

为考生提供“心理+身体”双重健康保障

十年磨一剑，一朝试锋芒。一年一度的中、高考即将来临，为缓解考生和家长的紧张、焦虑情绪，营造考点和周边公共场所良好的卫生环境，河南省多家医疗机构开设心理咨询门诊和线上心理热线，为考生和家长提供心理疏导服务；各级卫生监督机构对考点和周边公共场所进行卫生、传染病防控和生活饮用水专项监督检查，为广大考生和家长营造一个卫生、舒适的环境，为考生提供“心理+身体”双重健康保障。

考生和家长都需要心理减压

本报记者 冯金灿 乔晓娜 通讯员 崔冰心 吴振高

随着中、高考临近，考生们都在做最后的冲刺。但不少考生和家长出现了紧张、焦虑等情绪，甚至影响正常的学习和生活。

对此，心理专家提醒，适度焦虑和紧张对考试或重要事件的准备是有帮助的，但不可过度。迎接中、高考，考生和家长都需要心理减压。

适度的紧张情绪有助于考生备考

据河南省人民医院心理治疗师常淑莹介绍，考生在考前出现紧张、焦虑等情绪是一种正常的心理反应，适度的焦虑有助于考生身心处于活跃状态，有利于备考和考试发挥。

不过，当考生出现影响正常学习和生活的情绪时，需要老师和家长及早发现、及早干预，必要时需要到医院进行专业的心理疏导。

常淑莹曾接诊过一名患者——小花(化名)。小花是一名初三学生。中考前3周，学校开家长会，老师在班里说：“小花是咱们班学习最好的学生，如果她考不上市里排名第一的重点中学，我们班就没有人可以考上。”之后，小花总担心考不好，对不起老师的厚望，还出现了注意力不集中、学习效率下降等问题，严重时整夜睡不着，靠药物改善睡眠。考前一天，她让妈妈把3年的书全部找出来，晚上挑灯复习。考试当天，小花感觉头昏脑涨，拿到试卷时大脑一片空白。结果可想而知，理想的高中与她失之交臂。

中考后，小花在常淑莹的指导下经过反思明白了保持积极心态是考试正常发挥的基本保障。进入高中后，她合理规划自己的作息时间及学习目标，积极参加社团及体育活动，一直保持积极乐观的心态。高考时，小花超常发挥，考入一所知名高校。

“小花的中、高考结果如此不同，和心态有很大关系。因此，要想在考试中发挥正常，必须保持良好的心态，合理控制焦虑情绪。”常淑莹说。

考生和家长都需要减压

河南省人民医院全科医学科心理咨询师孙亮说，情绪是可以传染的。考生保持良好的心态，需要考生和家长同唱“一首歌”，及时做好心理减压。

“孩子考试期间，家长要‘云淡风轻、内紧外松、注意观察、宽心为上’。”常淑莹说。“云淡风轻、内紧外松”就是保持日常状态，不随性，也不过分关注，不留痕迹地搞好后勤就好，如提前安排好休息场所、尊重孩子的日常习惯等。休息场所尽量选择家里，如果必须要住宾馆，应以环境适宜、保持生物钟节奏、尽量减少扰动为原则。“注意观察、宽心为上”就是及时发现孩子的情绪变化，以适当的方式打开孩子的心结，予以精神上的支持。

“其间，家长要以保证孩子正常考试为目标，少应酬多陪伴，少批评多鼓励。在遇到极端情况，如孩子出现情绪崩溃想弃考或发生其他意外时，家长一定要保持冷静，积极处理问题。”常淑莹说。

家长处变不惊，才能做好孩子坚强的后盾。那么，家长要如何调整自己的情绪呢？孙亮说，家长要调整好自己的心态，守住平常心，对孩子期望不过高。家长的支持与信任会激发孩子的动力，使他们正常甚至超常发挥。同时，家长要注意调整自己的情绪，若出现过分焦虑情绪，可通过腹式呼吸、肌肉放松、跑步、听音乐等转移自己的注意力。

严重焦虑可接受专业心理疏导

常淑莹提醒，考生感到压力大、情绪不佳时，可以找信任的同学、老师、家长等倾诉，把积压在内心的不良情绪释放出来；可以把自己的负面情绪，用写日记的方式发泄出来；可以把自己的烦恼和压力当作枕头，反复摔打，直至情绪缓解；可以找个安静的地方大哭一场……

“如果这些措施都无法解决问题，可以到专业的心理辅导机构或者医院就诊。”常淑莹说。

为关爱学生等重点人群身心健康，河南省人民医院在经五路院区开设护理心理门诊与治疗门诊，以“赋能与爱，轻松迎考”为主题，对今年中、高考的学生和家长开展系列公益心理咨询与心理治疗，帮助考生和家长缓解压力，帮他们以积极的心态轻松迎接考试。

另外，南阳市第四人民医院近日启动24小时高考减压疏导心理热线60260099。该热线由南阳市第四人民医院南阳市未成年人心理健康辅导中心的专业心理咨询师团队负责接听。他们针对考生和家长的的不同需求，提供个性化的心理咨询和减压建议。

该热线自开通以来，已经接到不少考生和家长的咨询电话。许多考生表示，在热线的帮助下，他们的紧张情绪得到了有效缓解，对考试的信心也大大增强。除了提供心理咨询，南阳市第四人民医院还通过官方网站和微信公众号发布系列考前减压科普文章，帮助考生和家长更好地应对考试压力。



图①6月4日，在焦作市高新区一家酒店，卫生监督员检查客房卫生。连日来，焦作市高新区卫生健康服务中心组织卫生监督员对辖区内2个高考考点周边的住宿场所开展了专项监督检查，切实保障全区高考期间住宿场所卫生安全，有效预防突发公共卫生事件的发生。

图②6月5日，在郑州市一家酒店，卫生监督员检查客房内的空气质量。连日来，郑州市卫生监督所组织全市卫生监督机构对郑州市各考点附近的酒店旅馆等住宿场所

开展了监督检查，对酒店客房内的空气质量、噪声、用品用具的清洗消毒等情况进行了现场检查，为考生营造一个卫生舒适的环境。

图③6月4日，在许昌市一个高考考点，卫生监督员检查考点卫生安全情况。连日来，许昌市疾病预防控制中心(市卫生监督所)对许昌市中心城区5个高考考点及周边5家住宿场所开展监督检查。

开封市鼓楼区卫生监督所

本报讯(记者张治平 通讯员李国梅)6月初，开封市鼓楼区卫生监督所对高考考点及周边场所进行卫生安全监督检查工作。

卫生监督所主要对考点的传染病防控和生活饮用水卫生管理情况进行监督检查，详细查阅了考点应急预案、饮水机清洗消毒记录等；同时，对考点周边住宿

场所、诊所的卫生管理情况和医疗卫生保障情况进行了监督检查。卫生监督员向公共场所负责人重点讲解了场所用品安全和消毒知识，加强卫生知识宣传。

卫生监督员在检查中发现，各住宿场所均持有有效卫生许可证，从业人员的卫生管理和公共用品用具的清洗消毒等工作较为规范。但仍有个别住宿场所存

在布草间存放杂物、公共用品用具消毒记录不全、未在醒目位置设置禁烟标识等问题。针对检查中发现的问题，卫生监督员已现场给予指导，要求考点、住宿场所及诊所立行立改，督促他们及时排除隐患，营造良好的考试环境，确保高考安全顺利进行，为广大考生和家长营造一个卫生、舒适的住宿环境。

舞钢市卫生健康技术监督中心

本报讯(记者王平 通讯员段泓涛 闫勇)5月下旬以来，舞钢市卫生健康技术监督中心强化高考考点和周边公共场所环境卫生执法检查，切实做好全市高考期间学校及周边公共卫生保障工作。

卫生监督员通过对考点和周边宾馆、旅社的公共用品用具的消毒检测、场所空气的检测及卫生许可情况，落实各项卫生管理制度等监督检查，确保场所内环境卫生、人员防护、清洁消毒、宣传教育等各项措施落实到位，重点单位重点区域全覆盖，无死角。

舞钢市卫生健康技术监督中心以高考期间监督检查为契机，持续加大学校及周边公共场所卫生监督工作力度，创造卫生安全环境，为考生和家长提供坚实的卫生防疫保障。

漯河市源汇区卫生监督所

本报讯(记者王明杰 通讯员刘艳琼 耿楠)5月27日起，漯河市源汇区卫生监督所抽调骨干力量对考点学校周边住宿场所进行专项卫生监督检查。

此次检查以考点周边住宿场所为重点，重点检查住宿场所集中空调单

位运行前清洗消毒情况，突发公共卫生事件应急预案制订，卫生许可证、从业人员健康证检测报告是否在有效期，公共用品用具清洗消毒情况、消毒间和店内禁烟管理等。针对检查中发现的问题，卫生监督员当场下达监督

意见书，限期责令改正，确保考前整改完毕。

中、高考期间，源汇区卫生监督所将加大考点周边住宿场所巡查力度，及时处置和应对卫生安全问题，为中、高考顺利进行提供卫生安全保障。

凡人亮点

看到老人晕迷，出于职业的本能，她挺身而出；了解到服装市场工作人员缺少急救知识后，她在2小时内抽出10名护士组成科普团队为他们进行急救科普培训。她就是河南省人民医院消化内科护士长申丽香。

5月的一天，申丽香到服装市场为家人买衣服。13时30分许，申丽香突然听到有人喊救命。出于职业的本能，申丽香没有犹豫，立刻赶到事发地点。她看到一位老人坐在地上，面色紫灰、身体抽搐，情况危急。她赶紧喊人帮忙把老人平放到地上，老人呼之不应、颈动脉搏动消失、无自主呼吸。申丽香初步判断老人为心脏骤停，并立即对老人进行心肺复苏，并指挥在场人员拨打120急救电话。不久，老人意识恢复，自述胸前区极度不适、恶心、呕吐。

申丽香扶老人侧卧位，以免造成窒息。救护车赶到后，根据老人自述和申丽香现场描述，急诊医生初步诊断老人为急性心肌梗死、室颤、恶性心律失常导致的心跳呼吸停止。老人转运走后，申丽香对现场人员进行急救知识普及，并借助假人模特做演示。

回到医院上班后，申丽香又想到在她赶到现场时，现场人员不懂急救、手足无措的样子，她立即和护理部主管主任汇报情况，抽调10名护士组成科普团队，到服装市场为工作人员进行急救培训。

看到科普团队不请自来，还带来了医用模拟人，商场管理人员立刻组织工作人员和商户参加培训。事后，一个商户感慨：“几年前，我母亲突然在家晕倒，当时我们不知道该怎么办，只会拨打120，结果没救过来，我一直觉得很遗憾。如果早一点掌握急救知识，就没有这个遗憾了吧。”

她在服装市场救人后……

本报记者 高玉元

信阳市走访慰问 该市中心医院最美科技工作者

本报讯(记者王明杰 通讯员陈静徐世杰)2024年5月30日是第八个全国科技工作者日。为营造尊重科学、尊重人才、尊重知识、尊重创造的良好社会氛围，5月30日上午，信阳市政府相关负责人到信阳市中心医院看望慰问信阳市“最美科技工作者”。该院科研、新型国家发明专利等不断取得市级、省级突破，为发展新质生产力、促进医院高质量发展注入强大的科技力量。

信阳市政府相关负责人详细询问了芦乙滨的工作、生活情况，鼓励他再接再厉，继续发扬医师职业精神，以高尚的医德、高超的医术、优质的服务为患者减轻病痛。希望他大力弘扬科学家精神，立足岗位积极提供科技服务、推广高新技术、承接科研项目、转化科技成果、提供科普服务，更加充分地发挥关键支撑作用。

芦乙滨说，在今后的工作中将继续当好科技知识的生产者、传播者、科学精神的弘扬者、科学方法的倡导者，以科研成果解决临床患者的疑难病症，助力医院科研水平再上新台阶。

据介绍，近年来，信阳市中心医院高度重视科研工作，重新制订医院科技发展相关制度和举措，促进医院临床、科研、教学“三驾马车”齐头并进。2023年，该院成功创

热点

聚焦

