

考生“鸭梨山大”？专家送你“锦囊”

中高考临近,请考生和家长收好这份考前心理调适指南

健康福建
科普先行

福建省卫健委 联合出品
海峡都市报

考试来临之际,不少考生会感到压力倍增与情绪紧张,有些人能把这种情绪转化成动力,也有一些人则过于紧张,会出现一些焦虑的反应,比如出现失眠、出汗、心慌等症状。考前该如何做好心理调适?福建医科大学附属第一医院心理科医生来科普。



唐昊漫画

压力山大? 两种方法缓解考前焦虑

有些考生在考前因为过于紧张,会出现健忘、难以集中注意力的情况,甚至出现头疼、肠胃不适的反应。此时此刻与其“死磕”到底,不如放下书本、释放情绪。

倾诉、书写、哭泣等都是释放情绪的有效途径。考生还可以通过深呼吸、模拟蝴蝶扇翅等优化自己的情绪。这里为大家推荐两种考前缓解情绪焦虑的方法——

冥想。坐在一个舒适的位置,保持背部挺直,闭上眼睛,专注于自己的呼吸;如果发现自己分心了,轻轻地把注意力带回到呼吸上。每天花10~15分钟进行冥想,有助于减轻压力,提升专注力。

注意力转移法。比如闭上双眼,尽量想象能够让自己放松的场景,如山水、景物等,缓解紧张

心理。这是心理学上常见的情感情绪的辅导方法。注意力转移的幅度越大,负性情绪转移的可能性也就越高。

除了以上方法,考生们还可以多与家人、朋友沟通,以帮助缓解考前的紧张情绪。分享自己的感受,不仅可以得到情感上充足的支持及陪伴,感受到被关心、被支持理解的情感体验,还可能获得有用的建议和鼓励。考生还可以考虑与同学组成学习小组,互相鼓励、分享资源和经验,共同度过备考的压力时刻。

备考是一段充满挑战 and 压力的旅程,但也是成长和展示自我的机会。祝愿每个考生都能以最佳状态发挥出自己的水平。

(本文由福建医科大学附属第一医院心理科龙琴、庄子森、孙江男撰稿)

看见“情绪”:正确看待压力 合理制定目标

其实,考前情绪的变化并不全然是一件坏事。适度的情绪变化,能够相应提高大脑功能水平,有助于保持大脑的兴奋状态,更好地利用压力产生动

力,为考试带来积极效应,但是过度的情绪变化会对考生自身带来心理及躯体上的不适。

在我们日常的学习生活中,自身情绪扮演着十分

重要的角色,积极暗示能强化自己的信心,消除负面情绪;消极暗示则会降低人的信心,徒增烦恼。考生在考前可以根据自身情况,进行积极暗示,相信自己能够沉

着应对,积极面对考试。

同时,考生应当客观评估自身应试能力,合理规划心理预期值,设置具体的、可行性强的目标,以期获得更好的应试结果。

劳逸结合 走得快比走得远更重要

不少考生都遇到过这样的困扰:越临近考试,越觉得“这知识怎么就不进脑子呀”,越学习越发觉自己记不住。

心理学之父威廉·詹姆斯在《休息的原则》里,

提到过过度学习工作并无益于效率的提高。基于此,每学习45~60分钟,休息10~15分钟,放松身心,更能够提高学习效率。

在考前,考生们不能

“挑灯夜战”“废寝忘食”,应当维持原先的生活习惯和学习习惯。一是维护运用知识点的熟练度,避免相关知识点的遗忘,以便在应激状态下,快速调动相应知识点,完成应试过

程;二是规律作息,保证充足而优质的睡眠,这不仅能增强思维联想、逻辑速度、记忆、集中注意力的心理能力,而且能提高大脑对应试等应激性生活事件的调节能力。

体内藏“隐匿刺客” 男子以为是“啤酒肚”

医生:骶骨脊索瘤发病率低,早期症状不明显,易漏诊和误诊,而且位置特殊,手术治疗难度较大

海都记者
林宝珍

一段时间以来,50多岁的老陈(化名)的肚子一天天变大,他以为是自己经常喝酒喝出的“啤酒肚”,不料因肛门出血,到医院就诊后,竟查出体内藏了个巨大的骶骨脊索瘤,如果肿瘤进一步侵袭,很可能把他屁股后方的骨头和皮肤都“吃掉”。

男子肛门出血 查出隐藏着巨大肿瘤

“要不是发现肛门流血,我都没想着要去医院看医生。”老陈说,几个月前发现肛门有问题,开始以为是痔疮,后面越来越严重,流血不止,这才引起重

视去医院就诊。医院肛肠科的医生给他指诊,发现出血点不是在肛门,而是肛门后方的皮肤流血。在进一步拍片检查后,老陈被发现他的骶骨前有一

个巨大的肿瘤,最大直径达约22cm,占据半个盆腔,紧邻大血管和神经。

随后,老陈转诊到福建中医药大学附属第二人民医院神经外科,叶忠兴

副主任医师进一步检查后,考虑肿瘤为骶骨脊索瘤,且恶性程度较高。“肿瘤巨大、位置特殊,随时有可能把屁股后方皮肤‘吃掉’”。

此病隐匿性极强 有患者肚子被占满

据介绍,骶骨脊索瘤发病率低,但早期症状缺乏特异性,往往容易漏诊或误诊,多数患者就诊时肿瘤体积已经很大,有的患者肚子大部分被占满才发现。因隐匿性极强,骶骨脊索瘤也被称为“隐匿刺客”。老陈就属于脊索瘤,如果没有皮

肤破溃流血,估计肿瘤还会逐渐长大,直到把肚子大部分占满才会被发现。

省二医院神经外科主任林海介绍,因骶骨特殊的解剖结构及重要的功能定位,手术难度大、风险高,如果不积极处理,肿瘤破开皮肤、吃掉骨头的

可能性极大,病情危急。

随后,省二医院神经外科组织多学科MDT团队讨论,为老陈制定了周密的转化治疗计划。在电生理保驾护航以及神经外科显微手术的操作加持下,手术由国内著名神经脊柱脊髓专家陈春美主

刀。手术进行得很顺利,肿瘤全切。术后第二天,老陈就可以下床活动,目前仍在康复中。

科普

骶骨是连接上下半身的重要结构,上端宽阔的底与第5腰椎联合,主体构成盆腔的后上壁,骶神经穿行其间。骶骨具有“承上启下”的重要作用,如果将人体比作一座桥,那骶骨就是这座桥的“拱心石”,而穿行其间的骶神经更是与下肢

骶骨脊索瘤少见、危害大

运动功能、大小便功能、性功能等息息相关!

骶骨原发肿瘤病理类型中以脊索瘤最多见,虽然骶骨脊索瘤发病率低,但因骶骨特殊的解剖结构及重要的功能定位,会对骶骨脊索瘤患者的日常生活造成巨大的困扰。骶骨脊索瘤

早期症状缺乏特异性,往往容易漏诊或误诊,多数患者就诊时肿瘤体积已经很大,手术治疗难度大、风险高。因此,当出现可疑临床症状时应及时到医院就诊,并进行相关的影像学检查以明确诊断,力求做到“早诊断、早治疗”。

公示

瑞达精工工业制造生产园区项目位于仓山区金山工业园区金洲北路33号,建设单位为福建瑞达精工股份有限公司,项目已核发《建设工程规划许可证》,现建设单位向我局申请总平面方案变更,拟调整建筑轮廓、总体布局等,实用地面积调整为48162平方米,建筑面积调整为76095.96平方米,建筑密度调整为35%,建筑高度调整为50米以下(具体详见附图),各项指标符合控规要求。

依据《福建省实施〈中华人民共和国城乡规划法〉办法》第四十六条、五十三条规定,现进行公示,征求利害关系人意见。详情可查阅福州市自然资源和规划局网站(<http://zygh.fzhou.gov.cn/>),公示时间为2024年6月1日至2024年6月12日。

在公示期限内,本项目利害关系人如对该项目调整有异议,可书面向我局行政审批处反映(联系电话:87801615,地址:市政政务中心五楼)。如要求听证,应在公示期限内书面向我局政策法规处提出申请(联系电话:83310951)。办公地点:福州市仓山区南江滨西大道193号东部办公区4号楼5-8层,邮编:350026。

附注:1.附图仅为示意图,以最后审批为准。
2.书面反馈意见(申请)发表时间或邮戳日不应超过公示期的最后一天24:00,逾期视为无效意见(申请)。
3.书面意见(申请)应注明真实联系人姓名、联系电话、联系地址。

附件:1.原审批总平面图、2.拟调整总平面图

福州市自然资源和规划局
2024年5月30日

