

■心理咨询

**孩子“考前焦虑”
家长如何帮助放松?**

□本报记者 阎丹

【职工问题】我孩子今年18岁，男孩，性格活泼开朗，学习成绩属于优等生，明年即将进入高考紧张的冲刺阶段。虽说离高考还有一段距离，但时间紧迫，我一直督促他要抓紧现在的每一分钟，老师在课堂上也会强调高考的重要性。由于他算是班里的尖子生，我们对他也是严加要求，从不松懈。最近一段时间，他知道抓紧学习，牺牲了玩的时间。但是，前几天他跟我说：他发现自己出了问题，晚上睡不着觉，上课注意力不能集中，老想睡觉。明明是刚刚做过的事情，却总是反复思考做过没有，已经学习过的知识，有时也记不起来了。我非常担心，不知怎么帮助他，希望得到老师的指点。

北京市职工服务中心心理咨询师：

您好，看到您提到孩子面临高考，最近出现晚上睡不着觉，上课注意力不能集中等状况，您作为家长能够及时发现孩子的变化非常好，您孩子的情形在心理上叫做“考试焦虑”。考试焦虑是指在考试中或考试临近时出现的焦虑情绪，使得考生正常的生理和心理功能发生暂时的失调，影响到考试水平的发挥。调查发现，75%的学生临考前都有紧张、焦虑、恐慌等情绪。只要是正常人、正常的心态，那么面对大型的、对其有着相当影响的考试或活动时，都会紧张的。

考试焦虑一定会让孩子考试发挥失常吗？答案是否定的！焦虑水平过低、动机过弱不能激起学习的积极性；学习效率在一定范围内随着焦虑的增强而提高；但过强的动机表现为高度焦虑和紧张，反而引起学习效率的降低。您不要太紧张，适度的焦虑反而对考试有益，您只需帮助孩子稍稍降低一些焦虑就好。

【专家建议】

孩子出现了一些考试焦虑，家长怎样来帮助孩子呢？您可以尝试下面的做法：

首先，不给孩子增加压力。面对高考孩子自己会给自己施加压力，家长千万不要再给孩子增加压力，有些家长将自己未实现的梦想加诸到孩子身上，给孩子增加负担。第二，引导孩子学会“自我放松”。紧张有加，放松不够，这是高中生高考前的普遍现象。积极的休闲可以使注意中心转移，使焦虑、紧张情绪得到发泄和松弛。第三，引导孩子进行一些正向的、积极的自我暗示也会有帮助。第四，引导孩子进行情绪宣泄，情绪宣泄是缓解压力、保持心理平衡的重要手段。

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgxl.org



北京市职工服务中心与本报合办

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



把握“3挑3食”，健健康康吃月饼

□丁璐

**日吃1块双蛋黄月饼 7天后
胖0.7公斤**

体重60公斤的静态工作者，1天约需1800大卡，但1块185克的传统式双蛋黄月饼，热量高达790大卡，相当于一个卤鸡腿便当的热量，几乎是一日所需的一半，需以每小时6公里的时速健走约2小时24分钟才能消耗完。此外，若在平日饮食外，连续一个星期每天吃1块，将会增加0.7公斤体重。

若真的无法放弃广式月饼的美味，建议改吃油脂和糖使用量较少，且以综合坚果入馅的健康月饼，不仅可大幅减少热量，还能提供不饱和脂肪酸、纤维、镁和维生素E等营养素。而近年被视为“金砖传奇”的凤梨酥，传统以冬瓜糖制作，每100克热量约443大卡，建议改用土凤梨制作的凤梨酥，同重量的热量仅308大卡，更符合消费者减糖、减热量的健康需求。

购买月饼记得“3挑”

面对市面上琳琅满目却暗藏肥

胖地雷的月饼，提醒大家可参考“3挑”的方式，挑选健康月饼，巧搭水果和无糖饮料，以免热量上身。

挑低热量：选择热量较低的月饼，可以通过比较包装上之食品标识，并尽量挑选每100克热量低于400大卡、或是单块热量低于250大卡的月饼。也可以选购份量较小的月饼，例如1块少于50克的一口月饼或水果酥，以避免一次吃下过多的热量。

挑低胆固醇：蛋黄酥、凤黄酥以及广式月饼内馅常含有咸蛋黄，咸蛋黄胆固醇含量高，一块约含360mg胆固醇，但成人每日摄取建议不可超过300mg，过量饮食恐造成高血脂，导致心血管疾病。因此，建议民众挑选不含咸蛋黄、胆固醇含量较低的月饼。

挑高纤：使用坚果种子、枣子、柿子、土凤梨、柚子等高纤食材入饼，并利用食材本身的甜味来减少糖的使用，可增加纤维质，同时降低热量的摄取。

此外，还可以从以下几个方面分清优劣，挑选优质月饼。1、优质

月饼火色均匀，皮沟不泛青，表皮有蛋液及油脂光泽；劣质月饼表面生糊严重，有青沟、崩顶现象。2、优质月饼块形周正圆整，薄厚均匀，花纹清晰，表面无裂纹、不露馅；劣质月饼块形大小不均匀，跑糖露馅严重。3、优质月饼不偏皮偏馅，无空洞，不含杂质；劣质月饼皮馅坚硬、干裂，有较大空洞，含有杂质异物。4、优质月饼甜度适当，馅料油润细腻、不发粘，气味清香无异味；劣质月饼皮粗馅硬，有异味或发霉变质。

吃月饼注意把握“3食”

传统式双蛋黄月饼的热量高，其中蛋黄的胆固醇更是惊人，一块咸蛋黄360毫克就超过成人每日摄取量。

减量与分享：可将月饼切分为小块与亲友共享，建议勿把月饼当正餐。

搭配时令水果：搭配白柚等时令水果，增加膳食纤维摄取量，帮助肠胃蠕动、增强免疫力、抗氧化力，促进健康。

搭配无糖茶水：吃月饼时，建议以无糖茶饮或白开水取代含糖饮料，避免过多的热量摄取。



■生活小窍门

柿子不可忽略的作用

□李胜利

在医学上柿子有不可忽略的作用。中国传统医学认为：柿子味甘、涩、性寒、归肺经。《本草纲目》中记载“柿乃脾、肺、血分之果也。其味甘而气平、性涩而能收，故有健脾涩肠、治嗽止血之功。”同时柿蒂、柿霜、柿叶均可入药。

柿子的营养价值有哪些呢？柿果味甘涩、性寒、无毒；柿蒂味涩、性平，入肺、脾、胃、大肠经有清热去燥、润肺化痰、软坚、止渴生津、健脾、治痢、止血等功能，可以缓解大便干结、痔疮疼痛或出血、干咳、喉痛、高血压等症，所以柿子是慢性支气管炎、高血压、动脉硬化、内外痔疮患者的天然保健食品。如果用柿子叶子煎

服或冲开水当茶饮，也有促进机体新陈代谢、降低血压、增加冠状动脉血流量及镇咳化痰的作用，可以补虚、止咳、利肠、除热、止血。

柿饼具有涩肠、润肺、止血、和胃等功效；木皮主治便血，根主治血崩、血痢、便血。

柿子饼中的鞣酸能与食物中的钙、锌、镁等矿物质形成不能被人体吸收的化合物，使这些营养素不能被利用，故而多吃柿子饼容易导致这些矿物质缺乏。又因为其含糖较多，所以人们吃柿子饼比吃同样数量的苹果、生梨更有饱腹感，而会影响食欲并减少正餐的摄入。

尽管柿子的营养价值高，但是吃柿子也有注意事项。

最好不要空腹吃柿子。因为空

腹时，胃酸会分泌增多且此时浓度高，而柿子中又含大量的单宁和胶质还有一些具有可溶性收敛剂成份如与我们胃液中的高浓度融合、有几率导致结石，此时结石可能会堵塞幽门、把胃压升高，使得我们本身出现胀胃痛等情况。同时，不应连皮同吃，也不宜吃太多。柿子皮是酸沉淀物主要存在的地方，如果连皮吃有可能会增加一些如腹痛、恶心等发病的机会。此外，柿子不能与海味、红薯同吃。