高考后考生要谨防心理问题

过度放松也会损害健康

■ 本报记者 徐晗溪

高考放榜，有人欢喜有人愁。发挥出色的考生开始憧憬即将到来的大学生活，成绩不理想的考生往往会出现失落情绪，甚至发生极端悲剧；还有一些考生会在高考结束后，因为压力过大或者过于放松而“崩溃”，出现抑郁、自闭、肠胃不适等症状。

面对这些情况，海南医学院第一附属医院心理科主任医师苏朝霞建议考生应当调整好心态。此外，苏朝霞还提醒家长应注意孩子在情绪变化方面的蛛丝马迹，帮助孩子重塑信心，及时将孩子的注意力转移到志愿填报与未来规划上。

【症状一】

考后抑郁

有些考生因为考试成绩不理想，导致考后抑郁。苏朝霞表示，每年高考后都会发生很多考生出现考后抑郁的情况。“考不好出现伤心难过是很正常的心理现象，考生会表现出焦虑症状，如紧张、烦躁、易怒、失眠等，只要控制在一定的程度内，都是正常的。”

针对考后抑郁，苏朝霞认为可用积极的心理建设来“清扫”这些负面情绪。比如认真分析高考失利的原因，及时找出对策，积极填报志愿，将注意力从高考失利转移到有意义的事情上。

【症状二】

无聊空虚

还有一些考生认为高考结束就万事大吉，终于从书山苦海中“逃脱”出来，从而过于放松或放纵而感到无聊、空虚和迷茫，因巨大的心理反差而造成心理、生理上的不适应。

苏朝霞认为，孩子刚刚参加完高考，一定程度的发泄是可以理解与接受的。她建议，高考结束后，考生可以加强自我调理，多参加小团体活动，一起聊聊天、逛逛街，或者听听音乐、唱唱歌等，让愉快、轻松的气氛放松紧张情绪。

【症状三】

考后自闭

高考失利后，有的考生会整日闭门不出，沉默寡言，睡眠也存在障碍等。苏朝霞将引发自闭症的原因大致分为两种：第一种是因为感到自己考得不理想觉得没脸见人，自我封闭；另一种是考完后得了厌学症，对任何事物都丧失了兴趣，在不知不觉中导致自闭。

苏朝霞提醒，很多时候学生高考失利，大家都将关注点聚焦在考生身上。其实，家长也需要考后心理建设。苏朝霞建议家长可以调试自己的情绪和认知，不要一味地批评或者安慰孩子，而是积极帮助孩子找到一些现实可行的解决问题的方法。比如帮助孩子选择一个适合的专业与学校。如果孩子不愿意再读大学，家长也可以建议孩子学习一技之长。“高考只是人生的一种可能，条条大路通罗马，只要积极上进，行行都能出状元，家长要做好引导工作。”苏朝霞说。

【症状四】

过度玩乐

考生往往认为，高考后终于可以放松了，看影碟、打游戏、上网聊天……一玩就是一通宵。一些考生甚至颠倒了生物钟，养成白天睡觉、晚上玩乐的不良习惯。而家长也认为该让孩子好好放松一下，疏于对孩子的管教。

高考过后很多考生都想着要彻底放松，但还是要保证身心健康。苏朝霞建议，考生在考后先彻底放松两天，然后给自己拟一个假期计划，利用长假做一些以前较感兴趣又没时间做的事或学一项技能，比如考驾照、练习烹饪等，避免过于无聊或过度玩乐。

“备战高考期间很多学生出现严重的睡眠不足，高考后睡懒觉是最常见的，长此以往，反而感觉更疲惫。”苏朝霞还提醒，考生高考后要逐渐调整规律的作息时间，首先要保证一日三餐不能少，远离方便面、零食等垃圾食品。

健康百科

日晒可造成皮肤癌
一年四季都应注意防晒

到了夏天，阳光愈发毒辣，防晒工作对人们来说更显重要。据报道，世界卫生组织曾发布《太阳紫外线辐射》报告，显示全球每年多达6万人死于阳光，其中4.8万人因患恶性皮肤黑色素瘤死亡，另有1.2万人死于其他类型皮肤癌。

纵使毒辣的太阳如此可怕，仍有很多人对防晒不以为然。关于防晒，在民众中普遍存在5个误区。

误区一：只有夏天需要防晒

虽然说夏季阳光强烈，人们要格外注意防晒，但紫外线天天都有。因此，有条件的应该一年四季都涂抹防晒霜，哪怕是阴雨天气，特别是经常在户外工作和活动的人。

误区二：皮肤白皙的人不需要防晒

有人称皮肤白皙的人不容易晒黑，即使晒黑了也很容易变白，因此往往不需要那么注意防晒，但这种认识是错误的。据新华网报道，皮肤越白嫩的人越要格外注意防晒，因为肤色浅的人对光比较敏感，更容易晒伤。

误区三：不出门就不用防晒

许多人认为只要待在室内就不会有阳光照进来。据新华网报道，玻璃能挡住紫外线B（UVB），却挡不住紫外线A（UVA）。只要阳光透过玻璃照在皮肤上超过10分钟，也会灼伤皮肤。另外，紫外线可通过空气折射，从不同角度对皮肤构成伤害。

误区四：防晒霜薄涂一层就可以防晒

防晒霜每天只薄涂一次完全不能保证防晒效果，应该足量涂抹，并且注意补涂。防晒霜应该在出门前20~30分钟涂抹，并间隔1~2小时涂抹一次，以保证防晒效果。除了面部，其他暴露在外的部位如颈部、手臂等也可以涂上防晒霜。

误区五：防晒会阻碍人体吸收钙

晒太阳可以补充维生素D，促进钙的吸收，因此许多人就不去防晒。然而，其实我们日常只需要短时间的接受日晒就足够我们体内钙的吸收了。（人民网）

痛风患者也可吃豆类食品

痛风患者的饮食禁忌之一是高嘌呤食物。由于高蛋白食物中的嘌呤含量往往比较高，所以很多人把富含蛋白质的大豆及豆制品也自然“屏蔽”了，认为不能吃。那么，痛风病人到底能不能吃豆类食品呢？

专家介绍，豆类中的嘌呤含量并不高。其实，与高嘌呤食物如动物内脏相比，豆类食物嘌呤含量并不高。比如肝、腰、心、脑、胰脏等动物内脏，每百克的嘌呤含量一般都在200毫克以上。而豆类食品的嘌呤含量远低于此值。

而且，人们一般很少直接吃干大豆，通常是做成豆浆、豆腐或煮熟了吃。在大豆变成豆制品的过程中，有一部分嘌呤会溶到水中，豆制品的含水量也会增加，这样一来，豆制品中的嘌呤含量就会大大降低。比如豆腐，每100克中的嘌呤不到70毫克，而煮熟的大豆则不到50毫克。

专家表示，痛风患者可以吃豆类。2011年，有研究综述收集了6项流行病学调查，没有一项显示食用豆制品跟高尿酸或者痛风相关。文章的结论是，以现有的临床和流行病学证据而论，不支持“吃大豆制品会导致痛风”的传说。

实际上，植物蛋白和动物蛋白对痛风患者的影响是不一样的，目前有不少研究发现，植物蛋白还有助于降低尿酸风险。在《高尿酸血症和痛风治疗的中国专家共识》中提出的高尿酸及痛风患者应该限制和避免的食物中也并没有豆类。

（大河健康报）

暑期定好孩子用眼时间表

保证每天户外3小时，每次近距离用眼不超45分钟

■ 本报记者 符王润
通讯员 钟友廷

暑假即将到来，又到了孩子们的欢乐时光。但家长们上班后，孩子外出活动的机会大大减少，而看电视或者玩手机、IPAD等的时间增多。海南省眼科医院验配中心视光医师罗静红表示，假期里，没有了规律的学校生活，无规律、超负荷近距用眼，容易导致孩子们视力下降，发生近视。

罗静红呼吁，在暑期，家长们不能总是将孩子“关”在家里，要保证孩子每天至少有3个小时的户外活动。有科学研究表明，保证孩子每天3个小时的户外活动有利于控制近视的发生。这是因为外出活动扩大了眼睛的视力范围，可以让眼睛得到充分的休息和放松。此外，适当晒太阳可以使人体产生一种叫多巴胺的物质分泌，这种物质有利于阻止巩膜纤维变细、延长，防止眼轴延长，从而降低近视的发生率。3小时是每日平均时间长度，可以是由多个户外活动时间累加。如果平时没有空的话，周末可以适当增加户外活动时间。户外活动的关键是要有阳光，无论是进行一些体育运动，还是只是单纯地坐着发呆，都可以有效地预防近视的发生及缓解近视加深的速度。

青少年正处于屈光状态发育的关键期，学习任务繁重，罗静红建议尽量减少孩子看电视和玩电子产品的时间。每次近距离用眼尽量保持在45分钟之内，用眼距离大于33cm。远眺休息10分钟后再用眼。希望家长和孩子们共同制定一个用眼时间表，提醒或者监督孩子合理用眼。此外，饮食应注意均衡营养，避免进食过多的甜食。

罗静红建议，在开学前，家长要带孩子到专业眼科医院进行眼健康检查，为孩子建立屈光发育档案。通过跟踪孩子视力发育情况，及时干预孩子近视的发生。一旦孩子近视后，应当采取正确的视力矫正方式。“很多家长担心孩子戴镜会加深近视，戴上了一辈子就取不掉，能不戴就尽量不戴，这是误解。其实近视若不及时戴镜，视力下降更快。一副合格的眼镜不仅能帮助孩子获得清晰视觉，还能一定程度上缓解近视加深的速度。已经近视的孩子，也建议半年至一年进行一次眼健康检查。”

有不少青少年觉得近视了无所谓，就是多戴一副眼镜。那么近视真的只是戴副眼镜那么简单吗？罗静红介绍，经研究发现，近视一旦发展至高度（超过600度），容易并发黄斑出血、黄斑萎缩、视网膜脱离等眼病，严重者可致盲。目前高度近视是我国致盲性眼病之一。因此要预防近视，防止高度近视。

罗静红表示，家长和孩子们要有科学的眼健康管理理念，定期进行眼健康检查。这是了解自身眼部状况的最佳途径，因此建议从幼儿园起，定期去眼科医院进行眼健康检查，包括了医学验光、裂隙灯检查、测量眼轴长度、角膜曲率等项目。通过专业眼健康检查，建立专属眼健康档案，有利于破除健康掩盖假象，及时发现危险因素，有效从源头上控制疾病的发生与发展，维护青少年眼部健康。

关注国际关爱癫痫日

癫痫并没有想象中的可怕，医生指出：
多数癫痫患者可得到有效治疗

■ 本报记者 符王润
实习生 刘亦辙

说起癫痫，很多人第一个想到的画面，就是倒地抽搐，口吐白沫。殊不知，其实癫痫还有很多形式的症状，而由于这些症状并不明显，因此很容易令人忽视而错过治疗最佳时机。6月28日是国际关爱癫痫日，癫痫常见的病症到底有哪些？癫痫到底是否不能治愈？就此，记者采访了海南医学院第一附属医院神经内科二病区副主任、主任医师李其富。

李其富介绍，癫痫发作的形式有很多，而四肢抽搐、口吐白沫的病症，是最容易为人们所认知的强直阵挛性发作。通常来讲，癫痫的主要发作形式可以分为全面性发作和部分性发作。强直阵挛性发作属于全面性发作的一种，还有失神性发作等类型。失神发作多见于儿童，表现为突然愣住不动了，几秒种后又恢复正常，但对于刚才的情况全然不记得了。部分性发作则可以表现为人的肢体突然抽搐，但是意识还是清醒的，或者患者出现意识障碍，当别人问话时却无法回答，患者会做一些无目的的动作。

癫痫是否是天生的？对此，李其富表示，癫痫的病因至今还不明确。“我们只知道癫痫是由于脑细胞异常放电造成的，但其中遗传的因素只占了5%左右。”李其富介绍，绝大多数的癫痫患者都是非遗传性的，其致病因素多种多样，脑结构发育异常、感染、中风、外伤等都有可能造成癫痫。“也正是因为遗传性癫痫的比例非常小，因此，癫痫患者可以正常生育，并且绝大多数癫痫患者都能拥有正常的孩子。”

在很多人的认知中，得了癫痫，就意味着必须终身接受治疗。李其富表示，这完全是人们对癫痫的误解。他指出，癫痫其实是神经系统疾病中少有的可以治愈的病种之一。在当今的治疗技术下，有三分之二的患者可以通过药物对病情进行很好地控制，基本不会发作。一半的人可以通过治疗后完全停药。“癫痫患者得到很好治疗后，完全可以正常地生活和工作。”

癫痫是否会影响人的智力？李其富表示，癫痫对患者的认知功能会有一定的影响，如有些患者会出现记忆力减退、学习能力下降等情况。同时，有些药物在减少癫痫发作的同时，也会影响患者的认知功能，如导致患者认知障碍、记忆力减退等。因此，医生在选择药物的时候也会充分考虑，既减少癫痫发作，又尽可能不影响患者的认知功能。因此，癫痫的规范治疗分外重要。他提醒，患者切勿轻信一些虚假广告乱用药，从而延误甚至加重病情。

医生支招

如何正确处理突发癫痫

在日常生活中，遇到突发癫痫发作，特别是强直阵挛性发作的状况该如何处理？李其富介绍了正确的方法。

第一步：让患者躺下，清理四周可能导致患者受伤的危险因素，如尖锐的物体、玻璃瓶、桌角等。

第二步：让患者侧卧。这样可以防止患者舌根后坠，口腔分泌物流进呼吸道导致窒息。

第三步：待患者清醒过来后，及时告知其发生了什么事，让其了解自己的情况。

三“不要”：

一、不要往患者口中塞异物。如果是过硬的物件如筷子，反而会导致患者牙齿崩断。

二、不要强摁患者抽搐的四肢。患者抽搐是因为脑部放电异常导致的，强制按压有可能导致患者骨折。

三、不要掐患者人中，如果患者还有心跳和呼吸，不要随便对患者实施心肺复苏。

李其富表示，一般癫痫的强直阵挛性发作只有2分钟左右。如果超过5分钟，则需要尽快拨打120求救。如果发作时间持续过长引起患者呼吸和心跳骤停的，应及时给予患者实施心肺复苏。

（符王润 辑）

海南省肿瘤医院特约科普

早查、早诊、早治 对付癌症需“三早”

癌症已成为常见病、多发病，很多人往往“谈癌色变”。但实际上恶性肿瘤如果得到正确对待，早发现、早诊断、早治疗，60%的癌症患者是可以治愈的，不会对工作生活造成影响。

海南省肿瘤医院副院长、首席专家邵永孚介绍，要做到早期发现，就要定期体检。我们国家癌症患者治疗后的5年生存率只有30.1%，美国达到65%，日本达到62%。究其原因，主要是人们健康观念的落后和科学普及的不到位。美国40岁以上的人群每年都会定时体检，往往能筛查出一大批早期癌症患者，他们的治疗效果非常好。

很多肿瘤病人早期没有任何症状，等有了症状一般都是中晚期，也叫作进展期，如果是中晚期之后，就只能采取姑息治疗。邵永孚说，在临床工作中，他见过许多肿瘤疾病导致家庭支离破碎、人财两空的案例，因此，他强烈呼吁：为了自己的健康，早期检查、早期诊断、早期治疗。

邵永孚表示，在体检中除了B超、抽血、查肿瘤标志物等常规检查外，还要结合自身情况选择个性化的体检方式，比如有吸烟史的朋友应该做低剂量螺旋CT，有乳腺癌家族史的人群，从中青年开始每年都应该做定期检查。

（海南省肿瘤医院供稿）