

随着一年一度的高考“大戏”落下帷幕。专家提醒,在高考之后到真正被录取之前,也是考生心理问题较多,容易集中的时期,无论学生还是家长都应该进行积极的心理调整,理智看待高考。考生需保持平常心态、注意自我调节,家长更要勤于观察,重视孩子的心理问题,及时做好疏导,帮助孩子逐步适应由长期高度紧张到突然放松带来的心理落差,让孩子多年的努力得到最丰厚的回报。

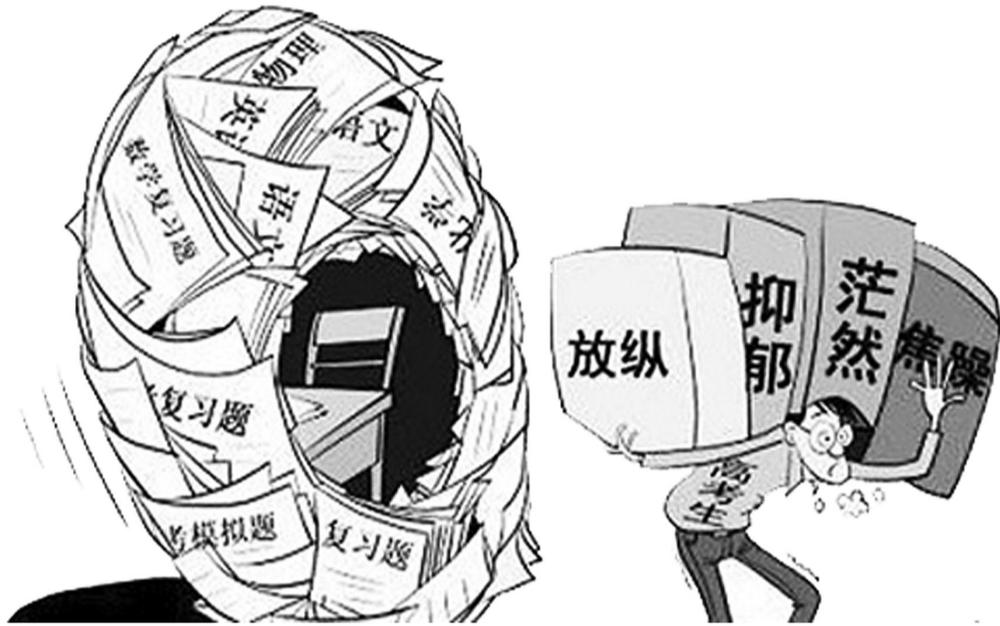
关注考生的“后高考心理”

■您的孩子是不是情绪过度高昂?

高考完的考生们仿佛刚参加完一场激烈的战斗,身心疲惫,急需调整。尤其是某些考生感觉考得很好,会觉得十多年寒窗苦读,终于得以解放,便彻底放松下来,每天以出游或狂欢、聚会、唱KTV等高兴奋度的活动来庆祝成功或平衡以前学习所受的“苦”。这种心理,很容易使人丧失追求,失去前进的动力,更有甚者,由于人的神经经常处于高度兴奋状态,疲劳神经加剧,做事缺乏稳定性,一些意外也往往会随之发生,如溺水、受伤、交通事故等,让鲜活的生命瞬间化为乌有或遭受不该承担的痛苦。

支招:对于这样的孩子,家长首先应该明确地告诉孩子,高考后压力

需要得到释放,但疯狂放松并不能把累积多年的“内心”焦虑释放掉,一些平和、舒缓的放松项目会更加有益于身心健康。建议这类在学习方面比较出色的孩子,应提早计划自己的未来,多和家人、朋友或者老师谈心,聊聊自己的人生规划。帮助孩子理解:高考结束只是另一个开始,后面还有很长的路要走,进入到大学,同样需要勤奋努力。建议孩子在适当放松的同时,可以利用这段时间对自己进行“充电”,为将来的学习打下更好的基础。还可以参与一些有意义的社会实践活动,丰富人生经验和阅历。需要提醒此类考生,可以放松,但不要放纵!



■您的孩子是否进入了茫然期?

考生考前精神过于集中、紧张,经过一场激烈拼搏后,犹如一张猛然松弦的弓,突然放松了,大多数人的心理会有或多或少的不适感。适应了多年的紧张学习和高强度的迎考复习,面对这突如其来的放松,很多孩子会转入茫然期,无所事事,心里空落落的,无所适从特别无聊,对任何事情都兴趣索然,仿佛一下子就失去了目标,找不到自己的方向。

支招:对于这类考生,家长应主动和他们谈心,帮助他们找到努力方

向,不要意志消沉。建议孩子们利用这段时间可以对中学时代的生活进行一个总结,对未来的大学生活进行一些“设想”。提醒孩子可以专心地去做一件高考前感兴趣但没时间去做的事情,让自己的假期清闲而不无聊,比如学习乐器、舞蹈,或者读几本一直以来就很心仪的小说;也可以去学习一些生活技能,比如驾驶、游泳等。通过对新知识的学习,让孩子慢慢从茫然中学会找到自我,找到价值感,学会合理安排自己的生活。

■您的孩子是否有正常的作息时间表?

很多考生在高考后,每天睡到日上三竿,白天几乎见不到人。但是,每天晚上不是通宵打游戏,看小说,就是和同学们看电影,唱KTV,吃路边小摊,不玩儿到夜里两三点钟不回家。对他们来说,高考结束了,堆积如山的参考书,挑灯夜战,闻鸡起舞等“苦难”终于画句号了,不管接下来分数、招生如何,“解放

”成为他们共同的心声,放松、解脱、宣泄、奔放……也成了他们的集体脸谱。每日昏天黑地,过着黑白颠倒的生活。殊不知,过分“放松”也是累,心理需要放松,但不要让劳累身体为代价。

支招:对于这样的考生,家长建议他们逐步调整好生物钟,尽量做到不要熬夜,规律生活,规律作息。如不能克制自己

的欲望,可以陪同他们,或组织几个同学,来个“深度自然游”,爬爬山,走走林间小路,享受一下夏日的阳光,充分融入大自然,远离城市的喧嚣,远离电子产品,使自己得到彻底的身心放松。也可建议他们到正规的场所打短期工,来丰富自己的假期生活。这些做法都非常有助于孩子尽快回归正常的生活轨道。

■您还能看到孩子脸上的微笑吗?

从考试结束到成绩公布前后这段最容易被忽视的时间里,至60%至70%的高考生

生都会产生不同程度的焦虑。通常考后的轻度焦虑是正常的心理反应,考生只要自己进行心理调适即可。但近20%的考生会因为过分焦虑而影响日常生活,甚至造成严重后果。例如,有的考生原本热情开朗,但考试或估分以后,由于自我感觉不好,或所估分数与期望值相差甚远,出现心情烦躁、情绪低落、不苟言笑、少言寡语等异常现象,甚至闭门不出或不愿见同学和亲友,尤其是面对家人或社会上的议论更是烦恼,甚至产生消极情绪;还有一些内向、孤僻的孩子不敢对家长、老师说出实情,心理压力又无处宣泄,这种压力不断积累,很有可能在高考成绩公布的前后造成精神崩溃。

支招:当家长观察到这些现象后,首先要以宽容、安慰的

态度对待孩子,给孩子自由的空间,适时对孩子进行积极暗示,引导孩子相信:高考不是人生中最重要事情,能够站在辉煌顶点的人毕竟是少数,面对现实,放眼未来才是硬道理。“让过去的成为过去”,学会以发展的眼光看待事物,以平和的心态等待成绩公布,不应自己给自己“加压”;其次,还要注意做孩子的倾听者,给孩子所需要的精神上的支持、鼓励。家长可以通过转移注意力的方法,来帮助孩子摆脱心理困扰。

可以带着孩子做一次全家短途旅行,让愉快、轻松的气氛冲淡烦恼;帮孩子报个健身班、游泳班,或者推荐给孩子几本好书、几部好电影;勤快的妈妈可以教孩子几道拿手好菜,让孩子知道除了学习,还有很多事情可以做。如果孩子还是过于焦虑,甚至遇事紧张、烦躁易怒、失眠失控、坐立不安,并且持续时间较长,这不光对学生的身心产生极坏的影响,严重的会发展成为抑郁症,建议此种情况下最好考虑心理干预,通过心理治疗和疏导,帮助孩子减轻心理压力。

微健康

喝茶也能治咽炎

专家:脾虚弱型的症状为有痰黏着感,咽喉微痛,口干不欲饮或喜热饮,咽部有堵塞感,分泌物白,恶心干呕,多言后加重。宜选用炒扁豆10克、炒山药10克、炒薏米10克,煮茶长期服用。心火亢盛型:症状为频繁清嗓,喜喝凉水,口舌糜烂,小便灼热,大便干结等。取莲子心3克、淡竹叶6克、麦冬10克泡茶饮,病好即停。

胃不好,早餐别喝甜豆浆

专家:对胃病患者来说,早餐宜多吃豆制品,豆浆加姜米为佳,甜豆浆则不宜喝。此外,要少吃水果、尽量不喝浓茶,少

服清凉降火的药物,因为这些食品会减损脾胃的阳气,使胃肠虚寒,体质减弱,康复更难。春夏乃地气从干燥转为潮湿之季,因此还要多吃除湿食品,如白萝卜、莲子等。

护眼可用罗汉果茶

专家:罗汉果不仅适合声音沙哑、喉吃不适者食用,而且对容易火气大、眼睛又不好的患者疗效也很显著。每次取1至2枚泡水喝,2至3天后眼睛干涩不适的症状就会明显缓解。另外,视力不好的人应少吃话梅、李子、柠檬、柳橙等酸性水果,因为这些酸性水果伤肝,会间接影响视力及眼睛健康。

(本报综合)



近年来,一些打着“降火、解毒、增强免疫力、抗疲劳、摆脱亚健康”等旗号的功能性饮料,得到许多年轻人甚至儿童的青睐。专家解释,功能性饮料一般是在水里加入了维生素、葡萄糖、矿物质,有的还有咖啡因、牛磺酸等成分,这些成分有一定的抗疲劳和适量补充钙、钾、矿物质、电解质等作用,但并不适合所有人饮用。专家提醒,面对市面上的功能性饮料,应三思而后“饮”。

功能性饮料应三思而后“饮”

专家表示并非人人合适喝

■常喝功能性饮料易营养不良

据调查发现,不少家长都表示:“自家孩子喜欢喝功能性饮料,一天不喝这些饮料就难受,口渴了就把饮料当水喝,有了饮料都可以不吃正餐,难道这饮料还会上瘾?”“功能性饮料容易影响食物的

摄入量 and 食物的消化吸收,造成营养不良,有的饮料还含有咖啡因等刺激中枢神经的成分,长期饮用功能性饮料对健康不利,因为饮料中的糖分会抑制人体摄食中枢,容易造成脱水。”相关专家表示,儿童正

处在发育阶段,运动量较小,如果过量摄入这些成分,会加重孩子自我调节的负担,过量饮用还会超过孩子消化系统和肾脏、肝脏以及神经系统的承受能力。

■饮用功能性饮料有讲究

生活中,很多人会在困乏时选择喝咖啡或者浓茶提神,也有人会来一罐红牛使自己“精神”起来。

对比了解了部分市场上大众耳熟能详的功能性饮料后发现,里面

确实含有大量的咖啡因和糖。“人在运动后,会损失一些像钾、钠、钙、镁等营养素,而运动饮料添加了钾、钠、钙、镁等,因此饮用运动饮料后,可以迅速补充人体所失的营养素。

但人体内的各种营养成分都是有一定比例的,都处在平衡状态,过多或过少都不行,因此,当身体不缺乏某种营养素时,就不宜饮用这类饮料。”

■运动饮料并非人人适合喝

“如果运动量大、时间长,才推荐饮用运动饮料。”专家表示,从不良反应来看,人们不宜盲目喝运动饮料,因为其中的各种电解质会加重血液、血管、肾脏的负担,引起心脏负荷加大、血压升高,易造成血

管硬化、中风等,而且肾脏功能不好者应禁用。

此外,专家提醒,患有高血压的人运动后饮用运动饮料会使血压升高;糖尿病人也不宜饮用运动饮料,因为其含有丰富的纤维型葡萄糖,

饮用后会引发短暂的血糖升高现象,糖尿病人控制血糖升高的能力弱,应减量饮用或不饮用。还有就是小朋友们也应少喝运动饮料,以免过量摄入增加肾脏的负担。