

健康聚福



考试结束的学子们

“后高考”时期,从高度紧张切换到松弛模式,对考试成绩的预期与实际结果的差异等,都会让一些考生产生不同程度的心理问题。那么,考生应如何调整好自己的心态,保持健康身心的面对新生活?听听医生为“考后综合征”如何支招?

高考后别大意 身体健康要注意

●本报记者 陈淑杭/文 曹珂/图

高考后的 头件大事

在随机采访近10位同学里,有9位同学的愿望是能够睡一个没有起床闹铃的好觉。然而,睡觉也是有讲究的。

“并不是睡得久,就能拥有一个好的精神状态。高考之前学生长时间处在压力较大的状态下,高考之后很多学生都想睡一个很长时间的觉。其实,我不太提倡这样的作息方式。应该从第一天开始,适当的给自己增加睡眠时间,不要一蹴而就,要让身体有一个适应和过渡的过程。”市台江医院张海涛主任医师分享道。当然,不能睡太久也不能不睡,考试结束后,很多学生会进行报复性打游戏和追剧等,但此时我们的身体仍处在应激状态,免疫力低下,长时间熬夜非常伤身。

那么,如何拥有一个更好的睡眠?如何更好地恢复精神状态?张医生为我们进行了详细的解答。有些成绩处于边缘的学生会因为过度担忧考试成绩而焦虑,导致睡不好觉,由于成绩的不确定性,每天惶惶不安,甚至出现一些躯体症状。面对这种情况,我们更应该从心理的角度去分析,可以让学生找朋友或者向家长倾诉,或者去做一些能够转移注意力的事情,如果有严重焦虑或抑郁的情绪,还是需要第一时间找专业的心理医生就诊。学生应该对自己的假期生活作出合理的规划,比如去学开车、看书或是运动,总之要让自己的生活动起来,只有动起来了才会忘记成绩的焦虑,才能保持一个良好的心态。

但是,采访了数个曾经高考的学子,最终得出的结论还是:你所期待的睡到自然醒,其实都打不过十几年的“生物钟”。

高考后的“特种兵”式旅游

“青春没有售价,硬座直通拉萨。”这是黄欣茹同学考完后最想要做的事。近段时间,“特种兵”式旅游风靡网络,“特种兵”式旅游,指的是年轻游客中兴起的一种新颖的旅游方式,即用尽可能少的时间、费用,游览尽可能多的景点,主要以打卡为主,享受为辅的旅游方式。

“特种兵”旅游的想法不仅有黄欣茹同学一个人,三明一中的王月同学以及陈欣怡同学甚至已经买好了当天晚上去北京的火车票。她们认为,逃离目前的生活方式和地点,才能让她们对于高考终于结束有实感。

“特种兵”旅游虽然适合年轻气盛的年轻人,但是这样高强度的旅行方式对刚刚高考完的学生群体来说,也存在一定的安全隐患。

高强度运动会加重脏器负担,再加上睡眠不足,身体功能缺乏恢复时间,容易诱发多种疾病。我们在高考之后,身体处在一个生理疲惫精神却很亢奋的状态,因此,这样的一次旅行之后,身体的疲惫感也需要很长时间去消除,对于健康是非常不利的。

张医生建议,现在进行“特种兵”旅游为时尚早,考生可以通过一段时间的休息以及调整再去进行高强度的旅游。这时候我们可以进行一些深度漫游,比如去西安、洛阳等古都,了解中国的历史文化,参观景点等较为轻松的旅游方式。在旅行中也要时刻注意身体给出的“信号”,才能避免出现不必要的损伤,要做到量力而“行”,切忌盲目跟风“打卡”而忽视了旅游的意义。

高考后的 亚健康需重视

高三是学生们备战高考的关键时期,为了追求好成绩,很多考生会长时间投入到学习中。连续的熬夜、长时间久坐、缺乏运动等因素导致身体长时间处于高负荷、超负荷状态,此时很可能已处于亚健康状态。而且,伴随着升学压力、家长期望等各种因素,学生承受着巨大的心理压力,在这样长期处于高度紧张的状态下,学生可能出现焦虑、失眠、食欲不振等问题,进一步影响到身心的健康状况。

的确,高考结束时得好好犒劳一下自己,弥补自己多年来的艰苦奋斗。当紧绷的那根弦松弛下来后,有的考生可能会启动通宵熬夜、大吃

大喝的“放松模式”,殊不知这样一时的放纵可能会给身心健康埋下隐患。在考前身体很可能已处于亚健康状态的情况下,学生们如果考后连续熬夜,轻者会产生头昏脑涨、食欲减退、精神萎靡等症状,重者还会导致心慌、恶心、呕吐甚至低血糖休克等病症。如果持续性地熬夜,生物钟就会被打乱,还特别容易造成免疫系统的损伤。

高考虽然是人生中的重要大事,但不代表一切,健康才是人生的主战役,身体是1,其余的都是0,只有赢得了身体健康这场战役的胜利,才有更美好的生活等着我们。

巩固国家卫生城 深化精神文明创建

健康课堂

散步是一种热量消耗很低的有氧运动,建议在早晨进行。因为,此时空气中含氧量比较高,呼吸新鲜的氧气可使人心旷神怡,散步还包含着对生活的惬意和诗意。散步由于时间不定,路程不定,目的不定,闲情逸致,信马由缰,自由自在,不受任何条件的限制,因此,是一种最简便最经济最安全的健身方式。总结起来有以下几点好处:

增强心肺功能。散步可以增强心肺功能,有利于身体健康。散步可以增加全身血管的弹性,减少血管动脉硬化及血管发生破裂的风险。

促进胃肠蠕动。散步可以揉着肚子走,有助于消化系统,可促进胃肠道蠕动,增加食欲、缓解便秘。

强身健骨。散步可以强身、健骨,改善颈肩腿疼,增加肌肉组织的力量,维持关节灵活性,也可促进新陈代谢、促进血液循环。颈肩痛者可以举着手走。

维持体型。适当散步可以在一定程度上减轻体内多余的脂肪堆积,有利于控制体重。

减少血栓形成。散步可以促进血液的循环,减少血栓的形成,可在一定程度上预防血管堵塞。

改善大脑记忆。通过散步可以促进大脑的抗氧化,对于改善记忆力、锻炼大脑,特别是小脑的平衡,有很大的益处,可以减少大脑的过度老化。

改善气血运行、调整人体的血管。针对心脏病、脑供血不足等慢性疾病,具有一定的辅助治疗价值。

帮助降低三高。散步可以帮助降血脂、降血压、降血糖,对于预防慢性疾病很有益处,还可以提高人体的免疫力。

有助改善睡眠。经常散步可以调节神经系统,有助于改善睡眠。

有助增强视力。据有关专家测试,每周步行三次,每次一小时,连续坚持4个月者与不喜欢运动的相比,前者反应敏锐,视觉明显占优。

有助延年益寿。散步是一种静中有动、动中有静的健身方式,可以缓解神经系统和肌肉的紧张状况,减缓人的心情躁动,缓解人的紧张情绪,达到消除疲劳、精神愉悦的目的,有利于人的延年益寿。

散步应注意的几个问题。

1.走路前需热身,先做一些简单的肢体活动,让身体的各个关节打开;2.最好是在公园、草地、塑胶路和土地行走,在水泥路和柏油路上会吸入尘土和有害物质;3.步子不宜迈太大,散步应循序渐进,不要超负荷,避免损伤韧带;4.不要走走停停,建议最好连续走路30到40分钟,并保持一定频率,每步走两步,约7000步。

散步是最简便经济的健身方式

●陈德仁

三明市无偿献血统计表(2023年5月)

采血类型	献血地点及单位	人次	血量
单采血小板	站内单采室	103	186(治疗量)
	合计	103	186(治疗量)
全血	站内采血厅	55	17900ml
	列东献血屋	159	54550ml
	永安献血屋	154	53450ml
	尤溪采血车	101	36400ml
	沙县献血屋	134	46500ml
	大田县	59	20050ml
	将乐县	325	116050ml
	建宁县	169	58700ml
	永安市小陶镇政府	105	36500ml
	三元区政府	97	32200ml
	沙县区总医院	62	20300ml
	中国移动福建有限公司三明分公司	16	5800ml
	三明学院	42	11950ml
	三明医学科技职业学院	81	20000ml
	福建水利电力职业技术学院	48	15550ml
	三明市皮肤病医院	7	2100ml
	福建三明华油仓储有限责任公司	5	1600ml
福建省高速公路有限公司三明管理分公司	5	1800ml	
三明市人力资源和社会保障局	2	600ml	
合计	1626	552000ml	

三明市医疗机构临床用血统计表(2023年5月)

临床用血医疗机构	用量	红细胞类(u)	血浆类(u)	低温沉淀物类(u)	血小板类(u)	合计
01.三明市第一医院	845.5	752	50	96	1743.5	
02.三明市第二医院	485.5	228.5	123	26	863	
03.永安市立医院	96.5	249.5	8	8	362	
04.三明市中西医结合医院	177.5	225	10	4	416.5	
05.尤溪县总医院	174	50		8	232	
06.大田县总医院	154	26		6	186	
07.大田县中医院	20				20	
08.泰宁县总医院	57	23			80	
09.泰宁县中医院	29.5				29.5	
10.将乐县总医院	134	18	20	7	179	
11.清流县总医院	72.5	40		2	114.5	
12.建宁县总医院	49.5	17		4	70.5	
13.明溪县总医院	63			1	64	
14.尤溪县中医院	58	21		2	81	
15.青纸医院	3				3	
16.宁化县总医院	282	292	63	13.5	650.5	
17.大田县妇幼保健院	12	2			14	
18.三明市沙县区总医院	178.5	75		2.5	256	
总计	2892	2019	274	180	5365	