

# 高考结束 精心调适心理



— 育儿新知 —

## 尿床影响孩子智商

师大附小3年级的乐乐,学习时好时坏,细心的妈妈发现孩子尿床频繁的那一段时间注意力明显不集中,很马虎,记忆力差,老师也反映学习有退步。妈妈打电话咨询了专家,后来专家问到孩子的身体状况以及其他生活习惯时,得知乐乐有4年的遗尿史,明确地告诉乐乐妈妈,学习成绩下降主要原因就是尿床造成的。乐乐妈妈百思不得其解。心想尿床难道会影响孩子学习成绩吗?

世界卫生组织调查发现,长期尿床孩子的智商比正常孩子低17%~23%,导致大脑细胞不活跃,表现为认知能力模糊,语言表达能力差,如果不及时治疗,会影响孩子的学习。

3~10岁是幼儿大脑发育的关键时期,因尿床导致的大脑发育及精细动作不协调必须治疗。如果对尿床不重视、不治疗,会导致孩子出现心理压力,学习的积极性受到抑制,严重影响孩子的智商。

夏天人体新陈代谢加快,治疗起效快,家长应该抓住这一有利时机,配以中成药调理,相信孩子的尿床是可以彻底治愈的。

儿童尿床咨询热线: 68267588

— 医疗信息 —

## 微创技术 开启孕育之门

“三镜+一丝”

疏通“精卵约会”受阻要道



记者获悉,在2008中国·郑州妇科微创学术研讨会中,郑州新世纪女子医院应用的“三镜一丝”微创技术,已成功地为40多位高难度的梗阻性不孕症患者疏通了堵塞的输卵管。对这些患者的跟踪调查表明,患者的恢复状况良好。

求子路漫漫 这里孕育着希望

家住郑州郊区的王睿,因炎症导致输卵管堵塞而不孕,2008年3月,在“京沪豫专家联合大会诊”活动中,郑州新世纪女子医院为她成功实施了不孕症手术,目前已经怀孕。王女士笑着对记者说:“久病自成医,在寻医问药的时候,了解到郑州新世纪女子医院的‘三镜一丝’技术全面先进,囊括了宫腔镜、腹腔镜、美国COOK导丝这些前沿的技术,我相信我的病一定会在这里治好的,结果真的是这样。”

“三镜+一丝” 疏通孕育之路

什么是“三镜+一丝”呢?记者走访了郑州新世纪女子医院妇科首席专家许心杰教授,他表示,“三镜+一丝”指的是宫腔镜、腹腔镜、输卵管镜以及COOK导丝技术。许教授强调,腹腔镜与输卵管镜结合检查可以准确查病因、正确治病情,具有创伤小、不开刀、不住院等优点。许心杰教授提醒患者,目前国内能够成功实施“三镜一丝”联合治不孕的医院仅有七八家,中原地区仅一两家,广大患者一定要充分了解医院的技术实力、比较专家水平之后再作决定。

晚报记者 聂广利

上周日,我市参加普通高招的考生在结束了最后一门考试,走出考场的时候,生活已经向他们提出了新的挑战。

专家提醒:每年高考结束后,会有不少学生出现心烦、躁动、失落、内疚乃至易怒、冲动等现象,这些表现可以说是典型的考后综合征。因此,高考后要及时调整心态,以适应由长期高度紧张到突然放松带来的心理落差。

晚报记者 董亚飞/文 晚报记者 吴琳/图

## 专家:考生及家长需要关注心态,主动进行调适很有必要

郑州市第八人民医院心理专家杨勇超说,高考告一段落后,考生们就开始了作息时间“混乱”的考后生活。因此,每年高考之后,医院的心理门诊和他本人都会接到很多考生咨询的电话,这种情况一般要持续到大学入学后才逐渐平息。在这两个多月的时间里,考生发生心理问题的高峰共有三个时期:一是高考结束时,二是录取结果公布的时候,三是刚入学的时候。

同时,专家认为,考后综合征典型的状态分为两种,一是兴奋过度,心理上突然放松。巨大的心理反差状态使孩子产生心理、生理上的不适应。“虽然在高考结束的同时也结束了考试带给考生及家长的巨大压力,但他们的内心并没有因此平静下来,其原因是经过了高强度复习和考试,考生生理、心理能量消耗巨大,使

其身心处于比较脆弱或虚弱的状态,因而很容易产生一些心理问题。”

另一种是悲观压抑,有些学生因为感到考得没有达到期望的水准而出现强烈的自责,对考试过程中的失误,对几年来学习过程的自我否定,都会让他们产生消极情绪或行为,甚至会有自虐冲动。杨勇超说:“这些心理问题如果不能及时得到解决或处理,不仅会损害到考生及家人的身心健康,也容易使家庭矛盾激化,冲突增多,反过来又会加剧心理问题。所以,考生及家长需要关注自己的心态,主动进行调适是很必要的。”

专家还说,由于高考结束使考生的角色发生了很大的变化,对新角色的适应、认同也成为许多人的困难,这些微妙的变化也可能导致一些学生产生消极的心理。

## 家长:对待子女的态度直接影响孩子考后焦虑的程度

面对考后综合征,如何帮助孩子排解考试后的心理压力。郑州涵博心理咨询有限公司首席咨询师郭国旗说,老师和家长对待学生、子女考试结果的态度如何,直接影响着孩子考后焦虑的程度。因此,父母在孩子高考后应该做到以下三点:首先,不责备。无论孩子是一贯不努力,还是发挥失常,一定要做到不埋怨、不训斥、不责备。因为孩子此时承受着前所未有的精神压力,此时如果家长指责或是流露出失望与怨怒容易引发孩子心理崩溃。

## 考生:可选择适宜的活动或方式,使积郁的消极情绪得到处理

对于刚刚走过高考历程的孩子来说,有意识地调整自己的心态,同样很重要。由于在复习和考试期间,一些负面情绪被紧张的学习或考试压力掩盖或被压抑了,但并非这些具有消极能量的情绪消失了,它们往往仍存在于内心的底层。所以,考试结束后,可以用一些时间来选择适宜的活动或方式,使积郁的消极情绪得到处理,这是非常有利于心理健康的。通常采取的方式有和家

其次是引导孩子面对现实,放眼未来,告诉孩子无论高考的结果有多么糟,这件事都已经成为生活的过去时。要和孩子一起面对将来,同时,告诉孩子,成才的标准不只有高考一条路。

第三是安排孩子适当地休闲和学习。可以带孩子去旅游,也可以根据孩子的爱好,让他去学习一项自己感兴趣的特长,让这个假期清闲而不无聊,从而减轻心理上的压力,产生“大不了从头再来”的勇气。

人交谈、对好朋友倾诉、运动、痛快地哭一场等,这些都能起到很好的宣泄效果。但要注意,宣泄要有分寸,过度地宣泄会放大痛苦。

郭国旗说:“虽然目前正是考生发生心理问题的第一个高峰,但第二、第三个高峰即将到来,所以家长及老师应该密切关注孩子的行为、举止、言谈,一旦发现异常应及时找专业的医生咨询,避免悲剧发生。”

## 孚琪 让千万人“足下”无忧

继去年夏季推出“贴脚贴心”关爱行动以来,华素制药“孚琪”已被全国消费者熟识并喜爱,并凭借“杀菌+抑菌”的双重特效和“24小时”超长作用时间成为足癣防治领域新一代领军品牌。

随着今年脚气高发季的到来,“孚琪”再度于全国100座城市10000多家药店掀起08盛夏全民“孚琪双剂护足行动”。同时,在全国各活动药店,消费者只要购买孚琪即可获赠美观、实用的环保购物袋一支,数量不限,多买多赠。此外,还有抗菌五指袜等更多礼品不断回馈消费者。

而本次活动的另一大亮点,是在全国各地药店隆重推出的“+2元换购孚琪液”的超值活动。作为孚琪系列产品的创新剂型,孚琪溶液具有挥发快、渗透力强,迅速止痒、高效祛除症状等特点,在功效上与药效温和、作用时间长的孚琪软膏相辅相成。两者“双剂合璧”使用,可以更细致、彻底地治疗各种足部症状,为双脚提供全面、安全、持久的呵护。

据悉,本次“孚琪双剂护足行动”将自5月持续进行到8月,贯穿整个夏季。

赵丽

■相关链接

### 考后饮食小常识(仅供参考)

**山药鳊鱼:**将鳊鱼去肚肠切断,塞入山药片,加黄酒2汤匙,味精、盐少许,生姜数片,葱白2根,入笼蒸至烂熟。每日一次,连吃一周。对缓解因脑力劳动引起的疲劳倦怠,头昏、失眠等症状有明显改善。

**大枣灌猪肚:**大枣200克灌入鲜猪肚中,蒸熟后吃猪肚和枣,早晚空腹吃,分两天吃完,一周一次,四周一个疗程。对长期慢性胃炎引起的食少倦怠、气短乏力等有明显疗效,恢复脾胃功能。

■给您提醒

### 圣缘亚健康调理咨询中心 关注高考后学子健康

《黄帝内经》云:“人有五脏化五气,生喜怒忧思恐”。人的情志与脏腑关系密切,情志的过激变化会直接伤及脏腑。郁怒伤肝,思虑伤脾,惊恐伤肾,悲伤伤肺,喜乐伤心。高考学生在长期紧张压力的条件下学习,过度的脑力思索和紧张情绪在中医上讲会多伤及肝脾二脏,而肝脾二脏对人体的血液循环和饮食的消化起至关重要的作用,出现忧郁、失眠、眩晕或食欲不振、腹胀、胃痛、口臭、口苦、腹泻等症状是源于情志对脏腑功能的影响,正确的心理疏导固然有意义,但同时时脏腑的及时调理更重要。

地址:东大街39号

电话:0371-66223603

网址:www.syyjk.com.cn

### 眼睛需要清洗

目前人们的眼睛常常会出现各种各样的眼病,很多人视力下降,给青少年、中老年人的日常生活带来很大障碍。

研究发现,产生眼疾的根本原因是眼部血液循环在新陈代谢过程中产生的氧自由基,因日久天长不断在毛细血管中沉积,使眼部血液循环受阻,眼部各组织得不到充足的营养,这样就出现常见的各种眼部疾病。由此可见清除“氧自由基”对眼睛健康非常重要。

中国眼科击队专用护眼产品——好视力眼贴上市8年的老品牌,其生产基地通过了ISO9001:2000国际质量管理体系认证,该产品通过眼外贴敷,集中渗透的方式,在短时间内溶解并排出氧自由基,从而缓解眼睛干涩、酸胀、疼痛、流泪、视物模糊等现象,全面呵护眼睛健康,许多眼部不适者贴后感觉到眼睛明亮、滋润、舒服,8年以来好视力眼贴给很多眼部不适者带来了光明和健康。

郑州市丰产路丹尼斯二楼进出口处好视力专柜,桐柏路伊河路口思达买超市出口处好视力专柜,都可免费试1贴领2贴感受效果。市内内禧堂、本草国药馆、张仲景大药房、省医药超市、国药大药房、杏林、惠发等各大连锁药店及紫荆山百货大楼、正道花园商厦、家世界、金博大、丹尼斯、易初莲花、世纪联华医药部均有销售。6月16日~6月22日购买可享受“买1大盒送1小盒”,“买4大盒送1大盒”的特大优惠活动。

免费体验电话:65387979