

备考学生压力大 运动减压最有效

不到1个月就要高考了,每年这个时候,考生和家长都面临着很大的压力。考生天天埋头于大量的书本和复习材料中,但未必能取得好的效果。张弛有道,在复习间隙适当做些运动,才能事半功倍。最好家长也和孩子一起减压,这样才能真正营造宽松的考前氛围。

运动转换大脑兴奋点 复习时间过久,会使人头晕脑胀、记忆力减退等,影响学习效果。此种情况下,运动可以帮助考生转换大脑的兴奋点,以迅速解除疲劳。在复习间隙进行一些体育活动,能使脑神经得到很好的休息和恢复,有助提高学习效率。

平复情绪为主要目的 由于考生普遍心理压力较重,长时间的学习容易引起厌烦情绪。体育学习理论中流行“8-1>8”公式,即在8小时学习时间里,拿出1小时进行体育活动,其学习效率要超过原来的8小时。因此,越是紧张迎考,越是要注重运动。比如情绪低落时,去户外跑几圈转换一下心情。

合理运动以储备体能 面临考试的重要关口,适当运动能够增强体质、储备体能。但应避免做激烈运动,这样反而会抑制人体免疫系统功能。考生最好选择负荷较轻、

方式灵活、效果全面的运动项目。尤其是有氧运动,使肌肉进行持续有节奏的活动,如慢跑、打羽毛球、游泳、跳舞等。注意每次活动时间不要过长,一般控制在半个小时以内,最好上、下午各一次。运动时心率控制在130次/分钟左右,始终保持有氧状态。考试期间,运动量和运动时间都要酌量减少,可做些轻微的运动,比如每天饭后散散步。

【多种减压方法试试看】

冥想减压:早晨或傍晚选择一个较安静的地方,避免外界干扰,坐在椅子上,把全部注意力都集中在一个东西或一个字上,冥想20分钟。

音乐减压:当考生感到紧张时,可以选用一些音乐来作引导,情绪就会随着音乐节奏而放松。在心理学研究方面,音乐疗法的效果已经得到了证实,并广泛地应用于



压力处理和健康维护等方面。

洗澡减压:将身体完全浸泡在38℃-40℃的温水中,先让手松弛,轻轻浮在水面上,想象这种松弛上升到肘部,并沿着手臂、肩膀和背部上升到头部。

营养减压:研究表明,有些食物能直接减轻人的心理压力。如维生素C就具有减轻心理压力的作用;胡萝卜能提高记忆力;香蕉对人的大脑产生成功意识是不可缺少的;柠檬能使人精力充沛。少食、多餐也有助于减轻考生紧张与疲劳。

济南市第五人民医院 张洪军

星灿“除石记”有奖征文
星灿12年 专注微创取石
热线电话:400 9600 120
http://www.xingcan.com
值得信赖的结石微创专家

懂得尊重

上周六晚上,促销电话又打到家里来了。儿子接了电话,凶巴巴地冲着话筒大嚷道:“你们很讨厌知道吗?如果再敢来电话,我就……我就对你不客气啦,滚!”我惊呆了,没想到一向善良、温和的儿子竟然这样无礼。

我很生气,质问他为何出言不逊。儿子被我的怒气镇住,说保证不再犯类似的错误。但我看出,他对“尊重”二字的理解仍停留在表面。

前几天,儿子跑来和我分享一篇文章,它讲的是一个贫困家庭的大学生为了给母亲凑钱治病,利用课余时间拼命做各种兼职工作,备尝艰辛的故事。他被这个故事深深触动了,我也很感慨:“是啊,我们身边的任何一个快递员、服务员、促销员、清洁工,都有可能是这个大哥,我们怎么能不去善待他们呢?”

儿子的脸“腾”地红了。我把他轻轻揽在怀里:“你知道吗?妈妈也曾做过推销员。”我告诉他,大学毕业后,我找了一份广告公司业务的工作,作为一名既无关系也无积累的新手,我不得不从大量的陌生拜访做起。为了约见更多的潜在客户,我给自己规定一天必须打100个电话以上,曾有一次因为声带过度疲劳引发严重腮腺炎,整整3天完全说不出话。

“一次,一个商业中心的经理叫我过去面谈,可我到了以后,他竟然说根本没有和我约过见面。我离开时,听到他用一种轻蔑的口吻跟他同事说,像这种社会底层的人只会浪费别人的时间。”

听到这里,儿子愤怒地大叫:“这个人太坏了,他怎么能说出这种话?”他的眼眸中突然涌出晶莹的泪珠:“妈妈,你不是什么‘社会底层’的,你是最最宝贵的!”

我微笑着、一字一句地对他说:“我永远尊重那些‘底层’的人,我和他们并无任何不同。他们有可能是昨天的我,也有可能是明天的你。尊重他们,就是尊重母亲,尊重你自己!”

从儿子久久凝望我的目光深处可以看出,这一次,他是真的懂了。

邢洁(上海)



心灵鸡汤

●要走好明天的路,必须记住昨天走过的路,思索今天正在走着的路。

●那么多事情,跟青春绑在一起就是美好,离开青春,可能更多是幼稚。

何发强(湖南)



放弃已经得到的东西,比当初得到它更费力气。
刘志永(天津)

9年疼痛,愉快解决

我是湖南常德桃源人,今年58岁了,2007年在我们县城医院检查出得了左肾结石,到如今有9年了,每次疼痛发作时就输液,没做手术。到去年,痛得实在没法了,听一位曾患过肾结石的朋友讲长沙星灿医院不错,他就是在那治好的,便决定去长沙求诊。

去医院那天早晨到了长沙汽车西站,打电话给医院的导诊护士,她们告诉我坐哪一路车;到医院之后,人很多,导诊护士看到我后,

带我办了卡、交了挂号费,一路领我到外科门诊。门诊是一位姓龙的教授,年龄较大,经验丰富,因为我提前在县城医院做了彩超,龙教授询问了我一些基本的身体情况、疼痛频率等后,告诉我片子上显示我的左肾结石已经掉到了输尿管里,造成了梗阻,左肾有肾积水了,建议我入院准备手术。

办理住院手续之后,了解到帮我做手术的医生王怀亮教授就是朋友的主治医生,心里非常放心。接到手术通知是入院之后第三天,确

定为微创经皮肾镜手术。手术过程蛮轻松,自己没什么感觉,腰上的伤口很小,感觉是打了个小洞就把石头都取出来了。

手术之后,医生护士每天过来看我好几回,询问我的恢复情况,交待我多喝水,比我想象中恢复得要快得多。我现在已经出院几个月了,康复得很好,打心眼里感谢星灿医院的医生护士,医生水平高、护士很亲和,整个住院过程都很开心。

时常勇(湖南常德)