

# 轻装上阵 自信迎考

◆运城市东康一国际部心理教师、国家二级心理咨询师 王晓丽

随着中考的脚步日益临近,许多同学可能都感受到了紧张和压力。书桌上堆积如山的复习资料、黑板上倒计时的数字、老师家长们的期望……这些都像是一座座大山,压在心头。然而,越是关键时刻,越需要给自己放松的时间和空间,让心灵得到放松。今天,我们一起聊聊如何在考前减轻焦虑和压力,以最佳状态迎接挑战。

首先,考试时出现的焦虑和压力等情绪,是完全可以理解的。毕竟,中考不仅是一次学业水平的检测,更是人生道路上的一个重要转折点。但请记住,适度的压力可以转化为动力,过度的压力则可能成为绊脚石。那么,如何减轻考试焦虑和压力呢?

## 正视压力 接纳情绪

我们要认识到,有压力是正常的,它是身体和心理对外界环境变化的自然反应。接纳这种情绪,而不是逃避或抗拒它。意识到在备考期间感到压力是完全正常的,不要过于自责或担忧。当感受到压力时,停下来深呼吸,并告诉自己:“我现在感到紧张,但这没关系,我可以应

对。”要接纳在这个过程中可能产生的各种情绪。可能会有紧张、焦虑,也可能偶尔会感到沮丧或疲惫。这些都是正常的,不要抗拒它们。接纳自己的紧张,告诉自己这是身体在为考试做准备;接纳焦虑,因为那说明你在乎这场考试。允许自己有情绪的起伏,不要因为情绪的出现而自我否定。

## 学会放松 适度调节

当你感受到压力和焦虑时,试着进行深呼吸、冥想或做一些放松运动,比如听音乐、散步、做瑜伽等,可以帮助你放松身心,缓解考试焦虑和压力。

在此,给大家介绍一种腹式呼吸法,可以非常有效地缓解压力带来的紧张感和焦虑感。选择一个安静舒适的地方,坐下或躺下,可以闭上眼睛,专注于呼吸。用鼻子深深地吸气,吸满气后屏住气,然后用嘴巴缓缓吐气,重复这个过程几次,直到你感觉放松和平静。大家可以在每天的学习间隙或睡前,进行几分钟的呼吸练习,以提高应对压力的能力。

## 确定计划 认真执行

确定一份学习计划,并且认真去执行。这样可以更好地掌握考试内容,提高自信心、减轻焦虑感。同时,与家人和朋友交流也是很重要的。他们可以给你提供支持和鼓励,

帮助你缓解压力。有时候,仅仅是说出来就能让人感到轻松许多。

## 调整心态 激励自己

积极、稳定的心态往往能够帮助你在关键时刻发挥出最佳水平。你可以每天对自己说一些积极的话语,比如“我一定能做好”“我已经充分准备了”“我相信我的能力”……这些话可以激励你,让你更加自信地面对考试;还可以回忆过去成功的经历,这有助于你找回自信和动力;想想你曾经克服过的困难,取得的成就,告诉自己同样有能力应对这次考试。

## 相信自己 轻松上阵

相信付出就会有回报,不要过分担心考试结果。记住,焦虑和压力是正常的情绪反应,关键是要学会如何应对它们。中考不是人生的终点,无论结果如何,都不能定义我们的未来。保持平和的心态,全力以赴地去拼搏,在这个过程中,我们已然收获了成长。让我们以最佳的心态迎接中考的洗礼,书写属于自己的精彩篇章。愿每一名中考学子都能在考场上发挥出自己的最佳水平,为自己的初中生涯画上一个圆满的句号。

◆学术审核人:稷山县精神病医院副主任医师 李永庆



健康素养提升行动  
Health Literacy Promotion

## 中国公民健康素养

——基本知识技能释义(2024版)

1. 健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的良好状态。预防是促进健康最有效、最经济的手段。

世界卫生组织(WHO)提出的这个定义提示我们:健康不仅仅是指身体没有疾病、不虚弱,而是指身体、心理和社会适应三个方面都处于良好状态。

身体健康表现为体格健壮、各器官功能良好。

心理健康是指一种良好的心理状态,表现为能够恰当地认识、评价自己及周围的人和事,有和谐的人际关系,情绪稳定,行为有目的性,不放纵,能够应对生活中的压力,能够正常学习、工作和生活,对家庭和社会有所贡献。

社会适应是指通过自我调节,保持个人与环境、社会及在人际交往中的均衡与协调。个体应主动应对环境变化,积极适应不断变化的自然环境和社会环境,构建和谐的人际关系。

“预防为主”是中华民族传统的养生保健理念,是我国一直坚持的卫生与健康工作方针。当前,我国面临着重大传染病和多种慢性疾病的严重威胁。新发传染病和再发传染病防控形势依然严峻。慢性病患病率居高不下,慢性病导致的死亡占全部死因的88.5%,成为影响国家经济社会发展的重大公共卫生问题。无论是传染病还是慢性病,主要与个人卫生和生活习惯有关。国内外大量实践证明:坚持预防为主,养成文明健康生活方式,是预防传染病和慢性病的首选策略和措施,是促进健康最有效、最经济的手段。

2. 公民的身心健康受法律保护,每个人都有维护自身健康和损害他人健康的责任。

《中华人民共和国民法典》《中华人民共和国刑法》《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》等法律都对公民健康权进行了明确规定,例如《中华人民共和国民法典》第一千零四条规定“自然人享有健康权。自然人的身心健康受法律保护。任何组织或者个人不得侵害他人的健康权。”《中华人民共和国刑法》多处规定严重危害人体健康的行为将受到刑法制裁。《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》第四条规定“国家和社会尊重、保护公民的健康权。国家实施健康中国战略,普及健康生活,优化健康服务,完善健康保障,建设健康环境,发展健康产业,提升公民全生命周期健康水平。国家建立健康教育制度,保障公民获得健康教育的权利,提高公民的健康素养。”

提高公众的健康水平,需要国家、社会和个人共同努力。每个人都有获取健康的权利,也有不损害他人健康的责任。不污染环境,不随地吐痰,不在公共场所吸烟,不危险驾驶,怀疑患有或确诊传染性疾病时做好自我管理,都是承担健康责任、不损害他人健康的表现。

## 从看得见看到看得清楚

# 白内障治疗从复明手术向屈光手术转变

◆运城眼科医院白内障一病区主任、主任医师 郭哲锋

白内障是我国最常见的眼病之一,也是全世界范围内第一致盲眼病。根据相关数据显示,在60岁以上的老年人群中,有大约75%以上的老人患有白内障。在70岁以上的老年人群中,有大约80%以上的人都患有白内障。在当前我国社会人口老龄化的发展趋势下,白内障患者的人数逐渐增多。

什么是白内障?眼睛中存在一个晶状体,晶状体就像一个照相机的镜头,可以帮助眼睛进行对焦,进而看清楚外界物体。晶状体发生混浊后,便被称为白内障。当人体患上白内障后,会出现没有疼痛症状的视力减退,视物模糊、视物重影等现象,患者可能出现近视、远视、散光等情况,色觉也有可能发生改变。目前,白内障没有有效的药物治疗,唯一有效的办法是手术治疗。当这些症状影响正常生活时,就可以考虑手术治疗了。术中需要将混浊的晶状体取出,置换成透明的人工晶体。

社会的快速发展,电子产品的普遍应用,人们在学习、工作和生活中对眼睛有了更高的依赖,越来越多的人有了全程视力的需求。全程视力包括看远距离,如看风景、看红绿灯、看电视等;看中距离,如看电

脑、看仪表盘、做家务等;看近距离,如看报纸、微信、视频等。以前的白内障手术以复明为目的,术中会植入单焦点人工晶体,没有调节能力,只能满足看远时的用眼需求,看中距离或看近时,就需要佩戴眼镜,如果术后存在散光,看远处时也要佩戴矫正散光的眼镜才能看清楚,非常不方便。随着生活水平的提高、生活习惯的改变,中老年人的生活越来越丰富,参加各种团体活动、旅游、打麻将、逛商场,消费要用微信、支付宝,闲下来翻翻手机、看看视频,视力会不断在远、中、近之间切换,使越来越多的人意识到,得了白内障后,单纯的复明手术已不能满足需求。手术后不但要看得见,还要看得清晰、看得方便、看得舒适。近年来,随着眼科设备和技术的飞速发展,人工晶体的不断改进,使人们的需求能够变为现实,白内障手术已经向屈光手术转变。

所谓的转变,就是需要在白内障术后不但要排除白内障的干扰,还要同时能解决患者的近视、远视、散光等屈光问题。这就需要在医院进行精准的术前测量,选择精准安全的手术方式,选择合适的人工晶体。

精准的术前测量:需要精准的生物测量设备和经验丰富的技师团队。

精准安全的手术方式:白内障的主要手术方式是超声乳化白内障吸出术,是用超声刀把白内障切碎,从很小的切口取出,再植入人工晶体。随着超乳设备的不断改进和发展,术中性能越来越稳定,手术越来越安全。尤其是发展到现在,我们有了飞秒激光手术设备,可以提前用激光设备做切口,完成部分手术操作,精准、快捷、无痛,减少了手工操作的步骤和超声能量的使用时间,使手术更精准、创伤更小、更安全,术后的人工晶体位置更居中、稳定性更好。

人工晶体的选择:为适应不同人群需求,人工晶体的种类越来越多,主要分为单焦点人工晶体、多焦点人工晶体和景深延长型人工晶体,如果患者测量存在较大的散光,可能需要植入带散光矫正型的人工晶体。可以在治疗白内障的基础上,避免术后近视、远视和散光对视力的影响,术后不用再戴老花眼镜及散光眼镜,看远、中、近都清楚,生活、工作更方便。

保护眼睛,从现在开始,从细节做起,一定要正确认识白内障、合理治疗白内障,共同呵护人们心灵的窗户,让色彩与光明持久如初。



健康中国

运城行动(116)

运城市卫生健康委员会 运城日报社 合办

投稿热线:15503590928