

高考前孩子压力大怎么办？

心理专家送上“减压锦囊”

考生怎样做？

1、正确应对焦虑情绪 适度的紧张焦虑不是坏事，可以提高考生专注力及效率，所以要接纳自己的焦虑情绪。可通过各种方式来释放压力，比如向家人朋友倾诉；进行简单的、低强度的运动，比如散步、听听轻音乐；还可进行一些呼吸放松训练。

2、保持规律的作息习惯 不需要在时间上刻意做大的调整，以免导致入睡困难等睡眠问题。如果有人入睡困难的情况发生时，顺其自然，尤其不要把睡眠不好和第二天就会考不好联系起来，以免加重焦虑。

3、调整心理预期 根据自己的实际情况对考试结果有一个合理的预期，多给自己一些积极的心理暗示。只专注于自己可控的事情，比如进行考前的温习计划，不对不可控事情有任何预期焦虑。把需要父母

做的考前准备直接告诉他们，以免因为非考试因素导致自己紧张。

家长怎样做？

1、帮助孩子做好心理疏导 作为考生家长，不要向孩子传递紧张情绪，尤其不能把自己的焦虑等不良情绪传递给孩子。关注孩子的情绪变化，及时给予心理疏导。当孩子出现过重的思想负担时，多和孩子交流，充分理解并接纳孩子的情绪，给予孩子心理支持、鼓励，可以陪孩子散散步，尽量给孩子营造一个轻松的考前环境。

2、协助做好考前准备工作 帮助孩子做好考前准备工作，充分尊重孩子的意见。多鼓励孩子，但不要唠叨，不对孩子高考成绩有过高的预期，避免把成绩挂在嘴上。考试期间的饮食不宜做大的调整，满足营养需求和孩子喜欢吃即可。

来源：人民网

想要发挥佳 考生喝水注意四点

高考这几天艳阳高照，专家提醒，考生一方面要注意及时喝水，防止体内液体丢失而导致脱水，另一方面还要注意不要过量饮水；否则不仅不利于考试发挥，还会给身体带来健康风险。来自广州医科大学附属第五医院中医科的周东梅主任医师、梁健宁主治中医师给各位高考考生总结了饮水的具体4点禁忌。

忌过量饮 短时间内大量饮水或者长期饮用超过人体所需的水量，很容易出现“水中毒”。“水中毒”的开始，会出现头昏眼花、虚弱无力、心跳加快等症状，严重时甚至会出现痉挛、意识障碍和昏迷。不论是处在重要考试期间还是平常生活中，建议每天饮水量为1.2-2升为宜。

忌牛饮 夏天体液流失较快，很多人不太注意主动喝水，一旦感到口渴后，不管不顾上来就是一顿牛饮式的猛喝，这样不仅会有越喝越渴的感觉，还会对身体造成负担，比如使得胃容量急剧扩大，远远超过胃肠道传

送和吸收能力，影响消化功能。正确的做法应该是“少量多次”，即口渴时不能一次猛喝，应分多次喝，且每次饮用量少，以利于人体吸收。每次以100毫升至150毫升为宜，间隔时间为半个小时。

忌急冰饮 不少考生临上考场前或者考试结束后，喜欢迅速喝瓶冰水来缓解暑热，有的还喜欢吃冰淇淋、冰棍等。需要提醒各位考生的是，夏季气温高，人的体温也较高，短时间内喝下大量冷饮、冷食，容易刺激肠胃。若出现肚子疼、“拉肚子”等情况，反而可能影响考试发挥。建议考生最好不要喝5℃以下的饮品。

忌淡饮 天热出汗大量丢失各种电解质（主要是氯化钠），考生应及时补充盐分，适当地喝一些淡盐水而不仅仅是喝白开水，以补充人体大量排出汗液带走的无机盐，这样既可补充机体需要，也可防电解质紊乱。

来源：新华网

芒种时节话养生

芒种是我国传统历法二十四节气的第九个，谚语说：“芒种忙，三两场”，芒种是农民兄弟最忙碌的时节，也是体能消耗最严重的季节，加上天气炎热，湿气较重，郁闷身困，精神不振，是这一阶段的发病特点，在养生方面应注意以下几点：

1、睡养 芒种时节，正常成年人的夜间睡眠时间应保持在6-8小时，中午睡眠时间保持在30分钟到1小时之间。

2、动养 芒种时节要养成晨练的习惯，早晨空气清新，晨起洗漱之后，外出慢跑、散步，做做广播操，打打太极拳，练练易筋经等，既能促进气血畅通，又可一整天保持精力充沛。

3、水养 由于天气炎热，出汗较多，阴津耗伤，应适当增加每天的饮水量，另外可多煲汤喝，比如：绿豆百合汤、莲子银耳汤、莲藕老鸭汤、海带排骨汤、麦面鸡蛋汤、麦仁山药汤、红薯玉米汤、小米红枣汤等等。

4、食养 饮食应多样化，五谷杂粮、禽蛋鱼肉、新鲜蔬菜等要合理搭配食用，以保持体内蛋白质、各种维生素、微量元素的均衡状态。

对于肾气亏虚、腰腿疼痛者，建议取猪腰子一个，中间切开，去除白色部分，夹入甜大云2-3片，置盘中用碗扣上，在锅中蒸30分钟左右，吃肉喝汤，每天1次，6天为一个疗程。

脾胃虚寒、脘腹冷痛、倦怠乏力、女性痛经者，建议取全当归1个，羊肉1斤，生姜1两，食盐少许，熬汤喝。

5、净养 所谓净养即是要保持个人卫生习惯，芒种时节，出汗过多，容易细菌滋生，此时应勤洗衣服勤洗澡，预防各种皮肤病或胃肠道疾病的发生。

来源：《南阳日报》

大黄村被命名为第六批河南省生态环境宣传教育基地

(上接第一版)村庄、田园、山林、湖泊原真性保护完整。积极开展古树名树、古民居、人文自然景观摸底排查、修复保护和人居环境改造，大力发展园林花卉、药材种植和观光农业，对村村通公路廊道进行绿化等。该村对林地有规划地进行科学种植，加强苗木花卉保护。开发“互联网+”演艺营销新市场，壮大魔术文化新业态。对名人故事、乡贤事迹等生态文化历史进行充分挖掘和保护。开展生态保护科普知识、传统生态文化宣传教育等活动，营造乡村绿化氛围。先后获得中国美丽休闲乡村、全国民主法治示范村、河南省最美乡村、河南省乡村旅游特色村、河南省卫生村、河南省生态村等荣誉称号。

据了解，大黄村计划用3年时间，把该村打造成住房舒适化、街面整洁化、环境优美化、创业就近化，集魔术、文化、旅游、生态、民俗为一体的魔术观光休闲小镇，打造田园观光综合体。

(巫鹏)

不同年龄段“呵护”眼睛有侧重

6月6日是“全国爱眼日”，今年的主题是“关注普遍的眼健康”。专家认为，不同年龄段的眼健康主要问题各有不同，管理也应各有侧重，提倡全生命周期呵护眼健康。

天津市眼科医院视光中心主任李丽华介绍，6岁前儿童眼健康保护重点，是对眼睛先天性疾病和弱视、斜视等眼病的筛查以及近视预防。其中，3岁前最好到医院做一次全面的视力检查，如弱视在3岁前治疗效果最好，年龄越大治疗效果就会“打折扣”。此外，如发现儿童弱视形成的警报信号，应及时去医院检查排除。

对于近视的预防，李丽华建议家长关注孩子的远视储备。0到6岁的儿童视力发育尚不完善，存在一定的生理性远视，这被称为远视储备，其消耗速度决定了孩子是否过早发生近视，可以通过坐姿、用眼习惯等行为方式干预。

6岁至18岁应注重控制屈光不正。“6岁到18岁眼健康管理重点包括视功能异常、近视等屈光参差、远视、散光、弱视、斜视等，其中近视防控是该年龄段的重中之重。”李丽华说，这一时期的眼健康管理对成年后的眼健康极为重要。

李丽华强调，该年龄段的近视儿童青少年要重视和



积极预防高度近视。高度近视不是简单的屈光度数增加，还会对眼健康产生更长期的危害，导致白内障、青光眼等眼部疾病的发生概率明显增加，眼底病理性改变概率明显增加，如视网膜裂孔、出血等。

18岁到40岁是视疲劳高发期。

李丽华说，视疲劳现已成为青壮年人群最为常见的眼科疾病，可能会加速视觉功能退化，导致眼睛过早出现老花眼。“视疲劳与干眼症、结膜炎的症状相似，应通过多种检查找到引起视

疲劳的病因。”李丽华说，视疲劳的预防首先要有正确的屈光矫正，其次要有良好的用眼环境、用眼习惯和全身状态。

40岁后将进入老视管理。“40岁以后人眼功能逐渐衰退，老花是很多人的第一感受。随着年龄增长，白内障、青光眼等眼病发病率也开始上升，对视觉健康造成极大威胁。”李丽华说，建议定期进行包括视力、裂隙灯、眼底照相在内的眼部体检，实现眼部高发疾病的早筛早诊早治。户外活动时最好佩戴太阳镜减少紫外线伤害，日常要减少屏幕的使用时间等。

“呵护眼健康应贯穿全生命周期，主动自觉爱眼护眼，走出守护视力的误区，才能够有效提高眼健康水平。”李丽华说。

来源：新华网