



名医 专科 养生



下载品质滨州  
畅享品质生活

鲁北晚报

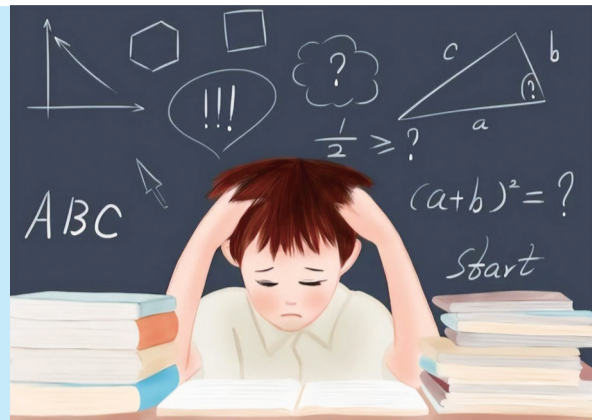
13

2024.6.5 星期三  
责编:刘蕾  
邮箱:sdllbw@163.com

# 滨州市人民医院 心理专家教你战胜考前焦虑

□通讯员 郭庆花

随着高考、中考的临近,许多同学和家长都在为即将到来的考试感到紧张和焦虑。有的同学害怕考不好,心理过度紧张,出现恐惧、压抑、注意力不集中、身体不适、烦躁不安等考前焦虑症状。而有些家长,比孩子更焦虑,不知道怎样才能帮到孩子。为此,滨州市人民医院心理治疗师郑娜推荐了几个缓解考前焦虑的办法,帮助大家轻松迎接考试。



## 转移注意力

当感到不安和烦躁时,不妨尝试唱歌、听音乐、看喜欢的书或电视节目,这些活动能够让心情平静下来。

## 运动

适量的运动,如慢跑、打球或爬楼梯,不仅能够释放紧张情绪,还能让人精力充沛,更好地面对接下来的学习任务。

张情绪,还能让人精力充沛,更好地面对接下来的学习任务。

## 情感宣泄

将焦虑的情绪表达出来,向信任的人倾诉,或是找一个合适的地方大喊、大哭,这样的宣泄能够让心情得到释放。

## 自我暗示

对自己说:“我一定能成功!我相信自己能行!我看好自己!”这样的正面信息能够增强信心。

## 正念减压练习

在课间或午休时,进行简短的正念练习,平静接纳当下,可以帮助大脑“充电”,让人在休息中也能高效放松。

郑娜提醒,保证良好的睡眠和劳逸结合也至关重要。调整好学习与生活的节奏,释放压力,保持良好心态,定能轻松应对高考季。

郑娜提醒,保证良好的睡眠和劳逸结合也至关重要。调整好学习与生活的节奏,释放压力,保持良好心态,定能轻松应对高考季。

## 今日芒种 苦夏吃什么

芒种时节,天气炎热,人体容易受到热邪的侵袭,要着重预防以下几类病。

口舌生疮:要少吃辛热食物,多吃黄瓜、青菜、绿豆等。

心脏疾病:气温高、湿度大,心脏负荷加重,心脏病患者要注意保养。

妇科病:妇女易患白带多而黄,少吃辛热食物,多吃清热利湿食物。

此时饮食应以清补为主,要多食蔬果,如菠萝、苦瓜、西瓜、荔枝、芒果、绿豆、赤豆等。桑葚是芒种时令水果,其果实中含有丰富葡萄糖、胡萝卜素、维生素及多种微量元素,具有补肝益肾、生津润肠、乌发明目效用,芒种时节食用能缓解天气闷热所引起的烦躁失眠、口干口渴等症状。

推荐一款适宜此时节的养生家常菜——黄花肉片汤。

食材:黄花菜25克、瘦猪肉100克,姜、葱、盐、淀粉、酱油、味精等适量。

做法:黄花菜温水泡发,焯去硬蒂,洗净。猪肉切片,淀粉、酱油、盐、味精腌制。锅中加水煮沸,放入黄花菜煮开,再放入肉片,加调料,继续煮沸几分钟即可食用。

作用:宁心安神,清热利尿。黄花菜性味甘凉,能清热利湿、明目安神、消食。瘦猪肉性平,味甘,富含蛋白质、维生素A,能够补中益气,滋养脏腑。芒种时节来份黄花肉片汤生津止渴、祛暑益气。

(潮新闻)

## 国粹中医·节气养生 | 中医说节气——芒种

□晚报记者 赵晨阳  
通讯员 师敏

芒种,意味着仲夏时节的开始。芒种时节,气温升高,湿气重,人们容易感到疲惫、不适、烦躁。如何在这样的环境中保持身心健康,调节好自己的生理和心理状态呢?滨州市中医医院名中医工作室专家、主任医师薄利民提醒,芒种养生要记住这四点:



### 调节情志 保持心静

在芒种时节,天气炎热,人的心火容易旺盛,导致心神不宁、情绪波动、睡眠质量会受到影响。因此,芒种养生要注意调节情志,保持心静。

《内经》说:“春夏养阳,秋冬养阴”,夏季要顺应阳气的外发,保持心胸开阔,心情舒畅,不要压抑自己的情感,也不要过分激动。可以通过一些适当的方式来缓解心理压力,如听音乐、看书、画画、写日记、聊天、旅游等,让自己的心灵得到放松。

### 调整作息 适当午睡

芒种时节,白天长,夜晚短,人的生理活动也会随之改变,一般来说,夏季要晚睡早起,以适应阳气的活跃。但是,晚睡早起并不意味着睡眠时间要缩短,睡眠是人

体养生的重要环节,如果睡眠不足,会影响人体的新陈代谢、免疫力、记忆力等,容易导致疲劳、头晕、注意力不集中等症。因此,芒种养生要注意调整作息,适当午

睡,补充睡眠的不足。午睡的时间不宜过长,一般以半小时到一小时为宜。午睡的地点要选择通风、凉爽、安静的地方。

### 调理饮食 清淡为主

芒种时节,人的消化功能相对较弱,饮食上要以清淡为主,不要吃过于油腻、辛辣的食物,以免助长湿热之邪,损伤脾胃。饮食要多样

化,适当增加蔬菜、水果、粗粮等的摄入,以补充维生素、矿物质、膳食纤维等。芒种时节还要注意饮水充足,因为夏季出汗多,容易

导致体液的丢失,所以要及时补充水分,一般每天要喝至少2000毫升的水,可以选择白开水、淡茶、菊花茶、绿豆汤等清凉饮品。

### 调和运动 适度锻炼

芒种时节,运动是养生的重要手段之一,适度的运动可以促进血液循环,增强

肌肉力量,提高身体的抵抗力,同时也可以消除烦闷,调节情绪,增加乐趣。运动的

时间宜选择早晨。