

考前紧张焦虑？这几招轻松化解

心理医生：好心态是可以自助创造的

考生：我紧张，咋办？
医生：怕什么？大家都紧张

考生：马上要上考场了，我知道已经是箭在弦上，可就是紧张。

范毅勤认为，首先要接纳自己的紧张和焦虑。焦虑并不是一件坏事，适度的紧张和焦虑有助于保持大脑的兴奋状态，提高注意力的集中程度，使思维能力高速运转。所以，面对紧张不要害怕，更不要产生强烈的抗拒情绪，接受自己的紧张，这样将有助于自己更好地利用压力产生动力。同时，不要放大自己的焦虑，不要认为自己比别人更焦虑，告诉自己大家都一样会焦虑。集中注意力做好手头的事情，按部就班地学习和生活会让你感到踏实和满足。对自己的期望不要太高，考前将原有的预期再降一个档次，预期低了，自然就可以游刃有余，反而可以考出更好的成绩。

心理医生表示，保留爱好和保持交流也是重要的解压方式。如果能够安排好自己的时间，保留一些爱好空间是可以缓解焦虑情绪的。同时，与同伴保持自然的交流和沟通，同伴间的倾诉、分享与共情是对彼此很重要的心理支持，这种交流和沟通可以是学业上的，也可以是生活上的。与此同时还要接纳自己、学会负责。家庭和社会对考生和考试的过分关注，都会使考生产生心理压力。考生要正确地对待外来的压力，明确考试是自己的事情，别人的意见、想法正确的就接受，不正确的也没必要成为自己的心理负担。

考生：考前睡不着咋整？
医生：现在调整生物钟

考生：马上要考试了，反而睡不着了，越发感觉焦虑，这样的精神状态如果持续到考试可就糟糕了。

范毅勤认为，在出现睡眠困难的时候不要紧张，紧张只会加剧失眠，可以先自行调节。比如在情绪方面，尽量不去想生活的压力，可以暂时放下包袱，不要把压力带到床上去；睡眠时间不宜太早，按照平时的睡眠习惯上床，考前晚上22时左右上床即可；晚上不要剧烈运动，可以做舒缓的呼吸放松，睡前用温热水泡脚，饮用少量热牛奶，听一些放松舒缓的音乐等。

一些考生认为7日就要考试了，6日晚上早点睡为好，结果由于睡得早，与平时的作息时间不一致，在床上辗转反侧，不能入睡，产生焦虑情绪，焦虑情绪反过来又影响入睡。

为了更好地应对考试，让自己在考试时间保持旺盛的精力和体力，考生应该提前开始调节生物钟。同学们现在就不要再熬夜了，对于经常熬夜的同学，建议在临考前的最后一周里每天提前半小时上床睡觉，逐渐把睡眠时间调整到晚上22时左右。

考生：让我放松，咋放松？
医生：好心态可以自己创造

考生：老师和父母都告诉我，放松心情，就能考出真实成绩，可是咋放松？越想放松越紧张。

范毅勤表示，好的心态是可以创造出来的，可以通过自助的方式来训练。首先是呼吸放松法。先缓慢并深深地按“1、2、3、4、5”吸气，稍加停顿，接着内心默数“5、4、3、2、1”，慢慢地把肺底的空气呼出，此时，肩膀、胸、直至膈肌等都能感到轻松舒适，呼吸时将注意力集中在气息进出身体的循环往复上。

其次是想象放松法。让自己的身体处于一个放松的坐姿或者躺姿，然后想象你处在一个自己非常喜欢的地方，如美丽辽阔的大草原，或者阳光明媚、微风轻拂的沙滩，让自己感到惬意和放松。想象场景越生动逼真，放松效果就越好。

然后是自我质辩法。首先，在一张白纸上把自己对高考所有的担忧逐条写出来，这样会让自己清楚地意识到当前造成考试焦虑的消极自我暗示究竟是什么。然后，对于消极暗示中的不合理成分进行自我质辩，比如“要是考不好，以后的前途就完了”，应该抛弃这些不合理的杂念。

还有音乐放松法。倾听一段自己最喜欢的音乐，优美的音乐可以促进血液循环、肌肉放松，以达到心情宁静和轻松愉快的效果。



□本报记者 徐日明

高考即将开始了，新晚报与哈尔滨市第一专科医院联合举办的“从心努力”助考热线持续火热，电话中考生及家长们表示，如何调整学习心态已经是“以后再说”的话题，当前迫切要解决的是在考试的这两天如何最大程度地缓解焦虑及紧张情绪，以正常的心态去迎接考试。为此，本报专访了哈尔滨市第一专科医院七疗区主任医师范毅勤，对考生的心态加以指导，为高考生在考前再助一把力。

月经淋漓不尽 原来是子宫内膜息肉惹的祸

本报讯(孙丽霞 马冀 记者 杨艳)近日，市民赵女士非月经期阴道流血一个多月，导致贫血，到哈尔滨市红十字中心医院就诊后得知，原来是患上了子宫内膜息肉。

38岁的赵女士一个多月前阴道流血，起初，她以为是月经未结束，并未在意。可是经期持续了一个多月，而且近一个星期，赵女士总是觉得浑身乏力、头晕，干什么事都提不起精神。随后，她来到哈尔滨市红十字中心医院就诊，妇一科副主任医师姜巍检查后发现，赵女士为非月经期阴道流血一个多月导致贫血，入院检查结果为子宫内膜息肉。

姜巍介绍，子宫内膜息肉是近几年来妇科最常见的引起异常子宫出血的病因。异常子宫出血最常见的原因包括子宫内膜息肉、子宫腺肌病、子宫平滑肌瘤、子宫内膜恶变和不典型增生，全身凝血相关疾病，排卵障碍，子宫内膜局部异常，使用外源性类固醇(如激素治疗)，宫内节育器的移位、嵌顿、断裂或其他系统或局部药物相关等。

姜巍表示，如果出现异常阴道流血现象，首先要及时到专业的妇科专科医院就诊，查明病因是首要的措施；其次，不要有等等看的想法，更不要相信各种“偏方”“祖传秘方”。

医生提醒 女性朋友要做好定期性妇科专业性体检，这是及早发现器质性疾病的最佳措施之一。对于妇科体检，至少1年做一次盆腔彩超和内诊检查，1至3年做一次宫颈癌筛查，必要时再根据病情做其他检查。

专家告诉你“二阳”后如何坐月子

本报讯(记者 杨艳)近期，全国各地新冠病毒感染人数有所上升，月子里的妈妈更是担心，如果感染后传染给宝宝可咋办？哈尔滨市红十字中心医院产后康复中心专家为您科普相关知识，教您如何避免感染新冠病毒，“阳了”之后如何坐月子。

哈尔滨市红十字中心医院产后康复中心护士长车成爽介绍，坐月子的妈妈刚经历过分娩，身体机能需要逐渐恢复，有的妈妈第一波没有被感染或是未接种过疫苗等，都是需要重点关注、注意防护的人群。预防感染新冠病毒首先要保持冷静，这有助于更好地应对问题。其次是确保给自己充足的休息时间，避免过度劳累。饮食保持均衡，确保摄取足够的营养，特别是蛋白质

和维生素。多喝温热水，水能维持人体正常代谢，保持生命活力，水能利尿排毒，产褥期妈妈出汗较多，流失水分多，每天应补充1500到2000毫升左右。

车成爽提示，妈妈如果感染新冠病毒，一定要与婴儿减少不必要的接触。在进行母乳喂养时，要用肥皂或清水或含酒精成分的免洗手液洗手。与婴儿接触时，包括喂奶期间，佩戴口罩；一旦医用口罩变得潮湿，必须立即更换，定期清洁和消毒母亲接触过的物体表面及餐具和奶具用品。

最后，车成爽告诉各位妈妈及其家人，新冠疫情不可怕，做好身心调理，家人积极支持，科学防疫，合理用药。

女子在医院突然晕倒 护士一拽一背及时接住患者

本报讯(记者 刘菊)在人无意识时，如果不慎摔倒，很容易摔得“头破血流”。近日，在哈医大一院群力院区，发生了温暖又安全感满满的一幕，一位女性患者在刚到达消化科病区时突然晕倒，被“身手矫健”的护士长及时接住。

5月29日中午，患者独自入院，走到护士站一侧时，突然摇晃了两下，随后向后倒下。正值午休时间，消化内科护士长陈媛正走在去休息室的路，用眼睛余光观察到侧方有一患者似乎有些步态不稳。关键时刻，急救经验丰富的她改变了前进路线，一个箭步冲到患者跟前，一把拉住患者手臂，用力向自己怀里拉。本来下一秒就要后脑着地的患者被及时拉了回来，但瞬间又在向下瘫软，陈媛反应迅速，立即采取弓步左转身，顺势用肩背部接住患者，同时自己的马步扎得稳稳，没有和体重较重的患者一同倒地。

一拽、一背，做出判断后身体反应仅用3秒。“我工作15年了，有着丰富的急救经验，而且我平时喜欢锻炼，身体素质还算不错。”陈媛介绍，按平时的“跌倒坠床应急预案演练”的流程，护士们分工明确迅速行动，患者先被扶住坐了下来，测量血压、测量血糖、建立静脉通路。这时有人推来了病床，医护人员一起将该名患者抬到床上，进行输液、采血化验，最后送到病房。

检查后，医生发现患者血红蛋白



护士陈媛及时接住晕倒患者。视频截图

仅约为正常人的三分之一，立即紧急为其输血800毫升，才使这位患者转危为安。

患者恢复意识后，得知是陈媛在关键时刻出手相助，在病床上的她立刻用手语表达了感谢，眼神里充满了感激。因为是聋哑患者，还是独自就诊，住院期间，消化内科医护人员以及工勤人员都对她们非常照顾，为保证她的安全，去卫生间都会有人陪同，还有人帮她买饭，随时提供帮助。

“我们都是通过写字沟通。”陈媛告诉记者，医护人员最常看到的就是“谢谢”两个字，还学会了手语表达感谢。如今，患者经过治疗，情况明显好转，已出院回家。