

临近高考,焦虑情绪如何转化?



图片来源于网络

临近高考,很多考生在学习和生活中感到焦虑,又或者担心考试焦虑的问题。如何理解、接纳乃至转化焦虑,更加从容地备考、应考?一起来听听北京师范大学心理学部副教授曾祥龙的建议。

面对焦虑,理解它才能面对它

焦虑这种情绪常让人们感到难受,所以被大家称作“消极情绪”。但我们首先要认识到,消极情绪并不必然是“坏的”。其实,任何一种情绪都有其进化基础和心理学功能,而焦虑这种情绪的功能,能够激活我们的唤醒水平,通俗地讲就是让我们进入更加兴奋的状态,以帮助我们更好地应对挑战。

比如,考前的适度焦虑,会有利于我们抓紧时间投入学习;而考试过程中的适度焦虑,则在提醒我们要认真仔细答题,应对这个重要的挑战。当然,考前的过度焦虑,会让我们难以静下心来学习;考试时的过度焦虑,也确实会影响能力的正常发挥。

心理学中有一个耶克斯-多德森定律,过高或过低的焦虑,都不利于发挥出最佳的水平。简言之,我们既不希望自己焦虑紧张到大脑一片空白,也不希望自己在考场上放松到睡过去。这就明确了

我们进行心理调适的重点——缓解过度的焦虑,而不是彻底消灭焦虑。

面对焦虑,我们该怎么做?

有了上面的认识,那我们该如何处理过度的焦虑呢?在正念和其他很多心理干预技术中,都会强调接纳焦虑。我们首先要认识到焦虑的合理性,允许焦虑的适度存在,学会与焦虑感和平相处,而不是把焦虑看作一种威胁,与焦虑感斗争。这样一种开放、平和的对待焦虑的心态,其实更有助于避免焦虑情绪过度膨胀。

尤其是不要压抑焦虑的反应。很多学生知道自己有考试焦虑的问题,一上考场就焦虑,甚至脑子一片空白。因此,他们往往非常担心高考时又感到焦虑,进而影响考试的发挥。这种对焦虑本身的焦虑,往往会陷入恶性循环。

产生手心冒汗、腿抖等身体反应→意识到自己的焦虑→担心焦虑影响考

试→进一步的身体反应。

反之,如果我们理解了焦虑感是正常心理状态,也就不会过度关注或担心焦虑,从而减少了这种恶性循环发生的可能性。

转化焦虑,让它为我们所用

基于接纳焦虑的基本态度,我们可以进一步转化焦虑。要认识到,焦虑情绪,包括伴随它产生的身体反应,是我们自身在面对威胁时调集能量,准备应对。这些情绪和身体反应,是我们个体的一部分,是我们的战友,而非我们的敌人。我、我的身体、我的情绪,我们会一起战斗,面对挑战。

心理学研究表明,像上面这样改变对焦虑反应的认识,能够将焦虑转换为勇气,相应的生理反应也会发生变化。而这样一种勇气,也有利于我们以更加自信的态度,在考场上发挥出我们真实的水平。

来源:人民日报

剩饭剩菜要趁热放冰箱吗?

吃不完的剩饭剩菜放进冰箱冷藏下顿再吃是我们节约粮食的主要手段之一。但饭菜是冷着放进去还是热着放进去呢?很多人习惯把剩饭剩菜放在厨房凉一凉,等到剩饭剩菜温度降至常温再放进去——其实,这样做方式非常不科学的。尤其是盛夏,这样的储存方式容易引发食物中毒。剩饭剩菜,要立即放进冰箱,不管它是热的还是冷的。

饭菜出锅后随着温度的下降,就给细菌提供了滋生的环境。通常食物的温度低于60摄氏度的时候,细菌就开始繁殖,当温度下降到30摄氏度至40摄氏度时,细菌的生命活动最为旺盛,其中的细菌主要有金黄色葡萄球菌、沙门氏杆菌以及李斯特菌,这些细菌都会给人体健康带来危害。

饭菜出锅后,尽量在2小时内食用完毕,剩饭剩菜要尽早放进冰箱冷藏,通过冰箱的快速降温,抑制细菌的繁殖,避免剩菜变质。

那么,还是温热的剩饭剩菜会影响冰箱的使用寿命吗?答案是:不会。现代冰箱智能化程度提高,制冷功效很好,即便把滚烫的饭菜放进冰箱,也能够快速降温,几乎不会对冰箱里原有的食物产生影响。

提到冰箱里的细菌,就不得不提李斯特菌。李斯特菌是一种兼性厌氧细菌,它主要以食物为传染媒介,是最致命的食源性病原体之一。李斯特菌在环境中无处不在,在绝大多数食品中都能找到李斯特菌。肉类、蛋类、禽类、海产品、乳制品、蔬菜等都被证实是李斯特菌的污染源。李斯特菌中毒严重可引起血液和脑组织感染,很多国家都已经采取措施来控制食品中的李斯特菌,并制定了相应的标准。

李斯特菌比较耐寒,即便是在4摄氏度的低温环境中仍然可以生长繁殖,因此是冷藏食品的主要污染物之一。大家冷藏剩饭菜的时候一定要尽量做到生熟分开。

木子

高考在即,中医专家教你这样调适身心

2024年全国高考就要拉开帷幕。冲刺阶段,广大考生如何调适身心、健康生活?中医专家建议从起居、情志和饮食等方面调节,缓解焦虑、预防疾病。

中国中医科学院西苑医院主任医师李跃华说,在夏季炎热多雨的天气里,湿热之邪容易侵袭人体,使人感到困倦、肢体沉重、思维缓慢、容易出汗和烦躁。天气因素叠加心理压力,易使考

生焦虑情绪加重,出现情绪不稳定、急躁、心悸心慌、汗出过多甚至失眠等症状。

“家长要为考生营造清凉舒适的居住环境,从而降低炎热天气带来的影响,减轻烦躁和焦虑。”李跃华说,淡蓝色海洋图案的窗帘、有辽阔草原图案的墙面等都能令人心绪平静。

此外,考生可通过深呼吸、听轻音乐等方法缓解紧张情绪,中医健身功法

八段锦也有助于减轻压力。若因焦虑难以入睡,可按揉内关、神门等穴位安神助眠。

“顺应当下气候特点的健康饮食也有助于调节压力、缓解焦虑。”李跃华说,考生的三餐需要既有营养还容易消化,豆蔻西红柿炖牛腩、红烧鸡块配胡萝卜、虾仁蒸鸡蛋、鸡蛋炒苦瓜等都是不错的选择;不易消化以及油炸的助热助湿食物最好少吃。

此外,考生宜多喝水以防止上火以及燥热和暑湿侵袭,但不宜贪凉冷饮;还可服用玫瑰绿茶蜂蜜饮、薏米龙眼肉薄荷马蹄爽等饮品。前者由绿茶叶、薄荷叶、玫瑰花、山楂、陈皮、蜂蜜组成,能够清凉解暑、舒缓压力、增加食欲;后者由薏米、鲜马蹄、龙眼肉、薄荷叶组成,有助于清凉醒神、让人不易烦躁。

来源:新华社

如何通过中医改善“富贵包”

在日常生活中,经常会看到有些人的脖子后面有一个隆起的圆形大包,俗称“富贵包”。“富贵包”究竟是怎么回事?它对人的身体有哪些危害?又该如何应对?记者采访了北京中医药大学副教授姜娟。

“富贵包”究竟是怎么回事?

专家表示,“富贵包”是位于后背上部颈胸交界处的硬包块。当人们长时间处于弯腰、驼背、低头等不良姿势,颈椎的动静平衡失调,就容易导致椎体出现不同程度的侧移。局部肌肉长期紧张,血液运行不畅,从而刺激局部软组织增生及脂肪化而形成包块。

“富贵包”的危害

专家称,“富贵包”的危害主要包括两个方面,首先是容易导致颈椎病。从中医角度来讲,第七颈椎棘突下凹陷处,有一个穴位叫大椎穴,该穴为督脉与手足六阳经交会之穴,其具有通阳理气、解表清热、清脑醒神的功效。因此,大椎穴一旦发生瘀堵,就会出现头痛、头晕、上肢麻木等一系列症状。

其次,影响体态。从人体生物力学角度来讲,大椎穴是我们上背部一个重要的力学支点,具有承上启下的作用,若这个地方发生病变,很容易使人形成含胸驼背、脖子前倾等不良体态,影响美观。

如何改善“富贵包”?

专家给出了如下几点建议:

1. 针刺法:通过针刺大椎、肩中俞、肩外俞、颈百劳等穴位,可以起到疏通经络、排瘀散结的功效。
2. 超微针刀:通过对“富贵包”的浅筋膜进行适当刺激,从而达到对“富贵包”局部松解的目的。
3. 刮痧拔罐法:在大椎穴进行刮痧,点刺放血,再配合拔火罐,可以起到退热醒神的功效。
4. 在日常生活中,注意保持良好的体态,勤做拉伸运动。

来源:央广网

健康知识

小动作缓解眼疲劳

首都体育学院运动科学与健康学院讲师葛鹏推荐了两组动作,帮助大家缓解眼部不适。

动作一:九运肝脾

可以滋补肝肾、养阴养血,帮助缓解眼干、眼痒。

1. 松静站立,自然呼吸,保持身体中正。
2. 两手叉腰,大拇指按于肾俞穴的位置(从肚脐向后画水平线,与脊柱相交的位置是命门穴,在命门穴左右各5厘米的位置,就是肾俞穴)。
3. 左脚向前踢出,以大腿为轴向内转,足大趾用力带动第一跖骨,脚的内侧感觉到酸紧,转9次后收回。
4. 右脚向前踢出,以大腿为轴向内转,足大趾用力带动第一跖骨,脚的内侧感觉到酸紧,转9次后收回。

注意:身体要保持稳走,自然呼吸不憋气。

动作二:转臂明目

帮助改善眼干、眼痒。调动眼睛本身的气血。

1. 松静站立。
2. 左脚向左迈开半步,马步下落,两手提于胸前。
3. 左手向前打出,打出的时候是拳,到达末端以后转为剑指。
4. 身前画圆,眼睛跟随左臂转动,收回。
5. 右拳打出,转为剑指,在身前画圆,眼睛跟随右手指尖转动,收回。

来源:中国体育报

玩手机到底要不要摘掉眼镜?

近日,相关话题“玩手机到底要不要摘掉眼镜?”引发热议。这条热搜称,摘掉眼镜玩手机还能让睫状肌更放松。

东南大学附属中大医院眼科副主任医师张忠红表示,“摘掉眼镜玩手机有助于睫状肌的放松”这种说法并不准确。”她强调,当我们看近物时,眼睛的睫状肌处于收缩的状态,如果想让睫状肌放松,就需要看向远处,才能达到放松的目的。

在社交平台,记者还发现不同人群对于戴眼镜看手机的体验感各不相同:“左右眼相差200度,不戴眼镜看手机晕得厉害”“度数不高,戴着眼镜看手机反而难受”“不管远近,散光不戴眼镜你懂那种3D眩晕感吗”……那么,从护眼角度来讲,玩手机到底需要摘掉眼镜吗?张忠红介绍,这主要取决于个人情况,“如果是近视眼,看远处不清楚,看近处没问题,那么是否摘掉眼镜取决于个人习惯,感觉摘掉有眩晕感,戴上眼镜即可。对于老花的近视眼,可以摘掉眼镜;如果仅为老花,可以按需戴老花镜。”

另外,需要提醒的是,远视人群建议戴上眼镜,尤其是对于远视度数深的人,戴上眼镜会更轻松一点。张忠红说,“对于两眼视力差距大的人,正确矫正后戴眼镜看手机,不容易造成单眼视觉疲劳。”

总而言之,让眼睛放松的关键在于减少近距离用眼的时间,并看向远处,从而达到放松的目的。

来源:扬子晚报



图片来源于网络

水果大量上市,糖尿病患者如何吃?



图片来源于网络

水果中的糖分主要包括果糖、葡萄糖和蔗糖。其中,果糖是水果中特有的糖分,它的甜度较高,但相对于葡萄糖和蔗糖,果糖的代谢过程对胰岛素依赖较少。

糖尿病患者如何食用水果

糖尿病患者需要控制糖分的摄入,但这并不意味着他们不能食用水果。糖尿病患者安全吃水果的前提是血糖控制平稳。如果患者的空腹血糖控制在7.0毫米摩尔/升以下,餐后2小时的血糖控制在

11.0毫米摩尔/升以下,糖化血红蛋白控制在7.0%以下,可以适量食用水果。如果近期血糖控制得不太理想,则建议糖尿病患者暂时不食用水果。

在选择水果时,糖尿病患者应优先选择低糖水果,如草莓、蓝莓和柠檬等,并控制摄入量。同时,需要咨询专业医生,制订个性化饮食计划,并定期监测血糖水平。

如何适量摄入糖分

除了糖尿病患者,大家在食用水果时也要遵循“适量、多样、均衡”的原则,控制水果的摄入量;避免一次性摄入大量高糖水果,可以将水果作为餐后甜点,分次食用;注意搭配其他食物,如蔬菜、谷类食物等,以维持营养平衡。

大家可以选择新鲜、成熟的水果,避免食用过度成熟的水果,因为后者的糖分含量可能较高。注意水果的食用量,即使是低糖水果,过量食用也可能导致糖

分摄入过多。

了解常见水果糖分

1. 高含糖量水果

菠萝:菠萝是一种非常甜的水果,每100克菠萝约含有16克糖分。虽然菠萝富含维他命C和锰等营养素,但对于需要控制糖分摄入的人来说,应适量食用。

芒果:芒果是一种热带水果,其糖分含量极高,每100克芒果约含有18克糖分。芒果还富含维他命A和维他命C等营养素,但过量食用可能导致糖分摄入过多。

榴莲:榴莲是一种非常受欢迎的热带水果,每100克榴莲约含有27克糖分。因此,对于需要控制糖分摄入的人来说,应尽量避免食用榴莲。

2. 中含糖量水果

梨:梨是一种中糖水果,每100克梨约含有12克糖分。梨具有清甜的口感,常用于制作果汁、沙拉。

苹果:苹果是一种营养丰富的水果,每100克苹果约含有10克糖分。虽然苹果的糖分含量略高,但其含有的纤维可以帮助减缓血糖上升速度。

橙子:橙子的糖分含量不高,每100

克橙子含有9~13克糖分。橙子含有丰富的维他命C、维他命A、膳食纤维、胡萝卜素、钙、磷、钾等,营养价值较高,适当食用对身体有益。

3. 低含糖量水果

蓝莓:蓝莓的糖分含量较低,每100克蓝莓约含有8克糖分。同时,蓝莓富含抗氧化剂和纤维,有助于维护血管健康。

草莓:草莓是一种非常美味的低糖水果,每100克草莓只含有约7克糖分。此外,草莓还富含抗氧化剂和维他命C,有助于保护身体健康。

柠檬:柠檬是一种非常酸的水果,因此其糖分含量相对较低。每100克柠檬含有约8克糖分。此外,柠檬富含维他命C,有助于提高免疫力。

西瓜:西瓜是夏季常见的水果之一,糖分含量并不高,每100克西瓜中含有5~12克的糖分。西瓜富含丰富的汁水,可以补充身体流失的水分,缓解口渴的症状。此外,西瓜还含有丰富的维他命C、钾等营养成分,可以在一定程度上起到清热解暑的作用。不过,西瓜很容易使人在不知不觉中吃多,因此糖尿病患者要注意控制食用量,以免引起血糖波动。

木子

草莓炸弹



图片来源于网络

草莓上市的季节,除了吃鲜果,还可自制草莓甜品。外形甜美可爱、味道酸甜可口的“草莓炸弹”是甜品中的网红,柔软的蛋糕包裹着草莓奶油,中间还藏着新鲜的草莓丁,看着就让人流口水。

材料:

牛奶、玉米油、低筋面粉、鸡蛋、草莓、白糖、奶油、蓝莓。

步骤:

1. 牛奶倒入奶锅,开最小火加热,感觉牛奶微温后关火。
2. 在牛奶中倒入玉米油,搅拌至乳化(即牛奶和玉米油融合的状态)。
3. 在奶糊中筛入低筋面粉并加入鸡蛋,搅拌均匀。
4. 把蛋白打发,蛋黄和蛋白搅拌均匀后倒入四寸模具,将模具放入烤箱烤制,140摄氏度50分钟即可做成戚风蛋糕。
5. 将戚风蛋糕从中间切分成两层备用。
6. 草莓切成小丁,加入白糖,小火熬成草莓酱。
7. 奶油打发出纹理,加入凉凉的草莓酱,制作草莓奶油。
8. 碗中铺保鲜膜,按照蛋糕胚、草莓奶油、草莓丁、草莓奶油、蛋糕胚的顺序逐层铺好,保鲜膜包裹好后,放入冰箱冷冻半小时定型。
9. 撕下保鲜膜,将蛋糕表面用纯奶油抹平。
10. 摆上草莓、蓝莓装饰。

来源:洛阳晚报

