

精神太紧张,头痛、抑郁、腹泻,“考前病”集中发作 准高考生一拿笔手就抖 考完就好

□江丽波 宁宇
本报记者 石晶

高考临近,面对人生第一场“大考”,有些考生却因为精神过度紧张,出现了头痛、抑郁、腹泻等疾病。还有的考生因为饮食不均衡、过度疲劳而患上了“考前病”。专家表示,大多数的准考生病源不是来自身体,而是来源于心理。



一拿笔手就抖 考生写不了卷子

准考生小夏是一所重点高中的学生,学习成绩一直排在学年的前几名,学校的老师和家长都对她寄予厚望。

在最近的一次模拟考试前,小夏不会拿笔了,一拿笔右手就抖个不停,考试结束后这病便不治而愈。家长带小夏到医院检查了几次均无异常,到精神心理科检查为“考前焦虑症”。

市第一医院精神心理科主任张一表示,小夏的成绩得到家长和老师的极大关注,无形中给她很大的心理压力。高考的临近使小夏的这种压力达到极限,让她潜意识中产生了逃避的心理,最终导致考试焦虑,进而引起植物神经功能紊乱。小夏潜意识里用不会拿笔的方式在逃避考试,从而逃避考试失败的可能。

张一主任说,“有很多学生在面临考试前,也会出现腹泻、出汗、心慌、胸闷、失眠等症状。这是考生的考前应激焦虑所致。”张一提醒,考生的家长应该保持“外松内紧”的原则,不要营造对高考过于紧张的氛围,而且家长们也要时刻关注孩子的内心,具体对于自家的孩子采取什么样的做法就要因考生而异,选择孩子能够接受的方式。

医生建议:考生出现不良情绪要及时进行心理疏导,可尝试说、听、动、哭的方法,即将不开心的事向父母、亲友倾诉;大声哭出来;做一些激烈的运动通过出汗发泄出来;听自己喜欢的歌曲转移注意力。如果心理郁结还解不开,要及时向心理老师或心理医生求助。

营养丰富 准考生犯了痛风

“考生考前饮食一定避免大鱼大肉,尤其是过多海鲜的摄入,可能会适得其反。”市第一医院内分泌二病房主任徐滨华告诉记者,最近医院接诊了一位因饮食太丰富引发痛风的准高考生。

“这位男同学因为要高考,每天早上都吃三只大虾和一只海参,白天忙学习、运动少,导致了体内嘌呤代谢异常,等到医院的时候右脚大脚趾红肿,疼得不行。”徐滨华说,目前,哈尔滨市痛风高发,考生一定要避免进食高嘌呤食物,如动物内脏、海鲜、浓肉汤、火锅,同时避免摄入甜饮料。

医生建议:考前饮食需清淡,多食用优质蛋白,包括鸡蛋、豆类蛋白,多喝水,增强代谢。

伏案冲刺,颈椎病找上准考生

高三男生明明近一个月来,一看书就感觉头晕、迷糊、恶心。医院的X光片显示,他得了颈椎病。

“每年5月都会接诊十余位颈椎病和腰椎间盘突出症的准考生,且以男生为主。”市第五医院骨科四病房副主任兰青说,不少学生长期低头、伏案学习姿势不正确,导致了颈椎病。

医生建议:在学习冲刺之余,要选择适当运动、放松方式,建议多走路,呼吸新鲜空气。



26日、30日 “北上”名医 市一院出诊

本报讯(江丽波 安晨菲 记者 石晶)去趟北京看病,托人弄景,还得搭上路费住宿费,26日和30日,哈尔滨市第一医院特邀北京、上海等知名专家来院出诊、手术,帮你省下这笔钱。

5月26日,北京同仁医院耳鼻喉科李云川专家团队在市第一医院门诊4楼耳鼻喉科出诊,就诊患者需提前预约并完善相关影像资料。

30日7时30分-8时30分,上海同济大学附属同济医院骨科、国内著名足踝外科专家俞光荣教授将在市一院骨外四科出诊及手术,请足踝患者提前一周到骨外四科筛查及预约,完善会诊前相关检查。



扫码
看视频

嘉兴·闽江国际 5月26日倾情加推

阳光美宅 纯正南北 超大间距 户型方正 二环上 会展旁 近名校 纯现房

老百姓买得起的会展现房,建面46-143平米,一室一厅至三室二厅,板式住宅,户型齐全。

开盘抽电器大奖,百分百中奖,多重大奖抽到你手软。

一等奖	车位首付	1名
二等奖	金条	3名
三等奖	金钞	10名
四等奖		若干名

核心地段,会展核心/与农博为邻/虹桥校在家旁

户型舒适

住房就住户型舒服的,心情愉悦。板式住宅、南北通透,户型方正。建筑面积46-143㎡,一室一厅、二室一厅、二室二厅、三室二厅二卫的户型齐全。

全新阳光美宅,户型方正,户户透明设计,布局合理,干湿分离,全功能分区,高利用率,让生活无比舒适。适合刚需人群置业,减轻购房压力的同时,轻松拥有优越的住房。

嘉兴·闽江国际地



处会展商圈、万达商圈和华鸿国际中心城市综合体合围地带,三大商圈强势互补,优势资源重叠汇聚。云集红博会展购物广场、华旗饭店、香坊万达广场、家乐福等在内的哈市超优商业配套群;省医院、电力医院、慈善医院完全的医疗保障;形成休闲、购物、娱乐、美食、医疗5分钟生活圈。

滁河路新建道路已经启动修建、民福路贯通化工路即将实施。
嘉兴·闽江国际

位于南直路与民福路交汇处,闽江路延长线即民福路已全线贯通:西端连通南直路,东端直抵项目门口。民福路的全线打通更加完善了本区域业已高度发达的路网。以长江路为横轴、南直路为纵轴;公交线路8、16、19、53、68、77、116、365等数条公交线路到达哈市的任何繁华地段。

有了发达的路网、交通线路作支撑,嘉兴·闽江国际品质也再一次得到提升。

嘉兴·闽江国际周边名校林立,云集开发区优质教育配套。闽江小学、虹桥小学、虹桥中学、农业大学等哈市名牌学府。为业主子女提供从小学到大学的高质量教育资源。锦绣人生,在这里开启。

项目电话:87356666 / 87357777
售楼处地址:南直路208-2号
(长江路与南直路交汇处)
项目地址:闽江路与嘉兴路交汇处
开发商:黑龙江嘉兴房地产开发有限公司

[2017]哈房经开预售证第066号