2025年6月14日 星期六
值班主任:王霞 主编:吴宗绩 美编:王诗波 校对:何石竹
网上新闻:http://www.danzhou.gov.cn
今日儋州

# 高考后心理过山车？

## 这份自我调节指南请收好

高考已落幕，不少考生原以为能彻底卸下重担、尽情放松，却不料陷入新的心理困境，身体也随之出现一系列应激反应。对此，国家健康科普库专家、中华医学会心身医学分会主任委员、东南大学附属中大医院心身医学科主任袁勇贵教授特别提醒，高考生和家长需以客观理性的态度看待高考，用平常心态积极调整考后的生活与心理状态。

### 高考后心理“过山车”，家长需重点关注

袁勇贵教授指出，高考结束后，考生的情绪容易走向两个极端。一部分考生因多年压力瞬间释放，开启无节制的放纵模式：熬夜玩游戏、追剧到天明，日夜颠倒作息混乱；暴饮暴食、频繁参加聚会，导致生物钟失调、身心疲惫不堪。而另一部分考生，则因对考试成绩的担忧，陷入情绪低谷。他们拒绝与人交流，整日焦虑不安，脑海中不断出现强迫思维，夜晚更是失眠多梦。部分考生甚至出现心慌、胸闷、腹痛腹泻等躯体症状，这些都可能是心理压力在身体上的投射。尤其是那些在考场上发挥失常的考生，更容易陷入抑郁自责的情绪漩涡，不断反思考试中的失误，自我认同感急剧下降。

在成绩公布前的这段“等待期”，不确定性让许多考生陷入持续性焦虑。他们反复回想考试细节，坐立不安，变得敏感易怒。部分家长因为孩子成绩未达预期，产生自责、愧疚情绪，这些负面情绪会进一步影响家庭氛围，形成恶性循环。

### 考生如何自我调节：三句话“心理处方”

那么，考生该如何有效调节高考后的心理状态呢？首先，要学会接纳自己的情绪。无论是焦虑、失落还是兴奋，这些都是面对重大事件后的正常反应，不必压抑或逃避。可以尝试通过写日记的方式，将内心的想法和情绪一一记录下来，在书写过程中梳理思绪、排解压力。其次，深呼吸、冥想、渐进性肌肉松弛等放松技巧也十分有效。当焦虑感袭来时，不妨静下心来，慢慢地吸气，感受空气充满胸腔，再缓缓呼气，将注意力完全集中在呼吸上，让身心逐渐放松。

袁勇贵教授分享了三句缓解压力的“心理处方”：第一句“算了”，面对无法改变的事实，坦然接受是最好的选择；第二句“不要紧”，无论遇到多大的困难，都要用积极乐观的态度告诉自己，一切都能解决；第三句“会过去的”，就像阴雨过后必有天晴，无论考试结果如何，都要相信未来充满希望。

生活习惯的调整同样重要。高考结束不意味着作息规律的终结，每天尽量早睡早起，保证充足睡眠，让身体得到充分恢复。饮食上，注重营养均衡，多摄入奶类、蛋类、鱼类等富含优质蛋白的食物，增加蔬菜水果的比重。百合莲子汤、绿豆汤等具有清热镇静功效的食品，也有助于稳定情绪。适度运动更是调节心情的“良药”，跑步、打球、游泳等运动，不仅能释放压力，还能促使大脑分泌内啡肽，带来愉悦感，改善情绪状态。

### 家长助力妙招：营造温暖港湾

家长在孩子高考后的心理调节过程中，是不可或缺的重要角色。在成绩公布前，家长要避免反复追问考试情况，为孩子营造宽松、和谐的家庭氛围，减少不必要的心理压力。当孩子主动分享考试感受时，耐心倾听、给予理解，避免急于评判。若孩子考试成绩不理想，切勿指责埋怨，而是要用温暖的安慰和鼓励，帮助孩子重拾信心。

在填报志愿阶段，家长要充分尊重孩子的意愿，以孩子的兴趣爱好和特长为出发点，共同探讨、提供建议，切不可越俎代庖。此外，还可以鼓励孩子参与健康有益的活动，如组织家庭短途旅行，在旅途中放松身心；一起进行户外运动，增进亲子关系，转移对考试结果的过度关注。遵医嘱服药，保持适度运动，这些共同构成了高血压管理的完整图景。

（据扬子晚报）

# 夏季如何选对鞋子？

## 挑选鞋子的5点建议

世界卫生组织研究指出，人一生大约会走40万2千公里的路，等于绕地球10周，其中70%多的下肢疼痛是由于穿鞋不当导致的。为了走更长的路，更好地去走路，人人都需要有一双好的鞋子，本期聊聊最常穿的鞋子舒适度对比，夏季如何选对鞋子？

### 人字拖

人字拖鞋的主要部位是人脚的大脚趾和第二脚趾中间有一个夹角段。穿人字拖行走时，前脚部因为缺少力的支撑，脚趾自然而然地要在进行中夹住鞋，慢慢蜷缩成爪形。同时身体重心也会倾斜到前脚掌，足弓关节就会过度受力，从而导致脚部疼痛并发炎，严重者则会形成拇指外翻。

### 十厘米的高跟鞋

穿上超过五厘米的高跟鞋，人的机体就会不适应。因为脚跟往上抬，重心落在前脚掌上，使得踝关节稳定性变差，有脚踝扭伤的危险。不仅如此，由于重心线落于膝盖前方，膝盖容易过度伸直，会加速关节磨损和退化。

女性在穿高跟鞋的时候，身体重心会向前，此时人体的腰部受力就会被无形的加大，腰腹部的肌肉力量减弱，在穿高跟鞋时，使原本减弱的腰部肌肉耗用更多的力量来支撑腰椎，腰椎的受力就逐渐加大，严重者，会出现椎间盘突出，产生不适感和疼痛感。

### 洞洞鞋

洞洞鞋的构造及材质使它容易积水，且水分不易挥发和被吸收，自带的鞋洞也只能帮助鞋面透气，而最需要透气和干爽的脚底，却得不到保护。

有些人会在下雨天穿洞洞鞋，这样会使原本潮湿的脚在行走时更容易打滑，脚部不同的地方就会出现水泡，同时，夏天人们的脚更容易出汗，随着汗液的蒸发，洞洞鞋会倒贴在脚面上，常穿会导致脚部潮湿温度升高，这为真菌提供繁殖温床，非常容易导致脚气、脚癣等皮肤病。

### 绑腿高跟凉鞋

穿绑带凉鞋时，为了不让带子下滑，很多人会将小腿紧紧绑住。在行走时，小腿的主要肌肉是帮助血液回流到心脏，如果小腿被鞋带捆绑的很紧，则会阻碍血液的流动，有时还会发现被绑得很紧的部位出现肿胀淤青现象。另外，鞋子的后跟是有高度的，紧绑的鞋带就会限制关节活动范围，当脚踝关节、膝关节在进行其他姿势或是在紧急情况下，身体需要有一个本能保护反应时，会造成更大的损伤。

### 超薄平底鞋

平底鞋鞋底过薄，人体在行走时脚跟着地的冲击力可以沿着下肢、脊柱，直达头部。鞋跟过低时，脚着地的瞬间全身体重多达60%的重量都压在后跟上，路走多了，鞋底过薄，地面对人体的反冲力就会上传，此时上传的冲力就会引起足踝、膝、髋关节和腰等部位的疼痛。尤其是当人体的体重加大的时候，穿薄底的鞋子会加大脚部的受力，久而久之会出现足弓塌陷、脚底板撕裂疼痛等现象，同时也会加速足底韧带和骨组织退化，引起足跟痛，或是足底肌膜炎。

### 挑选鞋子的5点建议

**合脚性**

鞋子大小要合适，鞋前最好留一横指的空间；选购的鞋子应该尽可能适合前足的形状，能让所有脚趾平放并略微活动（但不宜过宽），这样可以在一定程度上避免拇外翻的发生；下午足部尺寸最大，此时去试穿鞋子比较合适。

**弯折性**

鞋子的弯折部位要与走路时足部的弯折部位一致，符合人体走路时足部的解剖学特点与生物力学特征。

**稳固性**

（1）鞋后跟的两侧材质结构应该坚挺，以满足运动的需要而不易翻转扭伤。（2）保持足弓位置的稳固性（鞋中部位置），避免行走时造成足弓塌陷和防止前后足不正常的扭转。

**流畅性**

（1）鞋头应略微上翘，便于足部充分蹬伸。（2）鞋后跟要向后翘起，便于脚在着地时有个过渡，缓解胫骨前肌的过度疲劳，也可减少足底筋膜炎和足底疼痛的发生。

**透气性**

透气性较好的鞋有利于走路时足部的汗液及时排出，预防和减少脚汗、脚气等脚部顽疾。

不同的鞋子有不同的用途，不同的鞋子也会对身体产生不同的影响。尽量不要一双鞋子穿很久，不同功能的鞋可以替换着穿，比如穿着运动休闲鞋上班，到公司楼下再换一双皮鞋。

选择适合自己的鞋子，多关注自己的身体，就会爱上走路，走出健康。

（据工人日报）