅磁刺激仪。患者古女士正在通过这台仪器治疗自己的幻听症状。年近40的古女士前段时间出现了幻听症状，她接受了医生的治疗方案，经过治疗后，她的幻听症状有所减轻，目前病情正积极好转中。

端午节后，家里的粽子还剩不少

请收好消化科医生的这份“粽”要提示

■本报记者 胡张远

这段时间，香糯糯的粽子占领了我们的餐桌，除了传统的大肉粽、咸蛋黄肉粽、豆沙粽、枣泥粽，还有小龙虾粽、黑松露云腿粽、榴莲冰粽、紫米芋泥奶酪冷粽等。很多人会把它们当成“储备粮”，代替接下来半个月的主食。市中医医院消化内科二病区副主任朱宛杰医生表示，在追求美味的同时，也应关注粽子的馅料和保质期，注意加工和食用方式。

“每年端午节前后一段时间，我们消化内科门诊总会接诊到一些吃粽子后腹胀反酸、消化不良的患者。”朱宛杰介绍，粽子是用粽叶包裹糯米和馅料制成的，从营养角度来说，粽子具有补中益气、暖胃、健脾等功效。但糯米不易消化，馅料通常高油高脂高糖，粽子吃多了，诱发胃肠、心脑血管等疾病的风险可能会升高，导致肥胖的几率也会增加。

“糯米本身是能够快速地被消化吸收并转化为血糖的，是名符其实的高GI（血糖生成指数）食品，但一旦放凉、黏性大幅上升，再加上混入高油高脂的馅料，它们进入胃里后，胃消化的时间就会大大增加！”朱宛杰表示，每年因吃粽子“吃坏了”，来到医院就医的患者，包含了各个年龄段。

对于咀嚼功能减退、消化功能较弱的老年人，及未发育完全的儿童，建议切碎食用，或者不食用。对于胃肠道患者来说，吃粽子可能会造成积食，加重反酸、嗝气、腹胀等消化不良的症状，建议每次少量食用。患有“高血压、高血脂、心血管病”的人群要少吃油腻肉粽，一旦吃多，会增加血液黏稠度，影响血液循环，加重心脏负担和缺血程度。胆

囊炎、胆囊结石和胰腺炎患者，注意不要选择过于油腻、脂肪、蛋白含量过高的粽馅。糖尿病患者最好不要吃热量高的粽子，如榴莲等各种水果和蜜饯类馅等。

那粽子吃多少比较合适呢？朱宛杰表示，一次少吃点为好。每个人的体质不同，有的人吃很多也没事，但是有的人吃一个就会感觉不适。因此，建议肠胃不好的人，每次吃粽子别超过1个。如果实在是喜欢吃粽子，想多吃几个，也不要连续吃。吃完一个后，缓一缓，让胃有一个休息过程，然后再吃。

吃粽子时要细嚼慢咽，注意搭配。粽子吃太快，易导致食物在体内堆积，增加肠胃负担，且可能出现误食枣核等情况。而细嚼慢咽能让食物更好地被消化吸收。吃粽子时还可搭配苹果、蔬菜等，加速肠胃蠕动，促进消化。

此外，大家还要注意，粽子需趁热吃。粽子热的时候吃，味道更好，也更容易消化。粽子虽然可以冷食，但是冷粽子的结构会更加紧密，不易消化，吃冷粽子会导致腹胀甚至胀痛。红豆、绿豆等杂粮粽子凉后淀粉老化回生现象明显，肉馅、蛋黄等粽子不宜凉食。所以肠胃不好的人，应该把粽子加热，煮熟变软后再吃，可以有效减轻胃肠道的负担。

最后，朱宛杰提醒大家，吃不完的粽子不宜保存太久，囤在家里要注意保质期。市场上真空包装的粽子，保质期一般不超过3个月，吃前注意看保质期。自制的粽子未经过真空处理，保质期很短，最好及时吃掉。吃不完的粽子一定要储存在冰箱里，最好在3天到5天内食用完毕，再次食用时一定要彻底加热，以消灭储存时繁殖的微生物。

开展趣味运动 共享幸福安康



日前，市银辉志愿者协会小曹娥分会联合市癌症康复协会小曹娥分会，举行“传统节日，多彩端午”联谊活动。活动中，120多名会员通过赛门球、滚瓶、套圈等趣味运动，共同分享快乐生活。

记者 王文苗

运动健身 老人开心

阳明街道第九届社区中老年人运动会于日前举行，来自该街道9个社区的130余名中老年人体育运动爱好者参加了“飞镖”“兜球”“气排球”“仿保龄球”“巧运西瓜”等个人项目和集体项目的角逐。图为集体项目“巧运西瓜”正在进行中。

记者 郑雅卿摄

抽烟、熬夜、久坐不动…… 当“心”这种毛病找上门



周建庆主任医师诊疗中。

通讯员 曹丽娟摄

病最常见的特征性症状。一般而言，冠心病就是冠状动脉粥样硬化引起管腔狭窄，从而引起心肌缺血缺氧甚至坏死的疾病。冠心病常表现为活动后或者情绪激动后左侧乳房周围或者胸骨后的疼痛，有时还会同时出现左侧手臂的疼痛，休息数分钟后即可缓解。但要警惕的是，如果胸痛持续的时间较长（大于20分钟）或者较为剧烈，那么患者很可能发生了急性心肌梗死，需要及时送医治疗，甚至需要急诊冠脉支架植入。

另外，胸闷气促也是冠心病比较常见的症状。很大一部分患者可能胸痛症状不明显，而是表现为胸闷气促、活动耐力下降，休息或者含服硝酸甘油后即可恢复，但此时

也需要高度怀疑是冠心病可能，如果持续时间较长，也需要警惕急性心肌梗死可能。

而呼吸心跳骤停是冠心病最严重的症状，此类患者若不及时抢救，往往会迅速死亡。

周建庆医生表示，对心梗患者来说，及时、尽早植入支架开通血管是挽救心肌的主要方法。放支架，在患者年龄上没有明确的界限要求，如果冠状动脉出现严重的狭窄，影响了心脏的供血，经医生判断后适合植入支架的不论哪个年龄段都可以。但不可否认的是，年龄越大、心功能储备差、风险也越大，能否经受住手术需要经过医生的专业评估，更考验医院的专业技术和综合能力。

但为什么植入支架后，患者仍会出现血管堵塞的情况呢？原来，支架可以帮助冠状动脉血运重建，使狭窄血管再通，改善心肌供血情况，但也并非一劳永逸。

“其实，人体的血管就像一条河道，随着‘垃圾’慢慢堆积，即使是放过支架仍有可能堵塞。”周建庆医生解释道。

此外，生活中有些心肌梗死的发生，是在血管狭窄并不严重的情况下出现的。近期，市妇幼保健院（市二院）就收治了一名32岁的急性心梗患者。患者发病前并没有血管狭窄的情况，但因为其长期熬夜加班，身体超负荷的运作导致健康拉响了警报。

急诊科副主任张彬医生介绍，很多年轻的心梗患者并无高血压、糖尿病等基础病，也没有家族史，平时看似身体健康，这些患者之所以患病主要和工作压力大、吸烟、熬夜等有关。

值得注意的是，经常熬夜对心脏血管损伤要比吸烟、喝酒、高血压、糖尿病更为严重。熬夜后，人体的正常生物钟被打乱，体内的激素分泌紊乱，进而影响到血管收缩、舒张紊乱。另外，现在有些年轻人喜爱喝茶、碳酸饮料等含糖量较高的饮品，导致体内的血糖指数不断升高，这也是导致心梗的重要原因之一。还有，很多人久坐缺乏运动，这就容易发生血管堵塞的情况，而血管堵塞，堵在哪都是非常凶险的事情。

张彬医生表示，保持健康的生活习惯，控制危险因素，心梗发生的概率就会明显下降。另外，他也提醒相关患者，一旦出现胸痛、发汗、心悸、呼吸困难等症状，要立即卧床休息，症状持续得不到缓解时，要及时拨打120急救电话，送医救治。



■本报记者 胡张远

“这段时间，紧张焦虑的学生，拒绝去上学、去考试的学生，或者近期模拟考跟实际水平差距较大、考试状态不太好的学生，他们自己和家长都比较重视，会到心理门诊来做咨询。”2024年中考临近，市妇幼保健院（市二院）主任医师、国家二级心理咨询师和咨询师王玉华忙碌了起来，不少学生和家



■本报记者 李培妮
通讯员 曹丽娟

冠心病对于现代人来讲并不陌生，除了上年纪的老人，现在甚至有不少年轻人，也因为心肌梗死失去了生命。心肌梗死是冠心病的一种，而“放支架”是主要的治疗方法之一，那么放了“支架”之后就可以万无一失了吗？其实，患者“放支架”后仍然需要注意生活习惯，谨遵医嘱！

近日，71岁的高大爷因为胸口反复闷痛，在家人的陪同下，来到了市妇幼保健院（市二院）心血管内科门诊“周建庆名医工作室”就诊。

高大爷的家人透露，高大爷在去年年底因为“急性心肌梗死”植入了冠脉支架，但这几天又出现了胸口疼痛的症状，稍微活动后疼痛更加明显，同时还有伴有心慌、气短、疲劳感。另外，高大爷的家人还讲述，高大爷本身患有高血压多年，虽然平时都有按时服药，但血压一直控制得不是很稳定。而且，高大爷在植入冠脉支架后，就认为上了“保险栓”，竟不顾医生的告诫，又抽起了烟。

在详细了解高大爷的病史后，周医生认为高大爷的血压未控制好以及抽烟的习惯对他的血管造成了一定的伤害，这可能是他再次发病的原因之一。随后，周建庆医生建议高大爷再次进行冠状动脉造影检查，并为他安排了住院及手术事宜。

周建庆医生介绍，胸痛是冠心