



疫情备考双重压力 中高考考生该如何缓解焦虑

今年参加中高考的考生恐怕是最焦虑的一届。先是受新冠肺炎疫情影响,学校停课,考生们猝不及防地被放了一个

“长假”,只能靠自己在家“云听课”“云自习”。很多人表示,自己在家复习备考,“缺少学习氛围,难以集中精力,也害怕落下复习进度,心里没底”。随着疫情防控进入常态化,各地复学复课,但仍有考生感到不适应,觉得“紧张”和“焦虑”,由于备考节奏被突然打乱,原本就让人“压力山大”的大考,现在更让人“忧心忡忡”。

现在距离高考和中考只有一个多月的时间,考生要如何做好心理调试,才能缓解焦虑,不被压力压倒,在考试中取得好成绩呢?北京大学第六医院副主任医师钱英表示,要减少压力过大带来的不良情绪,首先要对压力源进行管理。“改变我们能改变的,对于不能改变的客观现实,要坦然面对,以一种积极的心态去接受它”。

钱英说,压力过大会带来很多负面情绪,常常表现为心烦意乱、无法静心学习;比平时容易发脾气,遇到小事情就会有较大的反应;失眠、没有食欲、查不出原因的身体不

适等。这些情绪如果没有及时被识别,或者一味被压制,负面情绪可能会累积,最终带来更大的情绪问题。所以,当发现自己出现不良情绪时,要学会接受,然后通过正确的方式进行宣泄。

宣泄负面情绪有很多方法。钱英建议:“可以换一个让你感到放松的学习环境;也可以和家人、朋友谈谈心,或者听听音乐,做做深呼吸。另外,到户外适度活动,通过调动身体其他感官,让情绪得到释放,也是减压的过程。此外,利用心理学的正念疗法、音乐疗法、运动疗法、认知行为疗法以及药物疗法等,都有助于调节情绪。”

钱英提醒考生,当感到烦躁,焦虑,学不进去时,不要责怪自己,也不必勉为其难坚持学习。“这是身体在发出信号,告诉你该放松了。这个时候恰当的做法是,接受自己的焦虑情绪,通过运动、音乐或其他喜欢的方式,让焦虑情绪得到释放,之后才可以回到有效的学习状态”。

钱英特别指出,休息放松也是备考的重要部分。“我们要听从身体的声音,只有充分休息好了,下一步的学习才能更高效。所以,不要担心会浪费时间,这也是在给自己积累能量”。

(中国青年报)

英媒称,一项研究表明,每天洗手6到10次可使感染冠状病毒的风险降低三分之一。

据英国《每日电讯报》网站近日报道,伦敦大学学院的研究人员在对1633名成年人进行了跟踪研究。研究发现,与洗手次数较少的人相比,每天适度洗手6至10次,可将患病风险降低36%。

而洗手频率超过10次并不会将风险降得更低,专家说,这些研究结果表明,洗手可预防包括新型冠状病毒在内的病毒。

这项发表在英国《韦尔科姆开放研究》杂志上的研究说:“这是第一个实证,证明定期洗手可以降低感染季节性冠状病毒的个人风险。”(新华网)

每日洗手六至十次
可降低病毒感染风险

提个醒



冷冻食品解冻后还能再冻吗?

随着气温逐渐升高,我们使用冰箱储存的食品也越来越多。冰箱延缓了食物腐败变质的速度,为我们的生活带来了许多便利,但并不是所有储存在冰箱里的食物都可以“高枕无忧”,那些被反复解冻的食物并没有想象中那么靠谱。

我们生活中常见的冷冻食品大多是通过急速低温(-18℃以下)加工出来的食品。这种储存加工手段一方面有效地保留了食物组织中的水分、汁液,另一方面低温状态在一定程度上阻碍了微生物的繁殖,保障了食品安全。但是和新鲜食物相比,速冻食品在口感、风味上会差很多,在储存过程中食物所含脂肪会缓慢氧化,维生素也会缓慢分解,营养价值将大打折扣。

那么,冷冻食品如果反复被解冻、冷冻,会有什么变化呢?曾有检测机构做过这样一个对比实验,他们将同一块鲜肉反复解冻、冷冻了4次,并在每次解冻后进行采样,分别检测样品中的菌落总数。最终的检测结果十分惊人,经过4次解冻、冷冻后,这块鲜肉的菌落总数竟然达到了最初的15倍。

微生物是引起食物变质的一个最主要的原因,一旦食物表面的微生物过多,就会导致食物中的蛋白质分解成小分子的胺或者胺类的碱性物质,从而导致食物变质。冷冻食品在解冻过程中,伴随着外部温度的升高,细菌会迅速繁殖。虽然再次冷冻可以抑制细菌的生长,但并不能“冻死”细菌,还会使食物本身的部分营养素进一步被破坏。因此,冷冻食品解冻后应尽快食用,避免反复冷冻。(新华网)



送你一份安全饮食小贴士

又到了花式吃小龙虾、烤串、海鲜的季节,相信不少小伙伴已经在和家人、朋友一起购买食材、烹饪美食了。在享受美味的同时,一些饮食安全的隐患就在身边,这些食品安全常识不容忽视。

小龙虾配冰啤当心胃肠炎

小龙虾属于水产品,容易携带寄生虫。如果在加工小龙虾的过程中,没有烹饪至熟透,或是小龙虾不新鲜,食用后很可能引起急性胃肠炎。许多小龙虾经烹饪后,口味重、辛辣刺激,吃太多容易刺激肠胃。同时,喝冰啤酒会导致饮酒者胃肠道的温度急速下降,血流量减少影响消化功能,常见症状就是拉肚子。因此,在烹饪小龙虾的时候,高温烹饪消灭寄生虫;口味上不要过辣,一次性不宜吃得过多,以减少对肠胃的刺激,尤其是肠胃功能不全的人更要慎食。

烧烤这样吃远离致癌物

食物在烧烤过程中,瘦肉中的蛋白质被烤焦烤黑,会形成大量杂环胺类物质,而肥肉中的脂肪被烤焦烤黑,就会产生大量的苯并芘,这两种物质

均为致癌物。如果实在控制不好火候,可以将食物包一层锡纸后再烤。此外,肉类可以先腌再烤,最好不要不停地边烤边放调料,避免摄入太多盐。最后,吃烧烤的时候可以提高烧烤中新鲜果蔬的比例,平衡营养摄入。

食用织纹螺小心中毒

夏季,许多人特别是沿海地区的居民都喜欢吃爆炒海鲜,其中海螺的人气颇高。然而有一种海螺——织纹螺却食不得,夏季吃海螺的时候需仔细分辨。织纹螺不同于其他可食用的海螺,若不慎食用,会在短时间内侵蚀人体的中枢神经系统,使人产生头晕、呕吐、口唇及手指麻木等中毒症状。

织纹螺尾部较尖,细长,外壳颜色为紫褐色或红黄色,螺肉为淡黄色。织纹螺毒素的主要成分是河豚毒素类毒素,这种毒素潜伏期最短为5分钟,最长为4小时,且热稳定,煮沸、盐腌、日晒等均不能将毒素破坏。因此,为避免中毒,消费者应不购买和食用织纹螺。(科技日报)



公益宣传

关爱未成年人

关爱孩子健康成长 是全社会的责任和义务

