

高考临近 缓解焦虑从容应对

本报讯 今年高考已经进入了倒计时，高三学子的压力与日俱增，近日，市四医院的心理咨询门诊来了一对父女，女儿因高考在即产生了焦虑情绪。

爸爸焦急地说：“女儿这两天状态很不对，看到试卷就害怕，不肯考试，老师说是心理上出了问题，让我带她来看看。马上快高考了，你们能不能帮她？”小姑娘低着头说：“我平时学习成绩挺好，但是最近不知道怎么了，上课注意力不能集中，看到试卷就害怕，不想答，考试完后还总是感到心慌、喘不上气，好像要窒息了一样。”

市四医院医生接诊后表示，孩子这是焦虑了，面对高考压力，很多孩子可能觉得自己没有压力，但是潜意识的心理压力会在多方面表现出来，比如上课注意力不能集中、对考试感到畏惧，夜间睡眠差，有的甚至可能出现急性焦虑即惊恐发作，表现为严重的窒息

感、濒死感、精神失控、精神崩溃感，以及自主神经功能失调如胸痛、呼吸困难、头痛、头昏、晕厥、出汗等。

对于焦虑情绪，考生该如何应对呢？

1. 直面对焦虑：要正确面对焦虑，接纳它的存在，告诉自己这是面对考试等重大事件的正常反应，也要理解这种情绪可能会持续一段时间，随着对事件的适应会逐渐减轻。

2. 保持生活规律：不能因为要考试了而改变自己的作息，比如早起、熬夜看书等，不但不能提高成绩还会让人白天没有精神，高强度的注意力集中会让人的情绪、精神等都处于紧张状态，长此以往会加剧焦虑，所以适当的娱乐和运动不仅不会影响成绩，还能让精神、心情得到放松，利用有效的时间高效率学习。丰富且规律的生活能提高心理免疫力。

3. 家庭亲情支持：倾诉可以在一定程度上缓解焦虑，可

以向自己的亲友、父母说出自己的担心和不安，宣泄自己的情绪可以让情感得到释放。

4. 利用网络获取特殊的缓解方式：比如冥想、轻音乐、阅读、画画。

5. 自我安慰激励：写下宽慰或激励自己的语句，放在自己随时可以看得到的地方，当感到焦虑的时候大声朗读或者默念。

6. 呼吸调节：当紧张焦虑时，呼吸会变得急促或不畅，此时可以深呼吸，让呼吸变得深长而缓慢，把注意力放在呼吸上，深长的腹式呼吸可以降低压力、转移注意力、改善情绪。

7. 寻求专业帮助：如果上述这些都不能缓解焦虑，那么就需要寻求专业帮助了。及时获得专业帮助可以尽早摆脱焦虑，更好地面对未来的考试。

(通讯员 黄锦)

健康建德

“世界家庭医生日”

乾潭镇中心卫生院开展宣传活动



本报讯 5月19日是第12个“世界家庭医生日”，乾潭镇中心卫生院开展了主题为

“与家医相约 和健康相伴”的宣传活动。

活动现场，乾潭镇中心卫

生院院长开展了糖尿病相关知识讲座，为居民讲解如何控制糖尿病、如何选择适合的降糖药以及不良生活方式对糖尿病的影响等知识。随后，医护人员为居民免费量血压、测血糖、摸足背动脉，组织签约医生为群众发放健康资料，宣讲家庭医生签约服务的内容和意义，提高大家签约积极性，让签约居民享受更加优质、高效、便捷的医疗服务。

通过本次主题日宣传活动，使家庭医生与居民之间的联系更加密切，居民也逐渐把家庭医生当成了守护健康的好朋友。

(通讯员 徐士琴)

吃蚕蛹引发过敏

医生建议最好不要吃

本报讯 近日凌晨1点多，家住新安江街道的洪先生随家人来到市一医院急诊科，只见他不时抓挠着身体、胸闷不适，而这些症状表现都和蚕蛹有关。

洪先生说，自己前一天中午吃了一小盘蚕蛹，以前也吃过都没什么事，可能当时吃得更多了一点，到下午耳后、手臂等处就出现皮疹样瘙痒。于是他去药店买了些抗过敏药吃下，想着睡一觉就好了，可夜间瘙痒还是不停，伴有身体多处发红发疹，并且有胸闷的感觉，于是家人陪同他一同前往医院就诊。

根据病史和临床表现，接诊医生诊断为“蚕蛹中毒、蚕蛹过敏”，检验结果也证实了这一诊断。随后医生给予对症治疗，在观察无碍后，洪先生安心回家了。

据接诊医生介绍，除了蚕蛹，还有蝉蛹、竹虫、蜂蛹之类昆虫，许多人认为其含有丰富的蛋白质和多种氨基酸，能补益身子，但与此同时，每年医院都会收治多名与此相关的过敏患者。野生昆虫体内很可能含有寄生虫、重金属等，建议大家最好不要吃。

蚕蛹过敏是一方面，严重的将导致神经系统的一系列表现，包括头晕、共济失调，甚至出现幻觉。蚕蛹在运输和贮藏过程中均可能沾染致病菌，进食了未充分加热的含致病因子的蚕蛹，或直接食用活蚕蛹都有可能造成中毒。

爱吃蚕蛹的人，又该如何健康地吃呢？

1. 增强蚕蛹中毒的危害认识，食用前一定要烧熟烧透。千万不能贪食，尽量不直接吃没处理的活蚕蛹。

2. 提倡食用缢丝后的蚕蛹，食用前仔细去除变质蚕蛹，尽量不食用反复熟制的贮藏蚕蛹。

3. 过敏体质者慎食或者禁食，有鱼、虾等食物过敏史的人尽量不要食用昆虫类食物，一旦发病要及时到医院就诊。

(通讯员 赵志勇 刘璇)



建德人——浙江文明的曙光

挖掘建德优秀传统文化 弘扬“建功立德”地域人文精神

建功立德

德文化

打造美丽环境 培育美丽经济
建设美德家园 塑造美丽人文

