

如何摆脱考前焦虑症

本报记者 冯金灿 通讯员 黄洪勇

一年一度的高考、中考即将到来，不少考生或家长变得越来越焦虑，甚至出现头脑空白、辗转难眠、手脚抖动、莫名发怒、失去信心、发热、腹泻等症状。对此，心理学专家说，这是考前焦虑症。那么，应该如何减轻或摆脱考前焦虑症呢？

河南省人民医院心理医学科副主任医师晓红说：“高考前或考试时，同学们普遍会有一些紧张焦虑情绪，当紧张焦虑情绪比较严重的时候，就要想办法解决了。高考是人生中的一个路口，它考验的不仅是人的智力，还有人的勇气。我们既要做好考好的准备，也要做好考不好的准备。”

河南省精神病院心理学专家也表示，考前，考生需要适当调整自己的期望值，期望值过低或过高都会导致不良后果。一旦出

现情绪波动、烦躁不安，应尽量进行一些积极的心理暗示来调节，避免消极的心理暗示。自我调节时，要有意识地使自己朝着好的方向发展。

考生在紧张复习备考时，家长也承受着巨大的心理压力。专家提醒，家长不要表现出不寻常的关心，一个动作、一句话、一个表情，都可能在孩子身上产生心理波动。家长要保持平常心，给孩子营造一个良好的家庭氛围。高考期间，家长的任务就是关心孩子的身体安全和饮食卫生，不要让孩子在高考期间生病即可。同时，家长应观察孩子的情绪，如果孩子情绪不好，家长应及时帮忙调解。

高考前夕是否陪读、高考期间是否送考，应根据考生的具体情况而定。有的孩子认为由家长陪着，自己底气更足，紧张感也可

消除不少；而有的考生独立性较强，如果家长跟着，反而会让他感到压抑不适。

专家还提醒，高考期间，孩子最想听父母说的话有“努力就行，我们支持你”“我相信你，尽力就好”“加油！我们支持你”“我们永远站在你身后，无论成功与失败”等。孩子最不想听父母说的话有“抓紧时间，别浪费时间”“一定要考上某某大学，一定要考好”“肯定能考上某某大学，没问题”“不要紧张，要仔细，好好复习”等。

父母应给孩子创造轻松的氛围，不要老是问孩子“考试准备得怎样啦”“有没有信心考好”之类增加孩子心理负担的问题。父母可以多跟孩子聊聊天、生活、开心、开心的事情，甚至带着孩子出去散步、爬山等，为孩子减压。

那么，如果孩子出现考前焦

虑症，应该如何调理呢？河南省精神病院心理学专家表示，可以尝试自我催眠调节法；平躺在床上，全身肌肉放松，调节呼吸，闭目安静，暗示自己可以通过自我催眠减轻或消除心理问题，并逐渐以满足、满意等积极情绪替代烦恼、忧虑等消极情绪；最后，暗示自己现在已疲劳入睡，并且默念数次，渐渐就会进入催眠状态。如果注意力分散，脑中有了杂念，应立即睁眼起床。

此外，考生还可以尝试自我辩论调节法：找一张白纸，把自己的担忧逐条写下来，让自己清晰地了解当前的消极意识到底有哪些。然后对消极的意识进行自我辩论，其中包括指出这种消极意识的非现实性和不必要性，阐明由此对个人所造成的危害，并明确今后应采取的态度。考生还可以尝试注意力转移法：在情绪不好时，不妨停下来休息一会儿，最好是起来活动一下手脚，如果方便可以跳一跳、做做体操、洗洗脸，因为运动可以帮助人们发泄情绪；不提倡用看电视、听音乐的方式转移注意力，以免“乐不思蜀”。

进考场前，考生可以高强度地运动一两分钟，可以和同学大声说笑。有的学校，考生在进入考场前齐声呼喊口号或尖声大叫几声，以发泄自己的紧张情绪，与同伴相互激励。此外，考试中，深呼吸是一种缓解紧张情绪的好办法，可以给大脑补充氧气，缓解紧张情绪，使注意力从考试的紧张源转移到对身体的感觉上来，直到呼吸平稳为止。如果注意力难以集中，也可以暂时看看窗外，等情绪稳定后再继续考试。

开封举办高校急救救护知识与技能大赛

本报讯（记者李季）近日，开封市120急救指挥中心、开封市红十字会和河南大学本部、河南大学民生学院、开封大学的相关社团联合举办了开封市首届高校急救救护知识与技能大赛。本次大赛历时一个月，分为

各校选拔赛和总决赛两部分。总决赛分为两个环节，分别是急救知识竞赛和急救技能操作竞赛。急救知识竞赛过后，参加比赛的选手进行现场操作比武（心肺复苏和外伤包扎固定），现场操作的成绩作为竞赛成绩的一部分。经过激烈的角逐，最终，河南大

学民生学院代表队获得第一名。开封市120急救指挥中心主任刘增省说，今后大学生急救知识和技能的竞赛将常态化进行，同时通过大学生志愿者的各类急救活动向社会各界传播实用的急救知识，争取更好的社会效益。



“气管异物急救，通俗地说就是吃东西卡住了，上不来气，多发生在婴幼儿和老年人，下面我演示不同年龄段的气管异物急救方法……”日前，河南能源焦煤中央医院在焦作市志愿者服务亭前，给来往的群众讲解并演示不同年龄段的气管异物急救方法，并指导群众进行实际操作。王正勤 侯林峰 何阳/摄

急救知识科普活动 走进黄寨村

许昌举行卫生应急知识技能全民普及活动

本报讯 6月2日，许昌市举行了全民自救互救卫生应急知识技能普及活动启动仪式，提升公众的卫生应急素养和自救互救能力。

本次活动由许昌市卫生计生委与许昌职业技术学院、许昌学院医学院联合主办，14家医疗卫生机构协办。全市各县（市、区）卫生计生委分管主任和应急办主任，二级以上医疗机构分管院长和应急办主任，14家协办单位的分管领导和工作人员以及许昌职业技术学院师生共计1000余人参加了此次活动。

当天，活动现场设立了16个讲解咨询台，40多块展板，宣传应急知识。在活动中，许昌学院医学院、许昌职业技术学院医学部学生现场演示心肺复苏、气道阻塞的现场急救和创伤止血包扎技术等3个项目。14家医疗卫生机构专家参与现场心肺复苏、气道阻塞的现场急救和创伤止血包扎技术等3个项目的展示活动，引导学生参与互动学习。

下一步，许昌市将推动卫生应急知识技能进社区、进单位、进乡村、进学校、进企业，增强群众的自救互救意识、提高自救互救能力。（王正勤 侯林峰 王贵州）

洛阳部署宣传和健康促进及教育工作

本报讯（记者刘永胜 通讯员耿梅）5月30日上午，洛阳市卫生计生委召开了2018年全市卫生计生宣传暨健康促进与健康教育工作会议，总结全市自去年以来的卫生计生宣传和健康促进与健康教育工作，分析形势，明确思路，安排今年的卫生

计宣传和健康促进与健康教育工作。

会议印发了《全市卫生计生宣传和健康促进与健康教育工作要点》《洛阳市健康巡讲专家库管理办法》《关于进一步加强全市健康促进医院建设工作的通知》《关于开展村级（社区）人口健康文化大院建设活动的通知》等文件，宣读了《洛阳市2017年卫生计生宣传和健康促进与健康教育工作情况通报》，对2017年卫生计生宣传工作和健康促进与健康教育工作先进集体和先进个人进行了表彰。会议明确，要进一步加强理论

武装，以思想引领促进各项工作；进一步加强新闻宣传，扩大正面引导效应；进一步加强社会宣传，提升卫生计生行业形象；进一步挖掘行业文化内涵，促进行业文化建设；积极开展医院文化建设，大力开展村级（社区）人口健康文化大院建设活动，大力推动以健康文化

为主题的文艺创作；进一步推进健康促进提质扩面，形成健康新风尚；要继续推动健康素养提升行动项目实施，积极做好基本公共卫生服务健康教育工作，开展好大众健康科普传播活动，营造健康促进的支持性环境，用健康促进助力脱贫攻坚，完善保障体系建设。

业务指导等。张重刚说，作为国家扶贫开发工作重点县，卢氏县坚持“大健康、大扶贫”理念，围绕预防为主、精准施治和完善保障3个环节，全方位构建健康扶贫体系，取得显著成效。“健康中原·大医献爱心”健康扶贫专项行动，旨在通过组织开展义诊活动、医疗业务帮扶、科普技能培训、科普讲座、放映电影、健康科普处方进万家、健康服务进千户等系列公益活动，进一步提升当地医疗卫生机构诊疗疾病的综合能力，提高人民群众的健康素养，确保到2020年全省农村贫困人口平等享有安全、有效、方便、价廉的基本医疗卫生服务。

（上接第一版）

离开宁德仁的家以后，胡大一教授又赶往3公里外的同时患心脑血管疾病、脑血管疾病的72岁贫困户杨礼芳家中，为其复杂的病情进行会诊。经过心率、血压检测，心前区叩诊、手握力检查后，胡大一教授敏感地发现了杨礼芳与宁德仁存在着同样的用药不规范问题，还在一定程度上导致了病情的加重。

“这个药要按时按量吃，不能断，不能自己觉得好了就不吃药了。现在县医院给您开的药都是好药，便宜有效，按时吃药才能不得大病，不花更多的钱！”胡大一教授一边打消杨礼芳怕花钱、不敢多吃药的顾虑，一边仔细地在杨礼芳的

每一个药盒上写下用法用量。接连看到两位贫困山区患者因用药不规范导致疾病加重，胡大一叮嘱当地乡村医生：“既然了解到他们进行一对一的指导用药，只有这样才能从根本上解决患者服药的依从性难题，防止贫困患者得大病，再返贫。”

听说北京来了大专家，附近的村民拿着病历来咨询，而胡大一教授总是亲切应答，言无不尽，把大医仁心的情怀留在豫西南最为贫困的山区。

健康宣教马不停蹄

6月2日上午，在卢氏县卢园公园内“健康中原·大医献爱心”健康扶贫专项行动启动会现

场，胡大一教授，省扶贫办副主任郭奎立，省卫生计生委副主任、省中医管理局局长张重刚等参加了启动仪式。省、市医疗卫生单位医务人员、志愿者和卢氏县各界人士千余人，一起参与了当天的健康义诊启动活动。

在活动现场，河南省疾病预防控制中心抽调的19名科普专家，以及由河南科技大学第一附属医院、河南省儿童医院、郑州市中心医院、郑州市中医院、郑州市第七人民医院、三门峡市中心医院、黄河三门峡医院组成的义诊专家团队，在现场为卢氏县百姓义诊。河南科技大学第一附属医院的专家到卢氏县妇幼保健院儿科、儿外科、妇产科、超声科进行病例会诊、手术指导、联合查房、

业务指导等。张重刚说，作为国家扶贫开发工作重点县，卢氏县坚持“大健康、大扶贫”理念，围绕预防为主、精准施治和完善保障3个环节，全方位构建健康扶贫体系，取得显著成效。“健康中原·大医献爱心”健康扶贫专项行动，旨在通过组织开展义诊活动、医疗业务帮扶、科普技能培训、科普讲座、放映电影、健康科普处方进万家、健康服务进千户等系列公益活动，进一步提升当地医疗卫生机构诊疗疾病的综合能力，提高人民群众的健康素养，确保到2020年全省农村贫困人口平等享有安全、有效、方便、价廉的基本医疗卫生服务。

与此同时，在卢氏县人民医院心内科，一位患者还接受了胡

淮阳县人民医院成立全科医学科

本报讯（记者侯少飞 通讯员张然 苏叶松）“医院成立了全科医学科，以后看病时我们再也不东奔西跑的，这下省了我们很多事儿。过去每到一处就要问这问那，现在一个综合科就解决了好多事。”近日，许多前来淮

阳县人民医院看病的患者及家属，纷纷为该院新成立的全科医学科点赞。

为方便患者就诊，让患者少跑路、多办事，促使医院进一步面向个人、家庭及社区，有效解决患者反复挂号、误挂科室等现象的发

生，淮阳县人民医院出台措施，整合临床医学、预防医学及人文社会科学等学科，成立全科医学科，达到全科医学科与专科优势互补的目的，从而为社区、乡镇全科医师开展有针对性的培训打下良好基础。

据淮阳县人民医院负责人介

绍，全科医学科的主要诊疗范围为：常见病和多发病的诊疗、护理，尤其是慢性病防治；未来健康医疗发展趋势（如家庭门诊、家庭护理、家庭病床）等医疗服务；现场急救、转诊服务；卫生行政部门批准的其他适宜医疗服务等。

淮阳县人民医院全科医学科的成立，符合国家政策和医院未来发展方向，在为广大患者提供良好的就医环境的同时，还能有效地降低县域慢性病的复发率、致残率、致死率，为全县人民的身心健康起到了保驾护航的作用。

河南实施手臂港植入术

本报讯（记者冯金灿 通讯员赵文利）近日，河南省人民医院综合介入科副主任医师曹广勤、主治医师刘瑞青等通力合作，成功完成我省第一例和第二例超声联合DSA（数字减影技术）下手臂港（经手臂静脉植入式静脉输液港）植入术，填补了省内技术空白，术后患者恢复良好。

植入式静脉输液港又称植入式中央静脉导管系统，是一种可植入皮下、长期留在体内的闭合式静脉输液系统，由港座和导管两部分组成。手臂港，即经手臂静脉植入式静脉输液港，是将港座埋置在手臂皮下的导管系统，为国内近几年发展的最新静脉输液技术。与常用的胸壁植入式输液港相比，手臂港的港座更轻、更小、更薄、生物相容性更好，患者舒适度更高，钛腔体，可耐高压注射，安全性更高，并具有创伤更小、操作难度低、输液港座位置隐秘等优点，同时可有效预防穿刺置管引发的血胸、气胸和导管夹闭综合征等并发症，尤其是为需要接受胸部治疗的患者增加了安全性。该设备常规只需要每月维护一次，避免了频繁换药和护理的弊端，有效降低因维护不当引起的导管相关性感染率，也降低了患者维护导管的经济成本；因体表没有外露导管，避免了导管脱出和误拔的风险；患者洗浴不受限制，提高了生活质量。

本次手术借助超声评估患者上肢贵要静脉情况后，在超声引导下快速、准确地穿刺贵要静脉，DSA透视下植入导管，实时监控导管走行情况，确认导管末端置于最佳位置，随后在穿刺点下方制作囊袋，固定港座，缝合皮肤，插入无损伤针后即可即刻开始静脉输液治疗。在介入手术室超声联合DSA植入手臂港，全程无菌操作，无论穿刺还是置管均准确、安全，出血量仅2毫升左右，术后患者即可下床活动。

第29期健康中原大讲堂开讲

青春谱写人生的华章。

陈小兵是全国十大科学传播人物、“中国网事·感动河南”2014年度十大人物、“河南省青年五四奖章”获得者。身为肿瘤内科专家，陈小兵在做好临床和科研工作的同时，以健康科普为抓手，走村入户，不畏风雨，把最前沿、最深奥的肿瘤防治知识，用通俗易懂的语言讲给身边的每一个人，只为了让大家远离疾病，远离癌症。

在讲堂上，陈小兵以自己的亲身经历，为大家讲述了一位肿瘤内科专家不一样的奋斗青春。与会人员纷纷表示，希望在做好本职工作之余，发挥自己所长，尽自己所能，以陈小兵为榜样，通过自己的奋斗谱写自己的青春篇章。

河南培训“标准化病人”

本报讯（记者常娟 通讯员韦素静）近日，河南省2018年上半年住培结业临床实践能力考核“标准化病人”（“标准化病人”又称模拟病人，指那些经过标准化、系统化培训后，能准确表现病人的实际临床问题的正常人或病人，简称SP）培训班在河南饭店举办。来自全省51家培训基地的160余名培训对象参会。本次会议由河南省人民医院（河南省住培中心）承办。

在培训班上，来自北京协和医院的资深SP老师结合多年经验，对SP的扮演技巧进行授课，并进行了精彩的现场表演示范；北京协和医院教育处处长，就

SP的遴选、管理以及脚本撰写进行了授课，并进行了现场答疑。据了解，河南省人民医院高度重视住培工作，在模拟中心建设、专职管理人员配备以及资金投入方面均给予大力支持，出台严格的考核管理制度（“五停止”、“五取消”），以促进住培工作质量的不断提升。

本次培训班为河南首次举办，目的是希望通过培训，全省能够快速成长起一批深谙“标准化病人”剧本编写的师资，培养出更多优秀的“标准化病人”，让“标准化病人”在全省结业考核乃至整个住培过程中发挥出更大的作用。

简讯

濮阳市妇幼保健院举办“六一”国际儿童节活动 5月31日，濮阳市妇幼保健院与濮阳市残疾人联合会联合举办“欢乐和谐六一，激情飞扬献爱心”主题活动，200多位儿童和家长共同度过了一个快乐的“六一”国际儿童节。来自濮阳市妇幼保健院亲子教育中心的志愿者们，濮阳市龙艺爱心志愿服务队、濮阳市龙艺爱心志愿服务队志愿者们也积极参与了活动。孩子们在老师带领下精心准备了情景剧表演、音乐舞蹈、亲子舞蹈、亲子游戏、环保服装秀等节目。充满童趣的游戏，形式新颖的舞蹈、朗诵、走秀，让现场欢笑不断，孩子们玩得很开心。濮阳市妇幼保健院作为河南省儿童早期发展示范基地，大力倡导儿童早期发展理念，不断丰富儿童早期发展服务内容，每年的“六一”国际儿童节都组织各种形式的庆祝活动。（陈述明 朱永亮 郭晨霞）

临颍县妇幼保健院举办“六一”国际儿童节联谊会 5月30日下午，临颍县妇幼保健院儿童康复科欢声笑语，热闹非凡。该院举办的“六一”国际儿童节联谊会在这里举行，56名患儿及家长积极参与。联谊会由康复科全体医务人员、家属、患儿家长和爱心人士、家长一起做了游戏。在活动中，医务人员给所有到场的小朋友和家长们都赠送了玩具和日常生活用品。（王明杰 毛彦春）

新县关工委、羚锐集团助力贫困留守儿童健康成长在“六一”国际儿童节来临之际，河南省羚锐老区扶贫帮困基金会、羚锐集团关工委联合新县关工委，将关爱送进校园，在留守儿童较为集中的新县周河中心小学等4所小学和2所幼儿园开展“温暖童心、关爱儿童”活动，助力贫困留守儿童健康成长。为了做好这次活动，河南省羚锐老区扶贫帮困基金会、羚锐集团关工委组织人员专门到新华书店精心挑选了少年儿童喜爱的读物，同时购进了一批退热贴，并联合新县关工委，为孩子们送去了少儿图书、彩笔、儿童衫、柠檬姜茶、水杯、退热贴等学习用品，健康食品及医疗健康品，总价值达6万多元。（冯兴 王明杰）