



正念疗法为心灵减压

少年时期，我们总是以梦为马，对未来抱有无限憧憬。但成长过程中难免遭遇挫折、出现迷茫。在压力与焦虑中找到自我，重拾内心的宁静，是许多青少年必须面对的挑战。

17岁的小新从小就是大人们口中“别人家的孩子”，成绩优异且性格活泼，父母对他寄予了很高的期望，小新也对自己有很高的要求。可自从上了高三，小新像变了一个人，不仅很少参与班级活动，成绩更是大幅下滑，在课堂上总是心不在焉，还经常请假不去上学。考虑到小新可能是因压力太大导致情绪波动，班主任便建议其父母带他到专业的心理咨询机构进行心理辅导。

一开始，小新对心理咨询表现出极大的抗拒情绪，每到临近咨询的日子，他都会以身体不舒服等各种理由拒绝前往，一旦父母尝试说服小新，他便会崩溃大喊道：“我又没病，为什么要做心理咨询？”随着时间的推移，小新的状态越来越差，他脑子里时常会冒出很多消极的想法，还经常感到坐立不安、胸口发闷、手心出汗以及头晕。终于，意识到自己状态不对的小新，决定尝试接受心理咨询治

疗。

走进谢静心理门诊，温馨的布置让小新感到有些意外。在心理咨询师温柔的引导和鼓励下，小新终于说出了自己的困惑。

原来，小新的心结源于中考的失利。没能考上理想的高中，让习惯了优秀的小新感到难以接受，加上学业压力不断增大，他逐渐对自己失去了信心：“那些原本不如我的同学都在不断进步，只有我一个人止步不前。好像不管我怎么努力，成绩都无法提高，那还不如不努力了……”小新开始害怕和同学交往，也不敢与老师交流。每当看到身边的同学聚在一起，他都会觉得同学们是在议论自己、嫌弃自己。哪怕自己和父母倾诉，也无法得到他们的理解。

心理咨询师敏锐地意识到，小新正处于严重的焦虑状态，这不仅使他注意力分散，无法集中精力学习，还影响了他的生活和人际关系。如果能通过暴露疗法和正念减压治疗，或许能帮助小新专注于当下，觉察自己的情绪和身体反应，缓解焦虑情绪。

通过一段时间的咨询，小新的情绪有了明显变化，他学会接纳自己的

不完美，重新找回了自信，也不再对学习产生抗拒。他开始按时到校上课，和父母的关系也逐渐恢复融洽。

心灵解码站：
本期解码嘉宾：覃满希
国家二级心理咨询师

在成长过程中，越是优秀的孩子，就越有可能掉入“完美主义”陷阱。比起一般的孩子，他们更害怕出错，也更害怕破坏自己在别人心中优秀的形象。这种对完美的执念，使他们对周围的一切都过度关注，仿佛自己头上有一束聚光灯，会放大他们的每一个言行举止。这类孩子通常对于他人的关注有着强烈的渴望，却也因此倍感孤独和不安。

正如本案例中的小新，他因为害怕自己努力后成绩仍然不理想，所以干脆选择不努力；因为担心被同学排挤，所以在被拒绝前，选择主动疏远别

人。久而久之，他的行为印证了他内心的非理性想法，导致更加严重的孤独和焦虑。

通过正念疗法，能让这类孩子学会如何给自己的焦虑情绪“紧急刹车”，学会以正念的方式应对焦虑，即在焦虑感出现时通过平静的呼吸，觉察并接纳自己的情绪，从而重新掌控自己的心境。让孩子意识到，只有先学会喜欢自己，才能勇敢地接受别人的喜欢。

作为一种以正念为核心的心理疗法，正念减压通过培养正念意识，帮助个体放松身心，减少焦虑、抑郁等情绪影响。它不仅提高了生活质量，也增强了自我认知和应对压力的能力。在精神科领域，正念减压疗法被广泛应用于焦虑症、抑郁症和创伤后应激障碍等心理疾病的治疗中，如同一缕阳光，穿透心灵的阴霾，帮助有焦虑情绪的孩子重新找到自信。

（余琦）

挥拍类运动有哪些好处

医生提醒，心血管疾病及高血压患者不宜参与

〇〇全媒体记者 庄子莹

晚报讯 巴黎奥运会期间，中国奥运健儿的出色表现引发全民健身的热潮。有人说，乒乓球作为挥拍类运动，不仅有利于健康，更是性价比很高的“长寿运动”。那么，挥拍类运动有哪些好处？记者就此采访了柳州市柳铁中心医院心内科副主任黄琼艳。

“参与挥拍类运动确实对我们身体有好处。乒乓球、羽毛球、网球等挥拍类运动通常要求协调身体多个肌肉群，通过注视球体来实现手眼协调。在击球瞬间，运动员会释放出相应的爆发力。”黄琼艳表示，挥拍类运动有助于增强肩部和手臂肌肉的力量，提升心肺功能和身体协调性，同时能够提高注意力集中度，使大脑保持活跃状态，帮助延缓大脑衰老，保护心血管健康。

适度强度的挥拍类运动不仅有助于增强肌肉力量，通过不断地移动、转体、跳跃、挥拍和击球，还能综合提升协调性、灵敏性、柔韧性和耐力等身体素质。此外，它还有助于扩张血管，改善血液循环，促进血管内皮细胞功能，降低动脉硬化和血栓形成的风险，从而减少心脑血管缺血性疾病的发生率。挥拍类运动也是预防血脂异常和糖尿病的有效手段。“挥拍类运动通常至少需要两人参与，也有助于建立健康的社交关系，在运动的过程中缓解压力和焦虑，保持良好的心情。”黄琼艳说。

“开展运动之前要做好热身，注意活动关节，进行拉伸。”黄琼艳建议，挥拍类运动保持一周2次至3次的频率，每次运动20分钟至30分钟，以微微出汗的状态为宜。需要注意的是，有严重心血管疾病及高血压患者都不适宜参与挥拍类运动。有基础疾病的中老年群体，应在医生的指导下进行必要的运动前检查和评估，以确保安全地进行运动。



正在参与乒乓球比赛的小朋友们。
（全媒体记者 覃科 摄）

呼吸道疾病来袭 大多数“不难对付”

〇〇全媒体记者 周茜

晚报讯 巴黎奥运会期间已有至少40名运动员感染新冠病毒和其他呼吸道疾病病原体，近日国内社交平台有网友也表示自己“又阳了”。记者从我市各医院获悉，近一周内，我市流行的呼吸道疾病以急性上呼吸道感染为主，但大多“不难对付”。

“呼吸道感染具有明显的季节性。”柳州市中医医院呼吸及危重症科一病区主任李苏舒介绍，春秋季节是呼吸道疾病的高发季节，目前，以新冠和流感病毒感染为主的上呼吸道感染流行。此外，市民长时间

待在空调房内，也容易引发呼吸道疾病。广西胸科医院呼吸内科主治医师吕瑜指出，由于空调清洁不当且空调使用率增加，容易导致出现过敏性咳嗽、鼻炎。此外，长时间的空调冷气直吹容易诱发“空调病”，出现头晕、头痛、咳嗽、流鼻涕的症状。同时，天气炎热，人体代谢旺盛，有些市民喜欢吃生冷寒凉的食物，容易导致出现咽喉不适等症状。

吕瑜提醒，市民要注意科学使用空调，保持室内温度在26℃左右；避免空调直吹，有条件情况下可以使用加湿器；

空调开启期间应保持一定的空气流动和自然通风，以防病毒滋生。

另外，水上乐园是市民的避暑胜地，但如果水质消毒不当易使市民感染病毒，导致出现疱疹性咽峡炎或传染性软瘤等疾病。李苏舒建议，市民应保持健康积极的心态，规律生活作息，注意健康饮食，多吃蔬果、奶类、谷类，平衡膳食，增强身体的免疫力。如果到人多的地方，应戴好口罩，日常生活中勤洗手、勤通风，做好个人防护。

“天气炎热，部分中老年患者，尤其是有基础病、慢性疾病的患者，更容易患呼吸道传染病。”

李苏舒表示，对于普通感冒，市民不用太过在意，只需对症处理，使用解热镇痛药、中成药，一般病症3天到5天就会自然缓解。如果病情持续加重，出现呼吸困难、精神不佳等症状，应及时到医院就诊。此外，对于以病毒感染为主的上呼吸道感染，免疫力正常人群无须担心，感染后相对症状轻，在门诊治疗即可。但对于免疫力低下，患有慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘、支气管扩张、糖尿病等基础疾病的人群，应及时到医院就诊，以免耽误病情。