



“助考”专家谈

考场如战场,要的就是好心态

考前心理调适:多给自己激励

临近高考,一些考生出现了不同程度的心慌、身体疲乏、头昏等症状。专家指出,这些状况有可能是由于考前紧张、焦虑而出现的。省实验中学心理健康教育中心主任王丹蕊一直负责学生的心理辅导工作,她从近期高三考生中出现的心理问题入手,提了一些进行心理调适的方法。

晚报记者 张勤 张竟爽

弃“拼”变“保”,准备工作自己做

“十年寒窗苦,拼搏当此时。”即将上战场了,最后几天应以调整身心状态为主,弃“拼”变“保”。

把自己的生物钟调整到与高考同步,注意休息,适当锻炼。补充营养方面,可以适当添加一些益脑食品,以保持最佳的竞技状态。每天抽出一些时间来,放松身心,可以安静地想一下自身的优势及自己既往成功的经验,给自己加油。

考试所需的相关证件、文具、衣服、钱物、

手表等最好是考生自己作准备。考前要熟悉去考场的路线和考场环境,包括服务设施、洗手间位置、教室位置等。

积极的自我心理暗示的方法,是保证高考成功的又一关键。考生可选择适合自己的心理暗示的方法,如选择一首可令你舒缓焦虑、激昂斗志的乐曲来听,找一句可以令你增强信心的话。高考当天,穿上最喜欢的衣服,带上爱喝的饮料,满怀信心走向考场,相信自己一定会赢。

考前失眠,千万不要服用安眠药

充分的睡眠才能使考生在最后拼搏时保持体力、智力的良好状态,正常甚至超常发挥水平。考前失眠怎么办?

专家提醒考生,不要刻意打破日常的生活规律而去追求一种所谓的理想境界,一切顺其自然就好。如睡眠不好,可以喝牛奶、洗热水澡、深呼吸等。

失眠有很多方面的原因,对于参加高考的考生来讲,失眠大多数是由于紧张造成的,要想解决这个失眠的关键,就是怎样降低焦虑,积极调整情绪。睡不着觉的时候,不要按部就班,觉得到这时间我该睡觉了,就躺在床上。如

果真的睡不着,可以听听自己喜欢的音乐,也可以数数、深呼吸;还可以在头脑中绘制一幅美好图画:如我在森林里面散步,森林里有小鸟叫、有泉水、有小鹿,还有果香、花香,去调动你的五官;也可以回想一下以前自己小时候做的一些滑稽可笑的事情。你也可以看些比较轻松愉快的书,想一些轻松美好的事情,这些放松方法,转移了你的注意力,很快就容易入睡。

此外,考生即使头一天晚上睡不好,也不会影响第二天考试的正常发挥,所以不必过分紧张。千万不要服用安眠药,因为安眠药会抑制人的大脑,导致第二天考试不够兴奋。

科学用餐,合理安排时间

科学用餐,考生要有充足的用餐时间,最好在考试前一个半小时用餐完毕,否则会导致过多的血液用于消化系统,使大脑相对缺血,影响大脑功能的发挥。饭菜要清淡卫生,可选用高维生素、高热量的食物。

一般在考前20分钟到达考场,太迟了来

不及安心定神,进入考试角色的心理准备时间太短,有可能导致整个考试在慌乱中度过,造成不必要的失误。考生来到考场后,进行简单的放松训练,如做几次深呼吸。考前几分钟应该自己安静独处,不要再和别人讨论知识上的问题,以免破坏自己胸有成竹的感觉。

决胜考场,从容应对意外情况

在经历了几次模拟考试后,女生小王的身体出现了一些状况:考前总感觉憋胀,频繁地上厕所,情况一次比一次严重。“最后一次模拟考试,在开考前总共上了5次厕所,进了考场依然无法集中精神答题。”小王说,她的这种感觉在考试结束后就消失得无影无踪了。

这是焦虑导致的躯体表现,这些表现因人而异,有人是频繁上厕所,也有人是发抖、出汗、坐立不安等。

考试中个别学生由于精神过度紧张等原因出现心跳加快、血压升高、焦虑不安、面色苍白、头晕目眩、腹泻气喘、尿频、注意力涣散、思维迟钝、反常遗忘等生理、心理现象。出现这些情况的话,可以握紧拳头,一紧一松,体验紧张松弛的感觉,既可以转移注意力又可让自己有所放松;暂停答题,闭上眼睛,深呼吸,意念“停”、“放松”,恢复后重新审度卷面,规划答题方法与技巧。

6月,“宫颈疾病诊疗月”全面启动

在当今的社会,女人不只是家庭的代名词,她们担负着越来越重的社会责任和压力:忙不完的工作、复杂的人际关系、烦琐的婚姻、琐碎的家务,尤其尤在繁忙嘈杂的都市,许多女性深深感觉到“活得好累”!

数据显示,我国女性有七成处于亚健康状态,其中已婚女性有50%曾患有常见的妇科疾病。宫颈疾病患病率更是高达79.2%。

目前,宫颈疾病的潜伏时间长为2~3年,筛查对象为25~60岁的女性,而具有高危因素的人群提倡每年筛查一次。通过现代医学手段,可以科学预防宫颈癌。女性朋友请珍惜自己的健康!

■诊疗设备先进

韩国海极刀是专门用来微创性诊断和治疗宫颈疾病的先进技术,可将体外发射的超声波穿过软组织而聚焦到宫颈病变部位,产生极大的能量沉积,导致蛋白变性及病变组织细胞不可逆性坏死,促进组织重建,改善微循环,从而达到消除炎症、修复宫颈、不损伤正常组织的目的。具有创伤小、并发症少、安全无痛、恢复快等特点。

■专家权威

常年由经验丰富的妇科专家坐诊,如妇科主任杨国华、范建玄等;国内知名妇科专家张伟琪教授、朱丽贞教授担任我院长期高级顾问,不定期亲临我院交流与会诊。

■技术力量雄厚

河南省军区医院是一所集医疗、预防、保健为一体的现代化综合型部队医院,是全军计划生育先进单位。

妇产科有一支临床经验丰富、理论造诣深厚的妇科专家队伍,并引进了国际先进的人性化微创设备超导消融刀、海极刀、导航微电极、微管可视无痛人流术等。不开刀治疗各种妇科疾病。

医院专门成立宫颈疾病科研小组,在以杨国华为中心的7位权威妇科专家组成的科研小组努力下,不断提升我院乃至我省的宫颈疾病科实力。

“宫颈疾病诊疗月”优惠内容

阴道B超检查费、数码电子阴道镜半价
海极刀治疗宫颈疾病——手术费优惠20%

咨询电话:0371-63071400、61511388

健康网址:www.sjgfk.com

在线QQ:365566395

医院地址:郑州市金水路与经七路交叉口

公交线路:63、603、32、28、6、104