



# 高考成绩公布,或焦虑或兴奋 如何调节大起大落的情绪



这几天,各地将陆续公布高考成绩。无论是等待成绩还是成绩公布后面对成绩,考生应该抱以何种心态?又该如何自我调节?而作为家长,如何去察觉到孩子的情绪?面对孩子即将踏入大学,家长又该如何调节自己的心态?

记者邀请上海市精神卫生中心副主任医师王文政,聊聊考试后的那些事。

考试后的你,会出现什么样的情绪?有没有公布分数前疑神疑鬼的焦虑,或是将一切都抛诸脑后的亢奋?而当看到成绩时,是否会情绪低落,难以接受现实?

王文政表示,焦虑情绪下,考生往往会过度紧张、惴惴不安甚至度日如年;而过分放松,则容易过上完全不规律的生活,而公布成绩时情绪容易大起大落。这两者都不是健康的情绪。

如果考生在高考后出现了情绪问题,并有着明显的外向表现,比如在家中自责、哭泣、胃口不佳、难以入眠等,家长应提高警惕,如有需要应前往专科医院向心理医生咨询。

王文政介绍,很多考生在高考结束后会想方设法放下包袱,但切记,一定不能尝试违法违规的物品,可以利用开学前这段时间丰富自己,学一门技术、外出增长见识,或是思考一下未来。

家长也要调整好心态,要认识到孩子读大学意味着独立,有的孩子可能要远离家门、外出求学,请给予他们信任,不能因为自己的担心而阻碍孩子成长和前进的步伐。

不管分数好坏,考试都是一次经历和考验,并非人生的全部。青春的旅途刚刚开始,调整好心情,去拥抱世界,去迎接未来。同样,考生的父母们,要尽可能地体会和察觉孩子的情绪,同时也要调节好自己的情绪,让他们展翅高飞。

据新华社

# 走路时膝盖突然一“软” 咋回事?

生活中不少人走路时,会出现膝盖一弯、腿发软、想跪下去的情况,这种现象俗称为“腿打软”。不少人总是习惯性地认为是缺钙所致,尤其是上了年纪的老年人。缺钙确实会引起腿部肌肉乏力的现象,但也分很多种情况,腿软除了缺钙,也可能是疾病发出的预警信号。

## 1 是5种疾病发出预警

膝关节是人体内最复杂、最大的关节,主要负责运动和承载体重,但它是体内最容易受损的关节之一。生活中一些不良的习惯,如长期久坐久站、过度运动、跷二郎腿、运动不当等,都可能导致其出现磨损。

此外,膝盖突然发软除了缺钙之外,也可能是以下疾病发出的信号。

### 1. 半月板损伤

半月板是大腿骨和小腿骨关节面之间的两个纤维软骨板,具有减少震荡、润滑关节、吸收热量等作用。当半月板损伤后,会出现关节疼痛、肿胀、积水等症状,持续发展会有打软腿、关节卡住的表现。经常打篮球、进行剧烈运动的人群,出现半月板损伤的风险较高。

### 2. 骨质增生

随着年龄的增加,关节上很容易出现骨质增生,也就是我们常说的骨刺。早期骨刺一般不会出现明显症状,随着病程不断发展骨刺会脱落形成游离体,当其正好游走至关节间隙时,则容易引起关节疼痛、周围组织痉挛的症状出现,该症在中老年女性身上相对多见。

### 3. 滑膜炎

不少中老年人喜欢步行、爬山、蹲起锻炼等,但这些锻炼会导致膝关节反复受到摩擦,容易让关节囊充血、肥厚,继而发生滑膜炎。具体表现为膝关节疼痛、肿胀积水,且症状会反复发作,后期会觉得膝关节不断打软,正常的活动都可能会受限。

### 4. 髌骨软化

随着年龄增加,体内的髌骨可能会出现退化,在走路时就容易有打软腿的症状。

### 5. 脑梗塞

脑梗会导致脑部的血液循环受阻,大脑对于肢体的支配能力会下降,处于身体末端的腿部更容易受影响,在走路的时候很可能会有不平衡、膝盖发软的症状。

## 2 久坐比跑步更伤膝盖

运动有益健康是毋庸置疑的,但很多人害怕在运动时膝盖被过度磨损,在运动还是不运动间举棋不定,那运动到底还要不要做呢?

2017年,一项发表在美国医学权威期刊《骨科与运动物理治疗杂志》的研究表明:久坐比跑步更伤膝盖。

该研究共对17项涉及11.48余万人的研究进行了详细分析,结果发现竞技跑步者关节炎发生率为13.3%,久坐不动的人发生率为10.2%,而健身跑步的人群关节炎的发病率仅有3.5%。对此研究人员认为,过量的健身跑步可能会诱发关节问题,但普通的健身跑步,对关节健康是有好处的。

而久坐不动会导致膝关节软骨的正常营养代谢出现障碍,大量的代谢废物无法及时排出,让软骨无法及时吸收营养物质与氧气,容易引起功能性障碍发生。

## 3 这5个行为尽早改正

膝关节的磨损与日常的多种行为相关,这几件事如果你还在做的话,一定要尽快改正。

### 1. 突然剧烈运动,不做热身

运动前没有热身运动,尤其是本身没有运动习惯的人群,会给膝关节带来巨大的压力,其发生损伤的风险也会成倍上升。运动一定要循序渐进、量力而行,且运动前要充分热身。

### 2. 久坐不动,爱跷二郎腿

久坐不动会导致膝关节处的代谢以及血液循环速度变慢,膝关节长期没有得到足够的活动容易功能下降。而跷二郎腿也会无形中增加膝关节的压力,增加关节软骨的磨损。

### 3. 负重爬楼梯和爬山

本身爬楼梯和爬山时膝关节就需要承受较大的压力,再增加重量的话无疑是在雪上加霜,会增加关节损伤的风险。

### 4. 经常在水泥地上跳绳

水泥地面在落地的时候无法对冲冲击力带来缓冲,会给膝关节带来较大的压力。跳绳时最好选择塑胶跑道,或者是在垫子上跳,对于缓解膝盖压力有一定好处。

### 5. 长期穿高跟鞋

有研究发现,穿高跟鞋上下楼梯时,膝关节承受的压力是体重的7~9倍,且穿高跟鞋会促进女性的膝关节软化,增加膝盖损伤的概率。

膝关节对于我们的健康而言非常重要,一旦其出现功能性损伤,可能会让正常的活动都受影响,所以日常一定要多保护膝关节,上述的这些不良习惯要及时改掉。

据澎湃新闻

# 煮粽子的水是“神仙水” 不仅清热,还消肿解毒



当作食品的端午时令美食,其实是名副其实的“养生好物”!

端午前后,容易生什么病?大家回忆一下这几天的天气,前几日连着下雨,这几天温度又上来了,又湿又热又闷,实在是太难受了。

也正是因为外界环境的影响,这段时间各种小毛病很容易诱发。其中,比较容易出现的就是皮肤病和胃肠道疾病。

这碗“神仙水”,不喝可惜了!

端午节吃粽子的习惯已经有几千年的历史了。但是,吃了这么多年粽子,你会喝煮粽子的水吗?这可是“神仙水”,倒掉就太可惜了!

这是因为,包粽子用的箬竹叶不仅仅只是给粽子增加清香,它还有清热止血、解毒消肿、利尿等功效!吃粽子配上一口粽水是绝妙的搭配!

今年端午节与往年有点儿不一样!是在夏至之后,因为有了闰二月属于“晚端”。此时由于气候湿热,由此会滋生出各种细菌病毒、还有毒虫,这些都会严重危害到人体的健康。

老话说“恶月端午节,三人需躲午”。说的就是,在端午这段时间里,大家要特别注意身体。不过别担心,我们要告诉大家,平时仅仅

据澎湃新闻

中国体育彩票排列3  
第23164期开奖公告  
本期开奖号码:2 1 5

中国体育彩票排列5  
第23164期开奖公告  
本期开奖号码:2 1 5 5 2

中国体育彩票7星彩  
第23071期开奖公告  
本期开奖号码:4 9 9 3 1 2+4

重庆市体育彩票管理中心 2023年6月23日