

## ● 科普进行时

KE PU JIN XING SHI

目前,高三学子已进入高考冲刺阶段,面临的压力也越来越大。相关数据显示,75%的学生在临考前都有紧张、焦虑、恐慌等情绪。而这些不良情绪会给考生造成一定影响。

在临考前的一段时间该如何调整心理状态,让身心保持在一个良好的水平迎接高考?在高考考试中,遇到突发情况又应如何做好心理建设?

# 高考在即,调节心理压力很重要

## ◎ 压力来源于环境和考生自身

高考临近,常有学生会有各种各样的“考试焦虑”。山西医科大学第一医院副主任医师李改智表示,学生出现考前焦虑最为常见,基本上每个人都会有,只是程度不同罢了,重要的是要把焦虑情绪控制在合理范围内。

山西医科大学学生工作部心理健康教育中心主任闫丹凤指出,高三学生的社会意识已经接近成熟,随着备考时间的减少,其在思想压力和心理方面的波动会比较突出,会出现信心型、迷茫型和放弃型三种形式的分化。“目前阶段,成绩中等偏上的考生心理压力最大,容易患得患失。”闫丹凤说。

那么具体而言,高考前容易出现哪些心理问题呢?闫丹凤介绍,考试焦虑就是其中之一,也就是常说的越着急越学不进去,这是由学习过程中受挫、动力不足、想得太多、做得太少等所致。

除此之外,备考期间还容易出现心理原因所致的身体莫名不舒服,感觉记忆力越来越差,感觉成绩难以提升的高原效应,甚至考试综合征。“出

现这种症状的主要原因是学生心理素质有待提高,平时生活不规律、学习方法不科学,以及对考试期望太高或者信心不足。”闫丹凤说。

## ◎ 考前多关注自身优势增强自信

心理学研究表明:学习压力与学习效率之间呈“倒U”形关系,也就是说考前适度焦虑未必是坏事,适度紧张会激发人体潜在的能量,有助于大脑保持足够的兴奋。但这种焦虑和紧张一旦超出范围,则会影响复习效率。

那么在考前应该如何正确了解自己的现状和问题,及时调试心理提高自信,从容应考呢?

湖北省武汉市精神卫生中心主任医师马筠建议,学生要学会正确发泄,自我减压。部分存在消极心理和不自信的学生可以先整理自己近一段时间的学习情况,多关注自己的优势学科以便增加自信心。此外,考生还应该多参加体育运动,保持心情愉悦。

河北省张家口一中特级教师尤立增提出三点建议:第一,要明确自我定位,根据模拟考试成绩,实事求是地评估自己的学习实力,确定自己

的目标;第二,要对自己进行积极的心理暗示;第三,要调整好作息节律,最后冲刺阶段,要拒绝搞疲劳战术。

此外,山西医科大学第一医院主治医师刘鹏鸿还提醒,在备考和考试期间,除了考生,家长也或多或少存在焦虑情绪。“在这过程中,家长要承认孩子的努力,不要只看结果。同时,家长要放平心态,不要把焦虑传染给孩子,给孩子提供心理支撑。”他表示。

## ◎ 考试时做好心理建设安抚情绪

高考是对高三学生知识水平和心理素质的综合测试。中国科学院心理研究所教授王极盛通过对高考状元进行跟踪研究发现:在影响高考发挥的20个因素中,最重要的影响因素

是考试时的心态,第二是考试前的心理状态,第三是学习方法,第四是学习基础。因此,高三学生调整好考

前、考中的心理状态非常重要。

应该如何正确看待,并做好心理建设?李改智坦言,同考试前或者考试这一两天的失眠相比,过度关注失眠在一定程度上对学生精神状态产生的影响更大,会带来焦虑等情绪,影响考场上的发挥。

其次,如果在考场上遇到一些突发状况,学生首先可采取深呼吸稳定情绪、积极心理暗示等方法让自己冷

静下来,然后及时求助相关人员;同时在认知上要客观合理地进行解释,这只是考生都可能会碰到的小插曲,并不会影响自己的应考与发挥。

“不论是备考还是考试期间都要保持一颗平常心,甩掉心理包袱,坦然面对一切可能发生的事情,相信考生们最终一定能够收获人生最美好的果实。”尤立增说。

(韩荣)



## ◎ 考试时做好心理建设安抚情绪

高考是对高三学生知识水平和心理素质的综合测试。中国科学院心理研究所教授王极盛通过对高考状元进行跟踪研究发现:在影响高考发挥的20个因素中,最重要的影响因素

## 破除谣言 以示 正听

PO CHU YAO YAN YI SHI ZHENG TING

社保卡是大家享有就业、社保等权益的凭证,是政府民生服务的重要载体,看病买药、领取待遇……都能用上它。近日,网上流传“社保卡有四种颜色”的科普帖,那社保卡真的有四种颜色吗?我们来看看。

# 社保卡有4种颜色?

网上流传的“社保卡有四种颜色”科普帖称,社保卡有四种颜色,针对的人群不同,功能也不同。对此,有的网友表示感谢分享:“涨知识啦!”“今天才知道社保卡有四种颜色!”也有网友对此提出质疑:“我家里人的社

保卡都是蓝色呀?”“都是蓝色吧?别乱科普了!”那么,事实究竟是什么呢?

其实,这些所谓的“科普帖”都是对社保卡的误解误读。发卡初期,个别地方在发行一代社保卡时,为了方便儿童、老

人、在职人员等不同群体使用社保卡,曾经将社保卡区分了颜色。但后来全国统一社保卡,到现在已经发行到第三代,目前全国统一的社保卡只有一种,颜色是一样的,功能也是一样的。

这些所谓的“科普帖”,都是用已经不存在的情况以及个人的误读来误导大家,请一定要注意分辨,千万不要信谣传谣。(人力资源和社会保障部)



人、在职人员等不同群体使用社保卡,曾经将社保卡区分了颜色。但后来全国统一社保卡,到现在已经发行到第三代,目前全国统一的社保卡只有一种,颜色是一样的,功能也是一样的。

这些所谓的“科普帖”,都是用已经不存在的情况以及个人的误读来误导大家,请一定要注意分辨,千万不要信谣传谣。(人力资源和社会保障部)

## 遗失声明

成都慧诚餐饮有限公司(统一社会信用代码:91510105MA62LD98Z)不慎遗失公章(编号:5101055073702),特此声明。

2023年6月2日

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会

2023年6月2日

5月15日~21日,是第九届全民营养周,今年的主题是“合理膳食,食养是良医”。

食养,就是选择适宜的食物进行养生的方法。本栏目从本期开始,陆续为大家科普如何利用食物来调理身体。

# 食养是良医

## 之叶黄素对视觉的保护作用

■ 姜欣 李鸣

随着电子产品的不断多元化,近视已变成了一个全球性的公共卫生问题。近年来,近视的发生呈现低龄化,越来越多的小学生出现近视问题,各个城市的小学生近视检出率普遍偏高。近视直接影响了学生的身心健康,预防近视显得尤为重要。

叶黄素,是一种含氧类胡萝卜素,是构成人眼视网膜黄斑区的主要色素。有研究发现,叶黄素和叶黄素酯,天然叶黄素在动物性食物中主要以蛋黄、乳类为主,虽然含量不高,但其利用率很高,为等量蔬菜的3倍左右。

我们除了通过天然食物来获取叶黄素外,还可以通过膳食补充剂的方法来补充叶黄素。对于高度近视、用眼过度以及黄斑病变的人群需要格外重视补充叶黄素。但叶黄素不能治疗近视,也不能完全预防近视,更不能补充了叶黄素就能够“随意”用眼。

最后提醒一下,叶黄素虽然对我们视觉有保护作用,但不能过多摄入叶黄素,因其能在体内蓄积。总而言之,均衡膳食对身心健康更有益。

保护黄斑,预防黄斑变性。黄斑是视网膜上主管视力最重要的区域,合理补充叶黄素,可以提高人体眼睛中叶黄素浓度,

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

提高黄斑色素密度,促进黄斑发育,预防黄斑变性。

叶黄素能够保护眼睛,影响着人体的精细视觉。但人体并不能合成叶黄素或叶黄素酯,只能靠饮食摄入。

叶黄素大量存在于植物性食物中,如羽衣甘蓝、菠菜、韭菜、西兰花等深绿色叶蔬菜是叶黄素的主要来源。除此之外,桃子、柑橘等水果中还含有丰富的叶黄素和叶黄素酯。天然叶黄素在动物性

食物中主要以蛋黄、乳类为主,虽然含量不高,但其利用率很高,为等量蔬菜的3倍左右。

我们除了通过天然食物来获取叶黄素外,还可以通过膳食补充剂的方法来补充叶黄素。对于高度近视、用眼过度以及黄斑病变的人群需要格外重视补充叶黄素。但叶黄素不能治疗近视,也不能完全预防近视,更不能补充了叶黄素就能够“随意”用眼。

最后提醒一下,叶黄素虽然对我们视觉有保护作用,但不能过多摄入叶黄素,因其能在体内蓄积。总而言之,均衡膳食对身心健康更有益。

(作者姜欣系四川省营养学会会员,李鸣系四川大学华西第四医院副教授、四川省营养师协会副会长)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

律师提示:本报仅为供稿双方提供,仅供双方自行提供,客户交易前请咨询该信息及结果承担法律责任。

冠英携装天然气管线改造工程环境影响评价价公示

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅方式:公众若希望了解环评报告书征求意见稿全文的内容,请直接与建设单位联系索要环评报告书征求意见稿全文或通过电子邮件发送至:https://pan.baidu.com/s/1exK6zS-wmpWxZxamRQs0提取码:9192。二、征求意见的公众范围:乐山市。三、公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1ojoC74zCoZhPuihPyA提取码:14v8。四、公众意见表的主要内容和途径:公众可通过信函、传真、电子邮件等发表其对本项目的公众意见。

建设单位名称和联系方式:乐山市五通桥区桥水水利水电工程移民服务中心;地址:五通桥区中心路432号;联系人:易刚;联系方式:18188456019;电子邮箱:415456019@qq.com。

五、公众提出意见的起止时间:2023年5月26日~2023年6月2日。

成都高新技术产业开发区劳动人事争议仲裁委员会公告

成都高新技术产业开发区劳动人事争议仲裁委员会公告