

关注 2024 年高考

@高考生 这份“心理疏导+考前饮食+睡眠”说明书请收好!

本报记者 刘刚林

一年一度的高考在即,为了取得满意的成绩,考入理想学府,学子们废寝忘食,备战高考。在这个过程中,如何保持健康的心理和身体,以更好的状态迎接高考?近日,记者采访了州人民医院、州中医医院的营养科和精神卫生科医生,请他们用专业知识为大家答疑解惑,为考生和家长提供心理疏导、营养搭配及睡眠方面的建议。

战胜情绪的“心魔” 以平常心应对高考

高考对每一位学子来说,无疑都是一次重要考验。考前的备考阶段和考试期间,每个考生或多或少都会出现紧张、迷茫等考试焦虑症状。

“高考期间的压力和情绪波动对考生的学习效果和考试发挥有重要影响。”州中医医院精神卫生中心主任马建祥说,考场焦虑主要表现为考试时出现情绪紧张、心跳加快、呼吸急促、手心出汗、血压升高、口干、腹部不适、尿频尿急和双手发抖等情形;极度焦虑时,会出现血压降低、内脏血管扩张、大脑血液供应减少、心跳减慢和肌张力丧失,造成考试考场现象。

如何助力考生调整心态,摆脱焦虑困扰?马建祥提供了一些建议。

适当的紧张感并非坏事。一定程度的紧张,可调动人的积极性,反而激起比平常更大的力量和更多智慧去战胜它,适当的紧张感甚至对考试是有利的。

接纳、管理焦虑感。在严重的焦虑

情绪影响下,考试发挥可能受到影响,所以管理焦虑情绪,才是最有效的方法。当焦虑来临时感受自己的情绪,不抗拒、不逃避和不控制,将它们当作客观存在去接纳和观察。

别让父母的焦虑传染孩子。在这关键时刻,家长们应首先调整自己的心态,减少过高期望值,让自己处于一种平和的状态,不要过多表露期望,努力营造一个宽松的气氛,不要给孩子过多关心。

想象训练可以帮助缓解焦虑。想象训练主要是通过想象对自己感到紧张、焦虑的情景和事件预演,以加强积极反应,抑制消极反应,从而达到当真实情景出现时,控制好心理和行为。

学习、放松都很重要。要科学地安排学习和生活,一般学习50分钟就要休息10分钟,如感到压力大或身体疲劳时,可调整学习节奏,推荐听音乐和散步等放松方式。

不要随意大进补 三餐规律很重要

“不是所有孩子都适合进补,如果不吸收的话适得其反,很可能导致腹泻、过敏、上火等症状。”州人民医院营养科主任张绍鹏说,正值夏季,最容易因食物变质而引发食源性疾病。家长切勿任性“加料”,孩子的肠胃并不一定能适应。高考期间,孩子身体和心理均处于相对紧张状态,脑力活动耗能较多,要注意合理的饮食营养配备,可适当补充热量、蛋白质、维生素等以满足大脑需要,但要注

意避免过量饮食。

那么,该怎么科学摄取营养?张绍鹏建议,要多吃谷类。营养摄入要全面,饮食搭配应做到荤素两全、粗细搭配、干稀搭配及主副食品搭配等。要限制食盐的摄入量,正餐不得以糕点、甜食取代。

早餐应该以杂粮类为主,可以多吃一些鱼类、豆制品、瘦肉、牛奶鸡蛋及新鲜蔬菜、瓜果等,少吃油腻、油炸和甘甜的食品,更不要暴饮暴食;高考期间大脑工作量大,午餐可以吃一些肉类、鸡蛋等含优质蛋白质等营养素的食物,满足体内能量所需;晚餐要清淡,不宜吃得过饱,最好不要吃油腻和不易消化的食物,避免消化不良。考试期间饮食尽量与日常饮食类似,不做大幅度调整,不吃或少吃平时不常吃的食物。另外,虽然天气炎热,但尽量不要食用冷饮、冰镇食品,以免影响正常的营养消化和吸收。

保持规律作息 睡好觉才能考出好成绩

面对高考,一些考生难免出现失眠、多梦、早醒、心慌等情况,造成注意力不集中、记忆力衰退、学习效率下降。

州人民医院精神卫生科主治医师蒲乐菲表示,轻微紧张和偶尔失眠属于正常现象,考生不必过度恐慌,但如果连续整宿睡不着觉并伴有焦虑,就要及时到医院咨询就诊。

蒲乐菲说,正常的睡眠时间一般是7-9个小时,睡好觉才是提高学习效率的基础。学习固然重要,但不要过度透

支和熬夜,那样会产生一系列健康问题。一些考生在备考中,养成半夜学习的习惯,白天靠喝茶、喝咖啡来提高学习效率,但过量饮用,会造成心率加快、入睡困难,严重情况下还会出现早搏等心律失常症状。

人往往会在晚上某一个时间点感到困倦,这个时候应该去睡觉,熬过这个点,人眼就变成了一件难事。晚上热水泡脚、听听音乐,有利于加快入睡。薰衣草、洋甘菊、茉莉花等一些植物性的芳香物质,具有清新空气、舒缓情绪、安神助眠的功效。

蒲乐菲说,有一些考生考试期间睡前全身紧张而导致迟迟无法入睡,如果想要想身心放松,安然入睡,可以试试以下方法:

保持适量运动。运动方式以散步、快走、慢跑等有氧运动为宜,时间保持在半小时以上。

保持平常心。躺在床上不必刻意求睡,把身体放在最舒适的体位;想一些轻松的事或做一些深呼吸,这样可以起到诱导入睡的效果。

改善睡眠环境。睡觉时要拉好窗帘,室内保持黑暗和安静,不要躺在床上玩手机。如果要考去附近住宾馆,建议提前两天适应宾馆睡眠环境。

蒲乐菲建议,考生睡前不要服用助眠的保健品和药物;平时间间断服用安眠类药物,可以在考试期间失眠时继续服药,但还是要到正规医院睡眠专科就诊,在医生指导下用药。

这份温馨提示送给参加高考的你

本报记者 闫政琴

高考期间全州天气总体较好

本报讯(记者 马健)6月4日,记者从州气象局了解到,高考期间(7日-10日),大部分时段我州天气较好,仅在9日白天有弱降水,气温适宜,利于考生正常发挥。

据州气象相关负责人介绍,6月为我州强对流天气多发时段,请相关部门和考生密切关注气象部门每日更新的天气预报及灾害性天气预警信息,提前做好各种应急准备。具体预报为6月7日08:00-10日20:00全州晴间多云,最高气温26℃左右,最低气温10℃左右,昼夜温差较大,考生应适时增减衣物,合理安排赴考时间,注意交通安全。

这份温馨提示送给参加高考的你

本报记者 闫政琴

在这个充满希望、催人奋进的季节里,我州新高考首考将至,莘莘学子怀揣梦想与期待,即将踏上人生中的重要征程,开启崭新篇章。为了帮助考生顺利完成高考,记者采访我州教育部门,整理了一些实用提示。

往年,社会上个别不法分子在利益的驱使下,通过网络、熟人等设置陷阱,引诱家长学生上当受骗。为此,州教育局提示广大考生,拿到准考证后,勿将准考证拍照发在微信朋友圈、QQ群、抖音等网络平台

上,以防个人信息泄露,谨防网络、电信诈骗。

考前要认真查看准考证上的内容,牢记考点、考场、考试时间,利用考前熟悉考点、考场的时间,了解考点、考场布局,做到心中有数。

考前要做好准备工作,切记携带准考证、身份证等必需的考试证件和物品,应尽量避免穿戴有金属的衣物和饰品;凡携带各种带有发射、接收功能的设备(移动电话、耳机等)及电子存储记忆录放设备等违禁物品的,考场内自行传递物品

的,一律按违纪或作弊处理。

开考15分钟后考生不得进入考点(外语科目在考前15分钟即14:45分后考生不得进入考点);家长如有接送考生的,应服从考点工作人员管理,避免考点门口人群聚集。

考试期间考生领取试卷后要认真清点核对,看清页数、题数及答题区域,要在指定位置填写姓名、考生号等。要保持答题卡整洁,勿将答题卡弄脏、戳穿、撕破、折叠和弄皱,答题时要在答题卡规定的区域作答,不能在规定区域外答题。

李鹏到积石山县调研道路交通安全工作

本报讯(记者 马健)6月4日,州委常委、州委政法委书记李鹏通过“四不两直”方式,先后深入积石山县扎藏镇、居集镇、寨子沟乡、吹麻滩镇、刘集乡和大河家镇,实地调研道路交通安全管理工作。

李鹏说,当前正处于灾后恢复重建关键期,要聚力解决道路交通安全隐患,保障灾后恢复重建有力有序推进。要深入分析研判,紧盯交通事故易发多发、交通拥堵路段和危险路段,及时调整工作思路,确保应对快速有效。要压紧压实责任,行业主管部门要主动作为,全面排查道路交通安全隐患,修复完善警示提示牌和路侧安全防护措施,公安部门持续加大交通违法行为打击整治力度,扎实推进“亮尾行动”,做好“减量控大”工作,规范道路通行秩序。要凝聚工作合力,构建“公安为主、部门联动、综合治理”联合管理机制,形成齐抓共治的联动效应,达到互有益补充的管理效果。要优化警力部署,全力组织开展道路交通安全领域专项整治,提升路面见警率、管事率、查险率,科学设置交通执勤点和时间节点,及时调整工作思路,确保应对快速有效。要压紧压实责任,行业主管部门要主动作为,全面排查道路交通安全隐患,修复完善警示提示牌和路侧安全防护措施,公安

我州开展六五环境日主题宣传活动

本报讯(记者 郭慧霞)6月5日,临夏州2024年六五环境日“全面推进美丽中国建设”主题宣传活动启动仪式在康乐县举行,副州长马显锋出席活动。

活动现场,为“捕捉绿韵清风、共绘生态康乐”有奖书画摄影作品征集活动颁奖,州委常委、州委政法委书记李鹏向获奖作者颁发了奖品及获奖证书,鼓励社会各界积极参与生态环境保护,为建设生态良好的美丽临夏贡献力量;100多名州县生态环境系统干部职工和生态环保志愿者共同开启“共赴绿色之约”主题健步走活动,参观获奖书画摄影作品,以实际行动向广大群众传递绿色低碳的生活理念。

今年,我州将以“全面推进美丽中国建设”为主题,陆续开展主题书画摄影作品征集、环保设施向公众开放、生态环境保护宣传“进社区、进学校、进企业”等系列活动,广泛动员全州干部群众积极投身生态文明建设,引导全社会做生态文明理念的积极传播者和模范践行者,为推动实现人与自然和谐共生的现代化贡献临夏力量。

州法院召开督察巡查工作意见反馈会

本报讯(记者 马健)6月4日,州法院召开督察巡查工作意见反馈会,对临夏县人民法院督察巡查和案件评查发现的相关问题现场反馈,提出整改意见。州法院党组书记、院长宋学功出席并讲话。

宋学功说,开展政治督察和司法督察是人民法院一项重要的内部监督制度,既是一次全方位的业务检查,更是一次深入肌理的政治体检,旨在发现问题、纠正偏差、督促整改、促进工作,对于不断推动法院工作高质量发展具有重要意义。

宋学功要求,被督察巡查法院要持续强化理论武装,全面加强党的建设和党风廉政建设,教育引导

干警经常性对照党章检视思想和言行,不断增强自身政治免疫力。要持续强化责任落实,全力服务保障发展大局,加强环境资源、破产、金融等案件审判,以高质量司法保障高质量发展。要持续加强制度建设,巩固政法队伍教育整顿成果,聚焦管理漏洞和顽瘴痼疾,结合实际制定和修订完善各项管理制度。要持续完善考核机制,以审判管理为抓手,形成争先创优的浓厚氛围,激发干警工作活力。要持续强化问题导向,注重问题整改和建章立制有机结合,做到标本兼治,长治长效,同时要跟进监督整改进展,坚决防止整改走过场,确保整改取得实效。

我州成功嫁接无刺花椒20万株

本报讯(记者 陈礼娟)自5月中旬以来,我州依托“千名科技人员助推产业振兴”项目,在积石山县银川镇和临夏县莲花镇开展花椒品种改良工作,现已成功嫁接无刺花椒20万株。

时下,正值无刺花椒嫁接最佳时节,州林草局抢抓时间节点,引进陇南无刺花椒接穗,邀请陇南花椒嫁接专家及技术能手,组织州县林草专业技术人员10多人,深入基地对周边种植大户及合作社负责人培训无刺花椒优势、嫁接方法、常见病例和管护措施等知识,并开展花椒嫁接,一天

嫁接无刺花椒苗7000多株。

近年来,我州把花椒产业发展作为群众增收致富和推动乡村振兴的支柱产业,在推进标准化基地建设、提升品质产量的同时,把培育推广新品种作为发展花椒产业的新路径,全力推进老椒园改良,全面推进花椒产业转型升级,花椒产业规模不断扩大。截至目前,花椒栽培面积达到51.26万亩。



结构调整看临夏

永靖县举办六五环境日主题宣传活动

本报讯(记者 马玉兴 通讯员 崔吉鑫)6月5日,州生态环境局永靖分局在太极广场举办“全面推进美丽中国建设”环境日主题宣传活动。

活动现场,工作人员通过设置环保宣传展板、发放宣传资料和设立咨询台等形式,向过往群众宣

普及饮用水源保护、低碳生活、土壤污染防治、地下水保护及生物多样性保护及禁毒等知识。

此次活动通过多角度、全方位的宣传方式,向群众普及环保知识和保护生态环境的重要性,引导全社会提高环保意识,鼓励大家投身于生态环保事业,共同守护美丽家园。



6月5日,积石山县开展六五环境日宣传活动,号召大家积极参与生态环境保护,做生态文明理念的传播者和模范践行者,形成绿色低碳、文明健康的生活和消费方式。

本报记者 马玉兴 通讯员 扈盼龙 摄

第二届“金徽杯”全省退役军人篮球邀请赛(临夏赛区)落幕

本报讯(记者 王伟如)6月4日,以“让尊崇之光照耀从军之旅,让关爱之情温暖退役之路”为主题的第二届“金徽杯”全省退役军人篮球邀请赛(临夏赛区)在我州落幕。

赛场上,来自白银市、定西市、甘南州和临夏州的退役军人运动员同场竞技,展示退役军人的风采。4支代表队抽签进行循环赛,按积分录取前两名,最终我州代表队获得第一名、白银市代表队获得第二名,晋级总决赛。

据悉,本届赛事有来自14个市(州)退役军人事务局及省退役军人事务厅、兰州新区退役军人事务局、金徽酒股份有限公司组成的17支参赛队伍参加。这17支代表队将在兰州赛区、临夏赛区、张掖赛区、平凉赛区,通过小组赛的方式比拼,最终晋级9支队伍。晋级的队伍将在陇南市徽县(金徽酒股份有限公司)进行半决赛和决赛,角逐总冠军。

近年来,我州全力做好退役军人工作,篮球运动在我州蓬勃发展,乡村篮球更是在全国打出名气。此次赛事,是对民族地区退役军人工作和体育事业的鼎力支持,将为我州退役军人文化生活和篮球运动注入新的活力。



芒种养生,注意这六点!

芒种是二十四节气中的第九个节气,夏季的第三个节气,表示仲夏时节的正式开始。芒种,是麦类等有芒作物成熟的意思。芒种也预示着盛夏大幕即将开启,繁花落尽,人间芳菲歇;换之登场的是青梅五谷,阴浓绿叶厚。

芒种节气里,气温升高降水多,空气湿度增加后,人们难免感到不适。养生要遵循以下几点:

注意防湿

某些冬季常发疾病,其致病因素往往产生于夏季,只是由于夏天炎热没有立即发作而潜伏体内。

关节疼痛及肢体麻木病状患者在夏季不宜洗冷水浴或游泳,避免夜宿室外,不睡地板,最好不穿短裤短裙。

慢性支气管炎、哮喘患者在夏季应防风寒,除上述禁忌外,还要少食甚至禁食冷饮。

慢性腹泻及虚寒性胃痛患者还要注意,别过多食用瓜果及冷食。

适当运动

芒种时节阳气充沛,可适当晒太阳,也可通过运动适当排汗,帮助提升气血运行,提升精气神。

炎热的夏季,最好不要在日晒强烈的白天出门锻炼。清晨是交感神经兴奋高发时段,也不适宜锻炼。建议尽量在傍晚出门活动,防止日晒中暑或发生运动意外。运动时宜身穿宽松、吸汗的衣物,随身带一瓶水,防止脱水。

合理饮食

芒种时节湿气较重,易助长体内湿热,导致湿困脾,使人出现困倦、乏力、厌食等症状。此时,人的消化功能相对较弱,饮食应以清淡为主,谨记“吃3瓜、尝3谷、喝3汤”即黄瓜、西瓜、苦瓜、绿豆、薏米仁、红豆、酸梅汤、冬瓜排骨汤、莲子百合汤。

起居有常

古人讲究“子午觉”。子时指23时至凌晨1时,阴气最盛,阳气衰弱,此时睡觉,最能养阴;上午11时至下午1时,阳气最盛,阴气衰弱,此时睡觉,有利于养阳。

祛湿防暑

此时节气温升高,湿度增加。应常洗常换衣服保持干燥;经常洗澡,发

“阳热”;补充水分,让机体处于平衡状态,防病于未然。

为避免中暑,芒种后要常洗澡,这样可使皮肤疏松,“阳热”易于发泄。但须注意一点,在出汗时不要立即洗澡。

怡神敛气

芒种时风火相煽,人们易感到烦躁不安,此时要调适心情,保持心情舒畅,可听听音乐、散散步、想想美好的事情等,努力做到静心、安神、戒躁、息怒,以防情绪剧烈波动后引发高血压等心脑血管病。



疾控科普

州融媒体中心 州疾控中心 合办