

柳报大健康
您拥抱健康 我真诚服务

破局压力迷局 科学调适心态

中高考心理疏导篇

中高考倒计时了，当无形压力袭来，考生可能陷入“躺平摆烂”与“自我怀疑”的心理泥沼，家长们也可能因为焦虑而步入“无效减压”的误区。本期“健康护航中高考”特别策划心理疏导篇，特邀市妇幼保健院临床心理科心理咨询师韦育坤，为考生及家长深入剖析常见心理困境，揭示科学减压的秘诀，助力考生在从容心态中绽放璀璨光芒。

三种典型压力心理状态：你是否已“中招”？

（一）躺平摆烂型：逃避背后的心理防御

有的考生表面不紧张，对成绩和前途看似无所谓。这类考生往往陷入“鸵鸟式心理”，用玩耍、闲聊逃避内心的压力。韦育坤指出，这本质是抗压力不足的表现——面对升学竞争的压力，潜意识选择用“不作为”保护自尊，避免直面失败的可能。然而，逃避只会让知识漏洞越积越多，当考试逼近时，还会因准备不足引发更强烈的焦虑。

（二）自我怀疑型：消极暗示下的信心崩塌

“我肯定考不好”“时间来不及了”……这类考生常被消极自我暗示笼罩，如同打牌抽不到好牌就想投降。这种心理源于对结果的过度担忧，将“可能”等同于“必然”，忽视自身已掌握的知识基础。韦育坤强调，适度的危机感能激发动力，但过度自我否定会形成“越焦虑—越低效—更焦虑”的恶性循环。

（三）完美主义型：理想与现实的心理拉锯

书桌前堆满错题本，深夜仍在刷题，却因某次模拟考试失误陷入崩溃——这类考生有完美主义倾向，对自我要求较高，把失误等同于失败，一旦达不到预期就全盘否定努力。心理学中的“目标差距理论”认为，当期待值远超实际能力时，会产生强烈的挫败感，甚至引发“习得性无助”，导致学习动力骤降。

警惕“无效减压”陷阱

许多考生和家长误以为所有的压力都是学习的阻力，一遇到压力就通过旅行、熬夜刷剧、沉迷游戏等方式放松。韦育坤提醒，这类“被动休闲”虽能带来短暂快感，但过度放松却会加重

考试焦虑。

（一）**时间透支**：当沉浸在兴趣和娱乐的快感中，大脑对时间的监控能力会下降，时间在不知不觉中浪费掉了，考生再重新面对堆积的学习任务，大脑会因“时间紧迫感”分泌更多皮质醇（压力激素），加重焦虑。

（二）**习惯断层**：规律的作息和学习惯性被打破，重新进入状态需花费更长时间，反而降低备考效率。

（三）**心理代偿**：部分考生在放纵后产生愧疚感，加剧心理内耗。

即时减压小妙招：三招快速调整状态

（一）伸懒腰：激活身体能量开关

参照八段锦第一式“两手托天理三焦”的动作：自然站立，双手掌心向上，从腹部缓缓举到胸前，翻掌托举，同时脚跟微微抬起。这个动作能拉伸脊柱，促进气血循环，30秒内即可缓解肩颈僵硬，让紧绷的神经瞬间“松绑”。

（二）握拳疗法：用肌肉张力转移压力

右手紧握成拳，感受手掌和手臂肌肉的酸胀感，持续5秒后松开，重复3次。研究表明，肌肉的“收缩—放松”训练能激活副交感神经，降低心率和血压，同时通过“身体忙碌感”转移对焦虑的关注，实现快速减压。

（三）音乐疗愈：按性格匹配“情绪调节器”

内向型（I人）：选择激昂的音乐旋律，通过强烈的节奏刺激多巴胺分泌，唤醒内在动力；外向型（E人）：聆听舒缓的音乐，利用低频声波平复交感神经兴奋，减少浮躁情绪。

心态决定状态，效率成就高度。据了解，市妇幼保健院康复医学科还针对中高考学生常见的考前焦虑失眠、注意力下降、久坐疲劳、体态不良等问题，通过原始反射融合技术、颅骶生物动力学疗法、中医调理等方法，科学干预帮助考生改善身体机能、调节心理状态，从而能高效学习、释放潜能。

中高考的战场上，知识储备是“武器”，而心理韧性是“盔甲”。拒绝被“躺平”“怀疑”“完美主义”绑架，让我们用行动构建确定感，用规律锚定安全感，用科学方法化解焦虑——这不仅是应对考试的智慧，更是成长路上必备的生存能力。愿所有考生都能轻装上阵，在笔尖流淌的自信中，书写属于自己的无悔青春。

全媒体记者 庄子莹

健康护航
中高考

我市对高考考点开展专项卫生检查

全力营造安全健康的考试环境



卫生监督人员检查考点卫生情况。

日报消息（全媒体记者罗妙报道摄影）昨日，记者从市疾病预防控制中心获悉，连日来，该中心组织卫生监督员对高考考点开展专项检查，重点围绕传染病防控、学校卫生及生活饮用水安全等内容展开，全力为考生营造安全、健康的考试环境。

此次专项检查内容涵盖突发公共卫生事件应急预案制定与执行、传染病疫情报告流程、学生晨午检记录、因病缺课登记管理、饮用水卫生管理以及宿舍环境卫生等多个方面。针对检查过程中发现的问题，卫生监督员已当场督促校方立即整改，消除卫生安全隐患。

该中心公共场所卫生监督科科长陈靖说，学校卫生监督工作属于常态化管理范畴，在中高考期间开展

专项检查，目的在于进一步强化各项卫生管理措施的落实。

夏季气温高、湿度大，是肠道传染病和虫媒传染病的高发期，同时人群聚集也增加了呼吸道疾病传播风险。该中心传染病防治所所长王晓伟提醒，这段时间，考生应注意饮食卫生，选择正规餐饮或在家就餐，饮用安全水，餐前便后洗手，预防肠道疾病；做好防蚊驱蚊措施，如使用蚊帐、纱窗等，外出时做好防护，远离虫媒疾病；注重个人卫生，保持环境通风，少去人员密集且通风不良场所，根据天气增减衣物，出现发热、咳嗽等症状及时就医并报告；保持规律作息，清淡饮食，科学解暑，调整心态，增强自身免疫力，以良好的身体状态迎接考试。

中国流动眼科手术车“复明18号”抵达中越边境

帮助46名中国籍、越南籍患者复明



越南籍患者复明后，难掩激动之情。（医院供图）

日报消息（全媒体记者余琦）“感谢中国医生，让我重见光明！这份跨越国界的温暖，我永远不会忘记！”一位越南籍患者眼含热泪、感激地说。

5月19日至25日，由市红十字会（市眼科医院）负责运行的中国流动眼科手术车“复明18号”抵达中越边境，先后在凭祥市人民医院和龙州县水口镇中心卫生院开展义诊救治，为46名中国籍、越南籍白内障患者成功实施复明手术，患者视力恢复良好，受到一致好评。

评。

本次跨境医疗行动为2025年中国广西与越南边境四省地中海贫血和白内障项目的重要组成部分，由上级部门及自治区卫生健康委统一部署，市红十字会（市眼科医院）具体实施，旨在推动中越跨境医疗合作、提升边境地区医疗可及性。

因地理条件限制，生活在边境地区的白内障患者常面临就医难问题，而“复明18号”手术车安全性高、便捷性强，能够突破地理条件

限制，深入偏远山区、边境乡镇等医疗资源匮乏区域，让白内障患者在“家门口”就能享受到高质量的复明手术服务。

“此次开展的跨国复明行动，不仅给中越边境地区白内障患者带来光明和希望，而且在边境线上架起中越民心相通的‘彩虹桥’。”市红十字会医院党委副书记、院长王欢燕表示，未来，该院将持续深化跨境医疗合作，惠及更多民众。

广妇儿柳州医院启用血液净化室

为重症患儿架起生命桥梁



医护人员在为丽丽做血液透析。

“丽丽起病急剧，临床诊断为急性肾衰竭。由于肾脏排泄功能受损，身体代谢废物及水分无法及时、有效排出，引起高钾血症、氮质血症、高血压、心力衰竭，必须立即进行

血液净化治疗。”重症医学科团队迅速评估病情后，为丽丽实施了3次临时性肾脏替代治疗（CRRT），丽丽病情稳定后，被转至普通病房继续治疗。

由于丽丽的肾功能没有恢复，体内代谢产物、多余水分无法排出，需要定期进行肾脏替代治疗。传统成人血液净化模式对体重、年龄要求极高，难以精准适配儿童生理特点，且肾脏替代治疗（CRRT）需在重症监护室进行，家长无法陪护，不仅增加患儿心理压力，治疗费用也较高。

该院儿童肾内科医师、医学博士许自川说，得益于4月正式启用的血液净化室，医护团队为丽丽制定了个性化治疗方案：采用儿童专用透析管路，根据体重精准计算血流量和脱水量；治疗过程中允许家长全程陪护，缓解患儿焦虑；单次治疗费用控制在800元左右，仅为传统模式的五分之一。经过一个月的规律治疗，丽丽的情况得到了明显好转，肾功能在一定程度上恢复，为后续治疗、

肾功能恢复赢得了宝贵时间。

另一名患儿小飞（化名）因“幼年特发性关节炎合并EB病毒感染、噬血细胞综合征”入院，病情凶险，持续高热，肝功能受损严重，需紧急血浆置换清除体内过多的炎症因子。小飞也在血液净化室进行了治疗。目前，小飞病情也得到了有效控制。

“儿童肾脏病起病隐匿，如出现尿色异常、水肿、乏力等症状，需及时就医。”许自川说，目前，我国慢性肾脏病发病率（含儿童）居高不下，部分患者因自己不重视、漏诊、治疗不规范等原因，发展为尿毒症，需要维持性透析来维持生命。因此，早期发现并积极干预至关重要。广妇儿柳州医院成立血液净化室，为急慢性肾衰、罕见病患儿提供了专业救治平台。

市红十字会医院开展全国“爱眼日”系列公益活动

关注「睛」彩世界

6月6日是第30个全国“爱眼日”，为进一步增强市民爱眼护眼意识，营造全社会爱眼护眼良好氛围，6月1日至8日，市红十字会医院（市眼科医院）以“关注普遍的眼健康”为主题，开展包括义诊、AI眼底照相机免费检查、户外亲子徒步走、配镜优惠等在内的系列公益活动。

6月6日（本周五）上午9:30至11:30，该院将在市五星商业步行街金巷口路段举行大型义诊活动。届时，该院眼科、屈光手术专科、视光科、中医科等多学科专家将现场坐诊，为市民提供免费的视力检测、血糖血压测量以及健康咨询服务。值得注意的是，义诊现场将引进先进的AI眼底照相技术，可快速获得眼底检查结果，并由专业眼科医生现场解读，帮助市民更直观地了解自身眼底健康状况。

针对屈光不正及有综合眼病的患者，该院屈光专科也将在6月6日当天开展全天义诊，有需求的市民可前往医院一楼八楼屈光手术专科咨询就诊。

为帮助孩子们从小树立爱眼意识、养成科学的用眼习惯，医院特别策划了“目浴阳光，预防近视——户外亲子徒步走”活动。6月7日上午9:30至12:00，活动将在鹧鸪江葡萄园举行。孩子们可以在家长的陪同下，一边享受大自然的美好，一边通过红色教育路线学习眼睛保健、用眼卫生等实用知识。此次活动面向6岁至12岁儿童开放，家长可通过拨打0772-2102830报名参加。

据悉，为更广泛惠及群众，该院视光科在5月31日至6月8日同步推出“爱眼日”配镜优惠活动。活动期间，市民可在医院一号楼门诊一楼视光科享受多项配镜优惠及专业的配镜指导。

（余琦）