

高考临近 正确对待“考试焦虑”

据新华社 高考临近,因为学业负担及压力而产生的焦虑,成为一些考生及家长的困扰。对此,受访专家提醒考生及家长正确认识、对待“考前焦虑”和“中考焦虑”,调整心态,自信迎考。

“许多人在重大考试前,或多或少都会有焦虑出现,但并不是所有的焦虑都不利于考试发挥,适度的紧张和兴奋能激发学生挖掘出更多潜力。”湖南省长沙市长郡中学心理健康教育中心主任、国家二级心理咨询师梁琪说。

长期从事中学生心理辅导的梁琪告诉记者,如果“考前焦虑”导致了

一些比较严重的生理症状,比如失眠、心跳加速等,就需要进行自我调整,建议考生们通过跑步、散步等方式进行生理上的放松;通过和父母、朋友聊天等方式进行心理情绪的释放等。

“要避免产生‘反弹效应’,也就是说,越关注不好的事情,越容易将不好的情绪放大,进而陷入情绪困扰中,加剧这种焦虑和浮躁。”梁琪建议,考生和家长都要给出积极的心理暗示。面对步入考场之后的紧张情绪,她还提供了一个小诀窍:“建议孩子们随身带一瓶水,人在紧张和焦虑的时候容

易喉咙发紧,然后越发心慌,这个时候,不妨拧开水瓶喝一小口水,帮助喉咙放松,也让自己慢慢平静下来。”

如果考生在某一门考试中发挥不尽如人意,家长应该怎么做?梁琪建议,首先要允许和接纳孩子的消极情绪,给予释放情绪的空间,同时尽量给予积极信号。“有些家长喜欢跟孩子说‘没关系,你考怎么样我都能接受’,虽然是善意的,但并不建议这样做。处于考试状态的孩子往往是很敏感的,不能传递出‘我不相信你’这样的消极暗示。” ■袁汝婷 姚羽

夏季护肤要有“科学范儿”

据新华社 日前,中国医师协会皮肤科医师分会发起了“5·25全国护肤日”暨皮肤健康公众科普系列活动,告诉你护肤也要有“科学范儿”!

皮肤科专家特别指出,每到夏季,有关清洁和防晒的护肤误区总是会让不少人“中招”。其实,只要了解皮肤背后的一些科学知识,就能有效预防。

四川大学华西医院皮肤科主任医师李利说,皮肤由表皮、真皮、皮下组织构成。表皮结构的最外层为角质层,具有锁住水分和抵抗各种皮肤表面病菌入侵的作用。作为皮肤屏障,它一旦被破坏,皮肤就会干、红、痒、易过敏等,并加速老化。

不少专家指出,正是因为角质层的特性,夏季过度清洁或频繁用爽肤水、喷雾补水都不科学。过度

清洁会破坏角质层,导致皮肤薄红、血管扩张、逆光疹等,陷入“遮盖—清洗”的恶性循环。而爽肤水、喷雾等虽能直接补充角质层的水分,但很快会蒸发,过度使用还会存在冲刷掉天然皮脂膜、导致皮肤干燥的风险。

“很多皮肤病人是中老年男性,因此男性也应注意防晒。”昆明医科大学第一附属医院何黎教授提醒说,无论男女都应一年四季做好防晒。

今年护肤日的主题是“重视皮肤屏障,科学护肤”。专家提示,保护皮肤屏障应避免下述行为:不恰当地选择及使用面膜湿敷、深层清洁、热水洗脸、频繁去角质、忽视防晒、滥用护肤品及化妆品等。一旦出现皮肤问题,应及时去正规医院就诊。 ■屈婷

预防中风还应做点啥?

据新华社 说起中风,人们不陌生,但很多人没有意识到,中风犹如体内潜藏的一颗炸弹,而不健康的生活方式、可能诱发中风的疾病等危险因素,随时可能将“炸弹引爆”。5月25日是世界预防中风日。防控中风,我们还应做点啥?

熬夜、快餐改不掉 年轻白领也“高危”

脑卒中俗称“中风”,是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的疾病,发病时常表现为失语、口角歪斜、一侧肢体活动不利,严重者还会神志不清、晕厥,救治不及时可能导致瘫痪甚至死亡。

《中国脑卒中防治报告2018》显示,脑卒中是我国成年人致死、致残的首位病因,具有发病率高、致死率高、死亡率高和复发率高的特点。我国脑卒中发病呈年轻化趋势。2005—2016年期间,我国脑卒中发病人群中年龄70岁以下的患者比例持续增加。

“从大数据上看,脑卒中的发病趋势是北方高于南方,农村高于城市。”中国科学技术大学附属第一医院(南区)副院长王锦权说,城市中年轻人的发病率呈上升态势,这可能与年轻人的不良生活习惯如熬夜、抽烟、喝酒等因素相关。

2016年发表在权威医学期刊《柳叶刀》上的一项研究结果显示,全球90.7%的脑卒中与高血压、糖尿病、血脂异常、心脏疾病、吸烟、酒精摄入、不健康饮食、腹型肥胖、体力活动不足和心理因素10项可纠正的危险因素相关。而对于我国人群,该10项危险因素可解释高达94.3%的脑卒中。

“这也充分说明,脑卒中是可以预防的。”中国人民解放军总医院神

经外科主任医师毛之奇说,脑卒中一级预防也是降低脑卒中发病率的根本措施。

“知多行少”防不住 侥幸心理要不得

为降低脑卒中发生率和死亡率,原卫生部于2011年启动脑卒中筛查与防治工程。通过开展全国大范围的卒中筛查、编制中国卒中急救地图、普及防治关键适宜技术等举措,我国脑卒中的发病率得到了一定控制。

不过,专家表示,高危人群越来越大,是当前脑卒中防控的一大难点。对此,目前仍缺乏主动管理和干预手段。

“知晓率虽然提高了,但一些人的行为依然处于高风险状态。”王锦权在调研中发现,人们对于脑卒中高危因素的知晓率超过80%,对卒中相关症状的知晓率高达86%,但是六成受访者表示,自己一旦出现脑卒中症状,第一时间不是拨打120,而是通知其他家人。此外,为了防止脑卒中而戒烟、戒酒、改变熬夜习惯的人也很少。

一些患者还存在侥幸心理。王锦权说,有的患者在出现脑大血管阻塞前常会短暂性脑缺血发作,即有轻微卒中,虽未能及时治疗,但也可自愈;因此,再出现同样症状时,他们误以为还可以自愈,观察、等待时耽误了有效救治时间。

专家表示,尽管临床救治技术先进,但延误病情后再实施治疗,效果很差。因此,这几年脑卒中出现了死亡率下降、致残率上升的趋势。因不注重预防中风而致残,给患者带来本不必要的身心痛苦和较长的康复调整过程;而脑卒中患者一旦“瘫痪”在床,不仅医疗救治费用高,而且后期的康复、照料都将成为社会和家庭沉重的负担。

织密卒中防治网 三级预防不可少

预防脑卒中,关键在个人。毛之奇说,预防中风发生,就要保持健康生活方式,不要抽烟、酗酒、熬夜,饮食清淡少盐,加强体育锻炼。在此基础上,慢性病患者要将高血压、糖尿病、高同型半胱氨酸血症等疾病危险因素控制在正常范围内。此外,要定期进行一些特殊项目的体检,查查有无颈动脉狭窄、颈动脉斑块、颅内血管闭塞及血管炎症等可能诱发或加重脑卒中的危险因素。

除了加强一级预防,早发现、早诊断、早治疗,以及功能康复锻炼等二级和三级预防也至关重要。

近年来,我国卒中防治体系建设进展较快,对于降低脑卒中发病率和死亡率意义重大。根据《中国脑卒中防治报告2018》,自2015年首批中国高级卒中中心挂牌以来,各中心脑卒中防治适宜技术取得了明显进步。截至2018年5月,已有156家高级卒中中心挂牌,86家正在建设中。

“卒中中心的建设对于推动脑卒中防治适宜技术应用、培训相关人员起到重要作用。”毛之奇说。

据了解,国家卫生健康委员会脑卒中防治工程委员会将从防控主要致病因素出发,引领全国开展“30岁以上人群知血压”行动和“洛栓、取栓等脑卒中救治适宜技术普及”行动。

2019年,国家卫健委脑防委将完善卒中中心建设体系,推动卒中专科分级诊疗;推进医院急诊脑卒中绿色通道建设,完善技术规范和操作流程,开展“卒中急救地图”建设,加强院前急救与医疗机构急诊的衔接,打造区域“脑卒中黄金1小时救治圈”;推动卒中健康管理师工作规范化开展,提高我国疾病健康管理能力建设,引导群众不断提高健康素养和自我健康管理能力。 ■田晓航 鲍晓菁

老年人降压需缓慢谨慎

据新华社 高血压是脑卒中和冠心病发病的重要危险因素,被称为影响人类健康的“无形杀手”。根据《中国老年高血压管理指南2019》,我国半数以上的老年人患有高血压,而在80岁及以上高龄人群中,高血压的患病率接近90%。

专家表示,血压 $\geq 140/90$ 毫米汞柱是高血压的诊断标准。只要诊断为高血压原则上都要降压,降压可以减少未来发生脑卒中、心肌梗死、心力衰竭等严重疾病的危险,降低死亡率。

中国医学科学院阜外医院专家认为,临床上多数相对健康的老年人都可以安全地将血压维持在目标范围内。不过,老年人由于常

存在单纯收缩压高、合并症多、容易发生低血压等情况,降压需要缓慢、谨慎。合并症多、比较衰弱的老年人,可以先将血压目标定在 $< 150/90$ 毫米汞柱;如果能耐受,可以进一步将目标血压定在 $< 140/90$ 毫米汞柱。降压过程中密切观察,以不引起缺血症状或不适为原则。老年高血压患者舒张压不宜低于60毫米汞柱。

对于80岁以上的高龄老人来说,血压并非越低越好。中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所施小明研究团队的研究结果显示,高龄老人收缩压在107至154毫米汞柱范围内,具有较低的死亡风险。 ■田晓航 王秉阳

家有幼儿 家庭急救知识少不了

据新华社 近7成急救事件发生在家庭中,婴幼儿和老人是最易发生意外事故的群体。多位急救专家对记者表示,婴幼儿急救的“黄金时间”只有数分钟,建议每个家庭至少有1到2名照料人学会一些必要的家庭急救技能,关键时刻就是救命知识。

为了唤起全社会对家庭急救的重视,国家卫生健康委员会人口文化发展中心、国家体育总局体育科学研究所、北京急救中心等日前联合在京倡导“爱心呵护,救在身边”,以家庭马拉松跑、现场演示等多种形式向公众普及婴幼儿照护、常见急症救助等知识。

北京急救中心主任张文中说,烫

伤和气道异物是婴幼儿最常在家中发生的险情,特别是后者,一旦幼儿出现严重呼吸困难时,平均15分钟的急救时间还是不够的,照护人能在第一时间做出正确的处置非常关键。

北京急救中心专家贾大成说,对于1岁以内的婴儿,抢救者应一手固定下颌部,面部朝下、使孩子趴在抢救者前臂、头低臀高;另一手掌根部连续叩击肩胛间区5次,再将婴儿翻转成面部朝上、头低臀高位,检查口腔内有无异物,如无异物,立即把患儿身体翻转为仰卧位,头低臀高,用食、中指连续冲击两乳头连线正下方5次。两

种方法如此反复交替进行,直至异物排出。

对于1到3岁的幼儿,抢救者还可以坐在椅子上或单腿跪在地上,把儿童腹部放在抢救者大腿上,头部放低,臀部抬高,连续用手掌根部拍打患儿的两肩胛骨之间。如果患儿意识丧失,每拍背5次,检查一次异物是否排出。

针对幼儿烫伤,贾大成建议,无论是开水、热油、蒸汽的烫伤处理基本是一样的,就是用流动凉水赶快冲,用凉水浸泡20分钟左右,然后把伤处用洁净的布覆盖再送医,千万不可乱涂牙膏、酱油、碱面等所谓的“偏方”。 ■屈婷




网络视频平台全面推行青少年防沉迷系统

记者5月28日从国家网信办获悉

国家网信办统筹指导

西瓜视频	好看视频
全民小视频	哔哩哔哩
秒拍	波波视频
微视	A站
梨视频	第一视频
看了吗	小影
微博	

14家短视频平台

腾讯视频

爱奇艺

优酷

PP视频

4家网络视频平台

在“六一”儿童节到来之前,统一上线“青少年防沉迷系统”



加上此前试点的

抖音 快手 火山

小视频平台

国内已有21家主要网络视频平台上线了“青少年防沉迷系统”

新华社发(朱禹制图)