

■心理咨询

考试临近孩子情绪紧张 家长该怎么办？

□本报记者 闵丹

职工问题：我的孩子今年初三，眼看快到期末了，他越来越害怕考试。最近总睡不好、吃不好，情绪也不高。我们做家长的看着很着急，但又帮不上忙。孩子还有半年就中考了，我平时对他的成绩既没有过高的要求，也没施加太多的压力，怎么还会出现这样的情况呢？

孩子碰到了这种焦虑的情况，这个时候我们家长应该怎么做？是不打扰他比较好还是适当的进行开导比较好呢？

北京市职工服务中心心理咨询师：一般越临近考试，考生的压力越大，睡眠饮食都会受到影响。适当的焦虑与紧张是正常的，可以帮助考生考试发挥，但是过度的焦虑与紧张就会影响到正常发挥了。这通常和以下三个因素有关：一是考生的心理素质和心理承受能力；二是来自考试和其他相关的外界压力；三是自己对考试的信心和认识。

在日常生活中，大多数家长看到孩子这种情况，往往自己容易先紧张起来。家里电视也关了，走路也蹑手蹑脚，给孩子天天做丰盛的饭菜等，过分的小心翼翼，与往日生活习惯产生巨大反差，使孩子的潜意识接收到家长传递的紧张信号，没有起到正面效果，反而会加重孩子的心理压力。因此，碰到孩子的这种焦虑情况，家长在应对上，既不能完全不关注，也不能因过分的关注导致孩子更紧张，带来反效果。因此家长要调整自己的心态，保持平常心。用自己的心态影响和调整孩子的心态，情绪是可以传染的。因此，家长要缓解自己的焦虑，不要把自己的紧张情绪带给孩子。

第一，家长应该为孩子营造宽松、和谐、愉快的家庭氛围，保持原来的生活习惯，不要过多地关注考试；第二，让孩子知道家长是支持他的，不要用急迫或训斥的态度和他“谈心”，要多给孩子信任和自由的空间；第三，父母乐观开朗、积极向上，会对孩子的一生有着至关重要的影响，想要孩子有好心态、好未来，需要家长以身作则。

家长对孩子的考试焦虑要有一个正确的认识，家长应该积极督促孩子做好考试前的准备，帮助孩子集中精力，引导孩子正确地估计自己的能力，保持适当的压力，同时要提醒孩子重视学习过程而不要太过计较考试结果。

作为家长，要鼓励孩子“在学习中尽心竭力就是最好的，结果好坏没有关系”，给孩子吃个宽心丸是最好的减压方法。

免费职工心理咨询服务：北京市职工心理体验服务系统“在线心理咨询服务”（www.bjzgxl.org）

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail：ldzzmys@126.com

循天人合一 明养生之道

□本报记者 黄葵 文/摄



人人都希望健健康康地活到八九十岁或百岁，那么如何做到健康而长寿呢？近日，有幸聆听了北京中医医院院长刘清泉关于养身的观点。刘院长坦言，养生最终目标是尽终其天年，度百岁乃去，如果你没有活到一百岁，95岁以上都叫百岁，没有一百岁说明你这个人养生不到位。

本期嘉宾 刘清泉

北京中医医院院长



顺天时养生法

刘清泉指出，我们来讲顺天时养生方法。大家应该如何去做，才能保持健康呢？现代人的理念是以健康为中心，改变过去以疾病为中心，基本原则是热爱事业、勤奋工作、善于休息、善待自己。

首先要适应大自然，养神兼养心和养身。要遵循自然的规律，人们的饮食、起居、生活习惯要与外界一致，一年四季春夏秋冬，这是人们要做到的。春生夏长，秋收冬藏，这是自然的规律。

每一个人要遵循春生夏长，秋收冬藏的规律。春夏养阳，秋冬养阴。春天和夏天要保护人生的阳气，秋天和冬天要保护好我们的阴气。人们不能做损害阳气的一些事，比如说过度地吃冰棍。现在一年四季都吃冰淇淋，一年四季吃的都是有损于身体健康，适时而吃是最好的。比如说人们用带寒凉的空调也是不好的。

保精气，精气是生命的原动力；精气是来源于先天，养于后天的。清心寡欲，饮食要节制，色名利的欲望一定要节制，自我减压这样才能正气存内，斜不可干。如果人们正气不存内斜一定会出问题，保证足够的睡眠，11点钟之前必须睡眠。很多年轻人都是晚上一点钟、两点钟睡，甚至很多人晚上不睡觉白天睡觉，逆事而行就会

会精气暗耗，精气暗耗没动力，生活越来越没动力。所以大家要学会保护我们精气，清心寡欲。不是像和尚一样，而是不要过多追求这些东西，保住我们人体正常旺盛。

调养情志 清静为天下正

养身还要注意要调养情志，清静为天下正。人体是这样，社会也是这样的。静则神受，躁则消亡。安静的情况下神是藏于内部，人一烦躁就会出问题。

恬淡虚无，真气从之，气机调畅，升降出入有度，调养情志要大德必得其寿。这句话既是对社会的一种交代，同时对于养生也是非常好的。仁则寿，只要做到德，人们品德修到一定程度才能长寿。调整情志，不能整天处于焦躁状态、烦躁状态，那种情况下早晚都会出大问题。

保持宽广胸怀、乐观心态，欲乐莫如为善，唯乐可以养身，知足者常乐。这样才能有很好的心态，学会自我减压，心主沉浮。心态是真正的主人，如果心态保护不好什么都做不好，整天为一件事钻牛角尖，钻进去出不来了，最后焦虑症、抑郁症。有什么可钻的呢？有什么事不可以解决的呢，都可以解决，就看我们怎么看待这个问题，经常保持一种快乐的心态没有什么难的，大不了这个事我不做了，做不了是因为我没有能力做，退出就

行了；有能力做，做完了很高兴，做不了也没关系，有人能做也高兴，必然有人去做这个事情，要把我们心态调整好。

节饮食 养心兼养神

刘清泉强调，大家吃饭不要吃全饱，半饱八分就可以了。饮食要均衡不要挑食。皇帝内经有句话，叫“高粱之变，足生大疔”。疔是什么？疔是外科很毒的毒疮，过于吃高的人容易产生毒疮，50岁以上的人身上基本都长过疮，但是现在人身上很少有人长疔。没有长疮，但是从中医来讲这个毒发不出来也不好。现在咱们病多了，各种代谢系统疾病多了，各种肿瘤多了，变成其他问题了，这些毒一定要在你身上有一个地方去处。

大家饮食不要吃饱了，一定要均衡饮食，光吃素也不成。刘清泉举了一个例子，他说：“尼姑和尚吃的都是素，东城一个寺庙里面主持病了，得了宫颈癌出血，色素3克，正常人早晕倒了，他没什么事就坐那儿打坐消耗量很少。很多跑来跑去，楼上楼下扛着录像机消耗量太大了，所以饮食不均衡，光吃素食也是要出毛病的。”

饮食有节，起居有常，不妄劳作，形神一体。病是可以预防的，要想预防就要保护好身体，衰老不可怕，老是一种自然规律。

■健康速递



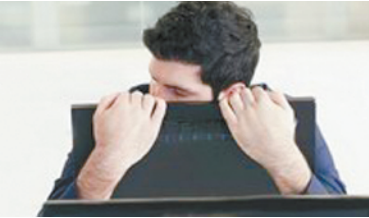
新蛋白或可开发治癌药

近日，来自英国萨里大学的研究人员发现了一类重要蛋白质可执行且调节关键的生物过程，该研究发表于《自然结构与分子生物学》杂志上。研究者表示，这些蛋白及调节过程的功能异常，往往和一系列疾病直接相关，比如癌症，因而或可借此开发新型疗法来治疗难以治愈的疾病。



单身者抗病毒能力低

之前的研究早有结论，孤独可能是一个潜在的健康风险，但具体原因不明。一项发表在《美国国家科学院院报》上的新研究，发现了孤独影响人们健康的证据：可能会触发细胞层次的变化，从而可能降低一个人对抗病毒感染的能力。研究结果还表明，孤独和基因表达的促炎症模式同时出现。



睡太多坐太久可致早死

近日发表在《公共科学图书馆》杂志上的调查显示，一个人睡得太多、坐得时间太久、没有足量的运动可能比没有这些不良习惯的人早死的风险超过四倍。久坐的标准为一天坐的时间超过7小时，运动过少定义为每周运动少于150分钟。主要作者丁博士说，“这是首次研究久坐与睡眠如何共同作用。”

摘自《中国新闻周刊》