

不刻意早睡 “如常”最重要

专家从作息、饮食、运动等方面给考生建议

合理作息拒绝脑疲劳

备考进入最后阶段,仍有考生挑灯夜战,睡眠时间大幅缩减,加之精神过度集中,容易造成睡眠严重不足、用脑过度等问题,头痛、头晕乏力、胸闷、记忆力减退等症状容易悄悄出现,严重的还会引发焦虑和抑郁情绪。为此,长宁区华东政法大学附属中学的心理老师翟梦真建议,考前要作息合理,可以结合高考的时间做一些适当的调整,保持充足的睡眠,这样既能恢复体力,也能保护脑功能的思维活跃度、维持机体的正常免疫平衡。

但是,翟梦真特别提醒,每个孩子都有各自的生物作息,对睡眠的需求也各不相同。“不要刻意地改变作息,这样反而会增加考生的焦虑情绪。比如,有的孩子原本每天都要晚上11点左右才睡觉,家长却认为,既然要考试了,就应该早点上床

2023 高考加油

睡觉休息,甚至期望孩子晚上八九点就能入睡。这样突然地改变,让休息变得过于目的性,反而会让考生焦虑,而且容易造成亲子关系的紧张,加重考生的焦虑情绪。”

考试餐不宜大鱼大肉

“每天保证充足营养的基础上,尽量清淡饮食,不要暴饮暴食和油腻刺激性饮食,避免给身体过重负担。”这几天,虹口区复兴高级中学的高三考生陆续收到了老师们推送的高考温馨小贴士,其中一条就是提示大家备考期间的餐饮也大有“讲究”。复兴高级中学的王欣磊说,到了迎考的最后阶段,“稳定压

考前如何补充营养?怎么运动才能放松身心?高考进入倒计时,考生们做最后知识巩固的同时,身体状态的调节也至关重要。专家们提醒,无论是考前饮食还是运动,都要保持一颗平常心。“饮食合理,但不宜大鱼大肉;运动适度,但不要过于激烈。一切‘如常’最重要。”

倒一切”。“这句话同样也适用于考生的备考餐和考试餐。”王欣磊说,有的家长觉得孩子可能因为考试压力而食欲不振,就变着花样做各种好吃的,但实际上,突然的饮食习惯改变,反而容易给考生心理带来压力,而且,大鱼大肉等高蛋白饮食可能还会造成孩子肠胃不适。

翟梦真对此也颇为认同,考前怎么吃是一件比较重要的事情,并不意味着要“营养加量”。“从心理学角度来说,越是面对重要的事情,越是要保持熟悉和稳定,才能缓解情绪、舒缓压力。”一方面,天气较热,家长尽量不要给孩子吃外卖,以免误食不洁或变质食物带来

身体的不适。另一方面,保持原本饮食习惯的基础上,尽量选择清淡、营养均衡的菜肴,不要吃得过饱、过油、过甜。

翟梦真还建议,可以增加一些有益于稳定情绪、富含维生素B类的食物,比如,杂粮、豆制品、深色绿叶菜等。“尊重孩子情绪的前提下,适度吃一些这类食物,也可以作为一个稳定情绪的心理暗示。”

适度运动利于情绪舒缓

专家表示,高考在即,很多考生出现紧张、焦虑情绪属正常情况。专家为此建议,考前进行适当运动,可以让紧绷的神经得到舒缓,进而

改善焦虑情绪。

翟梦真说,考生可以根据自己的实际情况,结合喜好、体质、体力等来选择适合自己的放松运动。“首先,运动不宜太过激烈,也不要选择对抗性很强的项目,这样可能会增加紧张情绪。其次,运动时长要有所控制,一般10到20分钟的运动,让身体微微有点出汗即可。而且,有些孩子本身就不太喜欢户外活动,那么也没必要硬逼着出去活动,在家里活动可能更有安全感,同样能让内心找到平静。”

翟梦真建议:“听着音乐慢跑、散步这类活动,能很快让人平静下来,起到调节情绪的作用。而‘宅家’做弓步蹲、深蹲、立式俯卧撑,同样可以把你从烦忧的状态拉出来,让你关注到自己的身体,而不是紧张的考试。当你内心非常烦躁的时候,不妨进行冥想,对你也会有所帮助。” 本报记者 马丹

邂逅小松鼠 偶遇大蜘蛛

沪上少年用写作讲述与野生动物的故事

散步路上“邂逅”小松鼠,送“五条腿”的蜘蛛“回家”,与珠颈斑鸠做“邻居”……在沪上少年的笔下,城市与自然和谐共生。在第50个“世界环境日”前夕,首届“自然有TA”中小學生主题征文颁奖仪式昨天在上海自然博物馆举行。记者从活动中获悉,目前上海监测记录的国家重点保护野生动物已有150种。

此次获得特等奖的10篇征文,大多与野生动物有着近距离的接触体验,孩子们从新奇的经历中获得了写作灵感。上海市育鹰学校五年级学生李昊泽向记者回忆了与小松鼠“邂逅”的故事:“妈妈公司附近有

一片很大的绿地,午饭后我们便会去那里散散步。第一次看到小松鼠,我非常兴奋,它们比我想象的更可爱灵敏。小松鼠在城市里安家,说明生态环境越来越好了。”

静安区闸北第二中心小学三年级的宋辰逸则绘声绘色地描写了自己在洗澡时偶遇蜘蛛的故事:“我在洗澡时突然发现了一只大蜘蛛,不

禁大惊失色害怕得叫出了声。妈妈闻声后赶紧跑进浴室,拿出纸巾轻轻地包裹住蜘蛛,走到楼下,将蜘蛛放在花坛上,让蜘蛛去寻找自己的天地。我感到非常奇怪,心想要是我自己处理这只蜘蛛肯定就一脚踩死它了。妈妈微笑着告诉我,蜘蛛是大自然中重要的一类动物,能维护生态平衡,帮助人类消灭害虫。

见我还是将信将疑的样子,妈妈提议带我去户外寻找蜘蛛。”

奉贤区青村小学三年级学生章欣然与珠颈斑鸠做了一段时间的“邻居”,近距离观察体验跃然纸上:“我看到阳台外侧窗沿上堆了几根树枝,还有两只褐色的鸟站在晾衣杆上,它们的脖子上布满白色的细小斑点,像是戴了一条漂亮的珍珠

项链。它们互相朝对方‘咕咕’地叫着,一边叫还一边点着头。”

对此,获得优秀指导奖的华师大二附中前滩学校老师陆紫怡认为,近年来大象往昆明北迁、东北虎进村等新闻,让大家明白野生动植物及栖息地与人类生活紧密相关。“通过思考这些关系,青少年能学会用心观察、用爱呵护身边的野生动植物和栖息地,逐步承担起共同维护生物多样性和生态平衡的责任。”陆老师说。上海市林业总站站长杨储丰透露,近年来上海森林覆盖率从1999年的3.17%提升到2022年的18.51%。 本报记者 金曼矣

一个人最多感染8次新冠?

5月科学流言榜出炉,这些流言不能信

新民问答

长期口呼吸会使孩子面部变丑,可以通过“封口贴”进行矫正治疗?可别害了孩子!溺水者只要提起双脚倒立抖两下,就有希望救活?别再误人子弟了!5月科学流言榜出炉,快转到你家“相信相爱一家人”的微信群,科普真相吧。

1 “封口贴”能治愈口呼吸?

流言:长期口呼吸会使孩子面部变丑,还会影响孩子发育、智商,可以通过“封口贴”进行矫正治疗。

真相:其实,口呼吸本身不是疾病,而是一种症状。多种疾病都有可能引起口呼吸的发生,包括鼻腔疾病(如鼻炎、上颌窦炎、鼻甲肥大、鼻中隔偏曲等)、扁桃体肿大、腺样体肥大等。这些疾病会堵塞鼻咽部及口咽部,导致上呼吸道狭窄,孩子只能用口呼吸来增加通气量。口呼吸症状若由疾病引起,是不会被贴在嘴上的胶布“治愈”的,使用“封口神器”会导致缺氧问题更加严重,甚至出现窒息等严重后果。

无论儿童或成人,若口呼吸长期不能缓解,还是应到专业的耳鼻喉科就诊。

2 “倒挂控水法”能救溺水者?

流言:溺水的人可以救回来,只要提起双脚倒立抖两下,水从嘴里流出来后进行心肺复苏就能救活。

真相:溺水者的呼吸道内通常只有少量的水,水会被肺泡吸收,导致气体交换功能受损、肺部损伤和血液中氧气不足(低氧血症)。倒挂控水并不能补充溺水者血液中的氧气,控出的水也大部分为食道和胃脏中的水。对于已经发生心跳呼吸停止的溺水者,及早开始心肺复苏术才能拯救患者。

抢救溺水,要记住“一不做四做”。“一不做”指溺水者营救上岸后,一律不控水。网上那些倒背着溺水的孩子四处跑的方法,是绝对错误的,不可能将水排出体外,还可能让溺水者胃中的食物倒流,加重呼吸困难。“四做”是处理溺水者的四个正确步骤:

第一,立即将溺水者救离水中,迅速判断是否呼吸、心跳停止。第二,拨打急救电话120,就近取来AED。第三,对呼吸、心跳已停止者,立即进行心肺复苏,仍应按ABC(开放气道—吹气—按压)的复苏操作顺序。如无呼吸、有心跳,则只吹气(每分钟12—16次),无须做

胸外心脏按压。第四,如有外伤,及时处理,尤其头、颈部损伤。

3 第9次感染新冠,人就“没”了?

流言:一个人不管多健康,多强壮,最多只能感染新冠8次,第9次人就“没”了。

真相:一个人多次反复感染新冠的可能性确实存在。但对于没有基础疾病的人而言,“最多只能感染8次”的说法毫无科学性,且再感染后普遍症状较轻。

目前的观察研究均表明,新冠再感染后的症状会越来越轻。机体在首次感染后即产生对病原体的免疫力,即使随着时间推移,针对该病原体的特异性免疫水平逐渐下降,再次感染后,机体通过回忆反应,免疫水平也能很快再次增强,杀灭体内的病原体。因此,重复感染后症状并不会变得更重。另外,病原体在传播流行的过程中,通常自身也会朝着致病性逐渐减弱、感染能力逐渐增强的方向发生变异。

若确实担心反复感染,60岁以上老人和有基础病者,可进行疫苗和加强针的接种。去往人员密集场所,尤其是医院,尽量全程佩戴口罩,回家后及时洗手消毒。

本报记者 郜阳



“创造者嘉年华”晒出创意

3D打印、机器人、科学实验、无人机、木工、虚拟现实与人工智能……本周末,全世界最大的DIY聚会Maker Faire制汇嘉年华,亮相南京路步行街“外滩中央”,来自世界各地的创客在嘉年华上展示自己的创意。每年Maker Faire都会汇聚不同行

业的科技发烧友、创客教育者和艺术家等,展示全球及本土的优秀作品。

今年的嘉年华现场“极客”气氛浓郁,每个摊位前的展品,市民都能近距离了解和互动。

本报记者 孙中钦 摄影报道