

考前焦虑、效率低,还失眠?

@考生,这个减压锦囊请收好

高考、中考、期末考……各种大考来袭,失眠焦虑、效率下降成了高频词,传统减压方式收效甚微怎么办?医生、专家给出的减压锦囊请收好。

通讯员 姜媛媛 杨萨飒 杨璞
现代快报/现代+记者 张宇



视觉中国供图

身体发出求救信号

“许多考生将注意力完全集中在书本上,却忽略了身体发出的警报。”江苏省中西医结合医院主治中医师姜媛媛介绍,持续

的肩颈酸痛、莫名心慌、头痛头晕、肠胃不适等症状,看似与学习无关,往往是身体应对高压时失衡的直观体现。

其实,压力不仅干扰心理状态,更会通过神经—肌肉—内分泌的复杂网络,引发真实的躯体功能障碍。

科学按下“复位键”

面对高压困境,一定要直击压力根源。

1. 运动处方,激活“快乐因子”。只需要几分钟的颈部深层肌肉激活练习、肩胛稳定性训练,配合节奏明确的呼吸引导,就能有效打断肌肉紧张与焦虑情绪的恶性循环,促进内啡肽释放。

2. 神经调控,重塑“冷静大

脑”。针对注意力涣散、思维卡壳的考生,非侵入式的经颅磁刺激成为秘密武器。通过在特定脑区施加磁刺激,温和调节神经,帮助考生快速找回清晰思路和专注状态。该治疗方法还可有效治疗失眠、焦虑等不良情绪状态。

3. 感官疗愈,构建“减压结界”。利用声光电疗等物理因子

疗法,营造个性化放松场景。中频脉冲电治疗作用于考生疲惫僵硬的肩颈,磁热疗法作用于考生敏感的胃肠,直线偏振光照射作用于患者光照不足的背部,可全面有效放松考生的身心,显著降低应激激素水平。另外,中医传统推拿疗法,也能降低压力,有效醒脑开窍、宁心安神,使考生耳聪目明、思维活跃。

考前减压

考前减压贵在持续与科学,以下几个减缓压力的小妙招,考生可自行操作。

1. 呼吸即良药:每天3次,每次5分钟腹式深呼吸(吸气4秒、屏息2秒、呼气6秒),立竿见影地平复日日操劳的交感神经。

2. 碎片时间动起来:每个小课间,花两分钟做“肩颈画圈”或“靠墙天使”练习,打破久坐导致全身僵硬的怪圈。也可进行自我穴位按摩,按摩穴位:百会、印堂、内关可宁心安神,中脘、足三里可健脾和胃,膻中、搓肋肋可宽胸理

气,风池、天柱可舒缓颈椎等。

3. 建立舒缓仪式:睡前20分钟,远离屏幕,远离书本,一边聆听舒缓的音乐,一边使用一些宁神通络的中药泡泡脚,幻想考后的美好生活,向大脑传递一些美妙放松的信号。

如何助眠

1. 耳穴埋籽

中医说的“耳穴埋籽”的“籽”是一种中药,叫“王不留行籽”,作为中医的一种外治法,耳穴埋籽备受失眠患者的欢迎。步骤也很简单,对准耳朵上的特定穴位用王不留行籽进行贴敷。贴敷之后,每天按压3次,每次1~3分钟。

南京市中西医结合医院中医特色护理门诊副主任护师戎飞玲介绍,人体丰富的神经和血管分布于耳廓,密切联系着内脏、大脑皮层。对失眠患者耳部特定的穴位进行按压,可产生良性刺激,使大脑皮层抑制和兴奋趋于平衡,提高睡眠质量。

2. 梳头

“梳头不仅可以预防失眠,还可以有效提高身体免疫力减少患病。”南京市中西医结合医

院推拿科副主任中医师刘晗介绍,中医推拿功法里有一招叫作“拿五经”,而梳头就是在梳五经。

中医认为,梳头可以刺激头部穴位,起到疏通头皮经络、改善血液循环、促进新陈代谢的作用。而从西医角度看,人的头皮分布着丰富的血管、神经,梳头能刺激神经末梢,调节头部神经得到舒展,加速血液循环,改善头皮及脑细胞的供血,消除大脑疲劳。

晚上睡前梳头能助眠,清晨醒来梳头能提神醒脑。要想起到保健作用,每次梳头应不少于3分钟。

3. 听对音乐

“中医阴阳学说”认为,热烈活泼明快的音乐属阳,轻缓柔和安静的音乐属阴,阴阳属性不同

的音乐能调节平衡人体之阴阳。南京市中西医结合医院治未病科音乐疗法门诊李靖教授介绍,从西医的角度来说,听音乐时通过有规律的声波振动,可与人体的呼吸、心率、胃肠蠕动等生理振动相吻合,从而防病。此外,音乐产生镇痛、镇静效应,使血压下降、心率减慢,缓解肌肉紧张,减轻焦虑、帮助入眠。

根据阴阳属性,音乐可分为文曲和武曲。文曲(阴)轻柔细腻,旋律流畅,乐曲悠长,音色柔和,节奏舒缓,适合脾气暴躁易冲动、烦躁紧张易失眠的人听,如《春江花月夜》《二泉映月》《梅花三弄》等。武曲(阳)豪放嘹亮、节奏有力、速度明快,如《金蛇狂舞》《男儿当自强》等,适合血压偏低、情绪低落、容易忧郁伤感的人听。

加快制发证1548张、查处“炸街车”2737辆 江苏公安全面进入护考模式



6月3日,丹阳市公安局交警大队车管所民警对参加高考运输的车辆开展安全检查 邵臻 摄

高考即将来临,江苏公安机关全面进入护考模式。近日,针对考生易遭遇的各类困难和问题,全省公安机关已针对性做好应对措施,全力为考生及家长排忧解难。

通讯员 苏官新
现代快报/现代+记者 李雨



镇江市公安局交警支队京口大队对飙车炸街等违法行为开展全时段整治 王琦 摄

加快制发证

为切实保障高考考生居民身份证用证需求,5月10日起,江苏公安机关全面开辟“绿色通道”,为考生提供申领、换领居民身份证“加急”服务,做到优先受理、优先制证、优先送达。

省公安厅证件制作中心积极回应考生需求,不断完善系统功能,优化制证流程,对各地受理的高考考生居民身份证制证信息,做到当天受理、当天签发、当天制证,并积极协调邮政部门增加揽件频次,确保证件第一时间寄出,以最快速度送到考生手中。截至目前,已累计加快制发证1548张。

高考期间,考生如遇到丢失、被盗或者忘记携带等各种原因无法出示身份证件,可以向考场辖区公安派出所申请出具临时身份证明,用于参加考试。同时,有条件的地方还将在考点设立现场办理点,当场为考生出具证明。

静音护考

根据往年110警情及12345工单情况分析,高考期间噪声扰民类警情、投诉将有所增加。为给广大考生营造一个温馨舒适的学习和考试环境,各地公安机关联合市场监管等部门对考点周边治安复杂场所集中开展清理整治,对可能产生噪声干扰考试的场所提前提醒警示。

全省公安机关集中组织开展打击整治“飙车炸街”违法犯罪专项行动,加强重点路段、重点部位、重点时段的巡查管控力度,常态化拦截查处涉嫌非法改装等“飙车炸街”违法犯罪行为。5月以来,全省依法查处飙车炸街违法犯罪行为2899起,查扣涉嫌飙车炸街非法改装的机动车2737辆。

考试期间,全省交警将全程在考点周边道路安排执勤警力,严查乱鸣喇叭等交通违法行为。英语听力测试期间,针对部分路段合理采取临时交通管制措施,为考生营造安静的考试氛围。

对于接到群众有关噪音扰民的报警求助,公安机关将第一时间联动相关部门开展处置。

赶考保障

高考期间,江苏公安机关将依托交警铁骑队加强护考保障。各地公安交管部门设立铁骑护考小分队,护送教育部门或学校组织的接送考生车队,为因交通拥堵、交通事故以及忘带身份证、准考证的考生提供紧急援助服务。对发生涉及考生道路交通事故的,迅速出警、快速处理,必要时帮助联系车辆转送考生。

考试前夕,江苏各地公安交管部门主动联系教育部门和考点所在学校,提前掌握考点设置、考生人数和考场分布等情况,组织警力对考场周边道路开展全面排查,完善交通标志标线,预先安排隔离设施,净化道路交通环境。根据考生接送车辆数量,在考场周边道路设置临时停车区域,重点保障学校包车、考生专用接送车的临时停放,设置停车引导标识,规范车辆停放秩序。经反复调试、试验,考试期间,全省大部分地区将为护考、送考车辆开通“绿波”。

排查隐患

考试期间,全省公安机关将最大限度地将警力装备投向街面一线,全面落实“见警察、见警车、见警灯”措施,实行定点值守、武装巡逻、视频巡查相结合,随时应对突发情况。进一步强化考点及周边秩序维护,“一校一策”制订高峰时段人车分离方案,严格落实出入口安检防范措施,全力守护考点考生安全,维护良好治安秩序。

切实把各类安全隐患消除在考试之前、隔离在考点之外。5月份以来,全省公安机关联合相关部门对省内各考点学校及周边区域开展安全隐患排查整改,会同教育部门指导考点学校配齐配强人防、物防、技防设施,确保考点安全可靠。超前做好集中接送考生车辆安全检查,确保万无一失。紧盯高考命题和试卷印制、运送、保管、评阅等各环节,配合教育部门全流程、全周期、全维度做好防护工作。