



高考临近 心理医师支招：考前如何预防焦虑、失眠？



今年高考进入倒计时，对于考生而言，紧张、焦虑在所难免。最让考生和家长担心的就是考前因焦虑失眠影响了考试发挥。广州中医药大学第一附属医院临床心理门诊主治医师李大年提醒，要预防考前失眠现在就可以着手了，以下几点要注意——

预防失眠：避免改变睡眠节奏、环境

【别打破睡眠节奏】如果考生习惯了晚上10点就睡觉，就别盲目追求早睡早起，8、9点就上床了，反而可能因睡眠节奏被打乱，导致辗转反侧睡不着。

【别改变睡眠环境】如果有考生不得已考试期间需要住在考场附近酒店的，那么，考前几天最好就住进去以适应新的睡眠环境，否则环境、床褥、枕头的突然变化，再加之考前焦虑会增加考前失眠的风险。

【睡前别做挑战脑力的活动】睡前不要做没有做过或不会做的题目，有可能会影响考试信心，也会让大脑过度亢奋；睡前放松也别选择情节、图像刺激的电影或者打电子游戏，这些都会导致大脑过度兴奋而难入睡。

【晚饭忌大鱼大肉大补】广东父母喜欢用老火汤表达爱意，但考前特别是每天的晚饭忌大鱼大肉，或过于滋补的老火汤，这些食物不易消化，中医认为“脾胃不和卧不安”，会影响到睡眠质量。考前尽量应是清淡、易消化、优质蛋白丰

富的饮食。

【下午4点后不要喝这些饮品】如茶、咖啡、可乐、功能性饮料，这些饮品都有兴奋大脑的作用，下午4点后饮用有可能会影响晚上的睡眠。

【睡前“烫脚”可助眠】和泡脚不同的是，烫脚的水温更高（以皮肤可以耐受为准），但时间更短（一般不要超过5分钟），鼻尖和后背微微出汗即可。烫脚可刺激脚部的穴位、将热能迅速传遍全身、加速血液循环，以达到放松躯体、改善睡眠的作用。不过，刚刚烫完脚，核心体温升高，如果马上上床可能反而难以入睡，要等到核心体温下降后（约半小时）再入睡，能使睡眠更沉、深睡眠时间延长，第二天醒来精力充沛、活力满满。

运动：脑力体力活动交替进行

考前这几天既不建议废寝忘食地学习，也不建议把书本丢在一旁“纯玩”，最好是脑力活动和体力活动交替进行。比如学习1-1.5个小时后，进行半小时的体力活动，比如做家务、散步等，或者是扩胸、瑜伽等伸展性运动。要注意的是，有学生学习累了就打一会儿游戏“放松”下，其实这不是真正的放松，仍是脑力活动，只有从事体力活动时，大脑才能更积极地放松。

有些学生因为环境有限，不能出门运动怎么办？李大年建议，可以在房间内做瑜伽、八段锦、太极拳这些不错的选择。这里要提醒的

是傍晚或晚上都不要做过于激烈的运动，以免影响睡眠。

失眠了怎么办？

躺在床上超过半小时了，仍然睡不着怎么办？很多考生和家长这时候就慌了。李大年提醒，“一夜不睡=会考砸”这其实是错误的认识，会让考生因为睡不着而恐慌，进而更难以入睡，影响第二天的考试发挥的往往并不是失眠本身，而是失眠导致的负面情绪和不良心态。

如果躺下超过半小时仍睡不着，可以尝试呼吸放松训练来帮助入睡。可以在网上搜索“渐进式呼吸放松训练”，在音频的指引下，一般十几分钟就可放松下来成功入睡了。如果还睡不着，就起来在房间里走一走、喝杯牛奶，等有了困意再上床。这里要提醒的是，睡不着不要用刷手机的方式来助眠，这种方法是让大脑“先兴奋、再抑制”，最后精疲力竭了才入睡，只会导致睡眠时间越来越晚。

如果考生在考前这段时间就已经出现焦虑失眠的状况，那么考试期间可能会更加严重，最好现在就找医生进行中医调理，比如说“失眠+易烦躁”的考生可能是心肾不交的中医症型表现，可服用天王补心丹进行调理；“失眠+易疲倦+脾胃不好”的考生可能是心脾两虚的中医症型表现，可服用归脾丸进行调理；“失眠+心思重+少语+压抑”的考生可能是肝郁脾虚的中医症型表现，可服用逍遥丸或疏肝散进行调理。

山东济宁一交警执法直播中被撞飞 嫌犯被批捕

据“济宁任城检察”微信公众号消息，近日，山东省济宁市任城区检察院依法以涉嫌以危险方法危害公共安全罪对“交警执法直播中被撞飞”案件犯罪嫌疑人杜某斌批准逮捕。案件正在进一步办理中。

2021年5月14日20时50分许，济宁市公安局交通警察支队任城大队常青中队在济安桥路与常青路交叉路口北振宇蔬菜批发市场门口，开展酒驾醉驾违法行为专项治理行动。当日23时10分许，交警执勤人员在引导车辆依次接受检查时，一辆挂鲁HM3T19号牌灰色比亚迪微型轿车临近检查区30米处突然加速，绕过前车闯卡，将一名正在现场执勤的辅警冲撞至济安桥路东侧的机非隔离绿化带内，并撞开阻车器逃逸。5月15日19时15分，犯罪嫌疑人杜某斌到济宁市公安局任城分局南张派出所投案。

山西：继母虐打女童致脑梗死被判无期徒刑

山西省高级人民法院2日发布消息称，5月31日，山西继母虐童案一审在朔州市中级人民法院第五法庭公开宣判，被告人获无期徒刑。

法院经审理后认为，被告人王某蓉（继母）的行为造成朵朵脑梗死并成为植物人状态，终生全部依赖护理等不可挽回的损害后果。被告人王某蓉手段残忍，后果严重，情节恶劣，社会影响极坏，依法应以严惩。

经法院审判委员会讨论决定，依法判决：被告人王某蓉犯虐待罪，判处有期徒刑二年；犯故意伤害罪，判处无期徒刑，剥夺政治权利终身；数罪并罚，决定执行无期徒刑，剥夺政治权利终身。被告人王某蓉赔偿附带民事诉讼原告人朵朵各项经济损失共计人民币128万余元（已支付的5万余元相应核减）。

2020年5月，“12岁的女童朵朵被继母殴打致昏迷紧急送医抢救”一事引发社会关注。

儿童是需要特殊保护和照料的群体，其合法权益不容侵犯。该案判决受到社会广泛关注，有力地震慑了犯罪，维护了未成年人的生命健康权。

江西一城管劝离摩的司机 双方发生肢体冲突

针对“城管执法人员与群众发生肢体冲突”事件，江西省萍乡市安源区青山镇政府2日晚间发布通报称，系当地城管执法人员劝离将摩托车乱停乱放的摩的司机，劝离过程中双方发生肢体冲突。

据青山镇官方通报，6月2日9时50分许，青山镇城管执法人员文某在镇农贸市场维持秩序时，发现摩的司机贺某某将摩托车乱停乱放，

遂对贺某某进行劝离，但贺某某执意不同意将摩托车停到指定位置。劝离过程中，文某与贺某某两人发生肢体冲突，现场城管部门另一名执法人员罗某发现情况后立即进行劝阻，并报警。

随后，青山派出所将贺某某和文某分别送至医院进行检查，并对此事开展调查。经医院检查，文某左侧颜面部受伤，贺某某身体有擦

伤，据初步观察均无大碍。青山镇将派出分管干部对贺某某进行慰问探视。

通报称，青山镇目前已成立工作调查组，召开机关干部工作作风整改会，对于工作人员过度执法的问题将依法依规严肃处理，处理结果将及时向社会公布。