

把担忧的事写下来，撕碎扔掉！

专家建议考生这样“清空焦虑”

中高考在即，不少考生与家长陷入紧张焦虑的情绪中。记者从宁波大学附属康宁医院了解到，近期接诊的学生中，有不少学生出现了明显的考前焦虑症状。

1 想着考不上普高 她就睡不着

“徐医生，我这星期好些了，手没那么抖了。”采访当天，就读初三的甜甜(化名)来到该院儿童青少年心理科徐国安医生的诊室复诊。徐国安发现，这次来，甜甜的状态明显好了很多，不像之前，进了诊室后就明显坐立不安。

甜甜平时的成绩在普高和职高之间摇摆，父母和她的心愿是一定要上普高。今年3月底，甜甜在一次月考失利后，睡眠变差。她表示：“翻来覆去睡不着，反复想中考考砸了怎么办？如果上不了普高怎么办？”

晚上不睡，白天崩溃。很快，甜甜白天的学习效率也变差，上课老是走神。晚上睡不着，就会拿手机刷刷短视频。成绩下降，被老师告知状态差，晚上被发现玩手机……这些都触碰到了父母的“逆鳞”。他们对甜甜进行了苦口婆心的说教和暴风骤雨式的批评。

睡不好，学习变差；被批评，更睡不好，学习更差……甜甜陷入了恶性循环。4月底，身体也出现异样：胸闷、心慌，心跳经常每分钟到一百多次，经常肚子疼。一进学校，就会越发不舒服。

第一次来就诊前，她手抖得厉害，写字时拿不住笔，吃饭时拿不稳筷子。父母这才发现，孩子不是找借口偷懒，是真的需要干预了。在详细问诊和检查后，徐国安认为，甜甜处于焦虑状态，焦虑源正是对中考的担忧和灾难化想象。

虽然甜甜已经出现了躯体化症状，但考虑到时间不长，徐国安建议甜甜先不用服药，而是通过心理咨询进行认知行为治疗。甜甜每周两次和心理咨询师见面。沟通中，咨询师引导其阻断灾难化的思维模式。比如，中考只是一次考试，普高和职高并不意味着截然不同的人生。

徐国安也教甜甜一些放松训练和正念冥想的技巧，让她日常练习，尝试让自己放松下来。甜甜的父母也领到一个任务——努力去倾听孩子，理解孩子的焦虑，而不是给她施压。

半个月调整下来，这次来复诊，甜甜的焦虑症状已经有了明显的改善。其父母也说，最近了解到职高有不少好的专业，如果上不了普高，职高也挺好。



徐国安和患者交流中。

2 轻度焦虑有利于备考

面对中高考，几乎每个考生都有不同程度的焦虑。怎么应对呢？徐国安指出，考生和家长要学会区分焦虑的程度。

轻度的焦虑表现为对学习的担心、紧张感。这种状态往往是好事，有利于备考，能够更集中注意力，更好地调动学习机能，全力以赴备考。他认为，过于放松不一定是好事，考前需要保持适度的紧张状态。

中度的焦虑则主要表现为一些持续的担忧，比如注意力不集

中、入睡困难等。他认为，这时候孩子需要一些心理疏导，也可以学习一些放松策略。其中，腹式呼吸是一个让身体放松的好方法。具体做法是：吸气4秒后，再屏气2秒，再呼气6秒，每次可以重复3组-5组。孩子也可以积极寻求心理疏导，向父母、老师倾诉、求助。

严重的焦虑则会出现明显的躯体化症状或者惊恐发作，焦虑也会泛化到其他方面。这时候，需要及时就医，必要时还需要辅助药物治疗。

3 家长别光说“不用焦虑”

在备考阶段，考生和家长应该采取哪些措施来避免过度焦虑呢？

徐国安建议，每个考生都要调节认知，不要过度以考试结果为导向，不要因为模拟考的名次下滑而否定自己，不以中高考成绩来评价自己。日常还可以尝试这些小方法。

第一点，制定合理复习计划。每日留出30分钟“缓冲时间”，应对突发任务，比如重做错题或查漏补缺。

第二点，模拟考试场景。在安静环境中限时做题，适应考试节奏，减少焦虑感。

第三点，调整生物钟。考前逐步调整到早睡早起模式，让大脑在考试时段保持活跃；避免熬夜突击，透支精力。

第四点，清空焦虑。可以把焦虑、担忧的事情写下来，分为“可控制”和“不可控制”两类，前者立即付诸行动，后者则索性撕碎丢弃。

家长能做什么呢？徐国安给出了四条建议。

第一点，家长要接纳、认可孩子的考前焦虑。不要单纯地和孩子说“你不要焦虑”，而是和孩子进行沟通——“爸爸妈妈知道你会有担心，我们一起来面对，我们来分析分析”，和孩子一起面对焦虑，给予孩子支持。

第二点，做好自身情绪管理，保持情绪稳定，避免将焦虑情绪转嫁给孩子。

第三点，合理管理对孩子的期望，避免否定孩子的努力，避免将过高期望加到孩子身上。根据孩子的实际能力设定目标，多鼓励孩子，强化孩子复习过程中的成长价值。

第四点，做好后勤工作，积极关注孩子的情绪状态。如果发现孩子出现失眠、胃肠道功能紊乱、烦躁不安等问题，需要及时寻求专业心理咨询或者医生的帮助。

记者 王颖 通讯员 孙梦璐 文/摄

水果代餐几个月 查出轻度脂肪肝 中医师教你怎样吃水果

28岁的小李(化名)为了追求苗条身材，坚持用水果代替晚餐，西瓜、荔枝、芒果轮番上阵，最近“榴莲季”更是每天吃三四块。几个月后，她不仅没瘦，反而查出轻度脂肪肝！宁波市中医院治未病中心副主任中医师陈璐佳提醒，很多年轻人以为吃水果健康，就放开吃，殊不知过量果糖会在肝脏转化为脂肪。长此以往，脂肪肝、胰岛素抵抗甚至痛风都可能找上门。

陈璐佳解释，从中医角度看，水果多属寒凉或湿热之品，过量食用会损伤脾胃运化功能，导致痰湿内聚，进而影响肝脏疏泄功能。而现代医学也证实果糖代谢的独特路径，陈璐佳说：“不同于葡萄糖能被全身利用，果糖只能靠肝脏代谢，长期过量就会变成脂肪囤积在肝里，形成脂肪肝。”

从中医角度看，过量食用水果会扰乱气血平衡和诱发代谢紊乱。扰乱气血平衡的具体症状是吃完大量水果反而更饿，这是因为果糖会干扰“瘦素”分泌，“中医讲就是胃火被激发，越吃越想吃。”此外，过量食用水果的患者往往舌苔厚腻、脉滑，属于痰湿体质，若不及时调理，下一步可能就是高尿酸、糖尿病。

夏天的高糖水果该怎么选？陈璐佳建议根据体质选择。她透露，最近门诊遇到好几个“荔枝病”患者，“空腹大量吃荔枝导致头晕、冷汗，这是肝糖原被抑制的表现，中医认为是气随津脱，建议搭配少量盐水或米粥食用。”

站在中医师的角度，怎么吃、什么时候吃水果比较合适？陈璐佳建议体质优先，阳虚者选龙眼、樱桃；湿热者选梨、柚子；气虚者慎吃西瓜。时间上，上午脾经当令(9点-11点)吃水果最易吸收；睡前3小时禁食高糖水果，避免“胃不和则卧不安”。

最后，她还推荐搭配药食同源食材：芒果+陈皮(防湿热)；榴莲+山竹(防上火)。

记者 庞锦燕

通讯员 吴佳礼 文/摄



陈璐佳在门诊中。