

克服高考焦虑的“运动锦囊”助你轻松上阵

通讯员 史新钰 本报记者 高玲玲

2022年高考今日拉开帷幕,高考是人生重要的转折点。高考期间,一些考生家长也“如临大敌”。考完一门学科后,有些考生是不是会想,“我作文应该能写得更好?”“数学正确答案是什么,我好像算错了?”……如何将焦虑感控制在适度的水平,不被过度的焦虑所淹没,是考生和家长需要面对一大挑战。

出现考期焦虑如何应对?

其实,不论是考前还是考试中甚至考试后,出现焦虑都需要心理治疗和心理调适。杭州市城东医院精神科医生闵志侠坦言,家长平时应该多关注孩子情况,如果发现孩子有失眠、食欲下降、情绪低落、难以集中注意力、学习效率下降等,就要警惕是不是出现过度焦虑了。

那么,如果孩子出现焦虑,家长应该怎么办呢?在闵志侠看

来,当孩子表现得很焦虑或说自己很焦虑时,如果家长一味地告诉孩子不要焦虑是无用的,尤其是正处于考试期间,正确做法是去倾听他们内心真正的想法,理解、平复他们的心情,并让孩子知道对考试有一定的焦虑紧张都是正常现象。“也可以告诉孩子,考完后就不要想已经考完的,而是专心应对下一门学科。”

此外,不要因为高考而停止

一切娱乐活动,这样反而会加大孩子以及家长的焦虑,也不要对孩子过度关注。“考前健康是第一位的,突然改变口味可能引起肠胃不适应,就会出现腹泻、腹胀等情况。切勿给孩子吃过多营养品,一切保持常态就好。考试期间,家长可以适当提醒孩子就寝,保持良好的作息,保持至少8小时睡眠时间,以免影响白天考试。”

两种运动方法缓解压力

据了解,适当运动可以缓解考试期间的压力,可以让考生进行半小时放松时间,比如:陪他们一起散步、打球、穴位按摩等运动或是听喜欢的音乐,都是不错的选择。但不建议玩游戏或者看电视、电影,不仅不能放松心情,还容易上瘾,反而会适得其反。

那么如何科学进行运动呢?记者采访了杭州市第一人

民医院运动医学科副主任季成。季成说,考试期间,既要提高复习质量,也要注意身体健康,可以进行半小时运动。如:跑步、打乒乓球、踢毽子等。此外,如果考试时比较紧张,可以采取呼吸放松法和肌肉放松法,每次做5—10次腹式深呼吸,能使紧张的情绪较快舒缓下来。

季成说:“如果考生因为焦

虑而失眠,那么在睡前进行低强度的体育锻炼,有助于快速入睡。”如,可以在睡前采用肌肉放松法,平躺在床上,首先双手紧握,双臂绷紧,双脚尖向上,双腿绷紧,然后深深地吸一口气憋住,再双手、双臂、双脚、双腿逐一慢慢放松,最后慢慢吐气。每天睡前做5—10个,可以舒缓焦虑情绪,让睡眠更好。

运动防疫

“宅家酸痛”这样做

本报综合报道

居家久坐,是不是常让您感觉到胸椎不适、肌肉酸痛呢?北京体育大学教授晏冰带来了六个简单的锻炼动作,可以缓解“宅家酸痛”。

第一个动作:扩胸呼吸练习。准备一个气球衔在嘴中,用鼻吸气,用嘴呼气,呼气完成后憋住五秒钟,再进行新的呼吸。如此进行5次为一组,做3组。呼吸训练可以缓解胸椎的压迫状态,打开胸廓,灵活胸椎,并缓解颈部不适。

第二个动作:胸椎练习。跪坐在瑜伽垫上,左肘贴于地面,右肘背于腰部,转头转肩尽力看天花板,注意左肩保持不动,做5—10次,反方向重复动作。

第三个动作:还是胸椎练习。右侧卧在瑜伽垫上,左腿弯曲膝盖接触瑜伽垫,左脚置于右腿膝关节外侧,平伸双臂,左臂经头顶向身体背侧做半圆运动,左手在运动时大拇指要接触瑜伽垫,同时左腿膝盖也要贴紧瑜伽垫,做5—10次,反方向重复动作。做这个动作的时候,眼睛及颈部要跟着手掌移动。

第四个动作:放松大腿前侧肌群。趴在瑜伽垫上,将泡沫滚轴置于大腿前侧,前后滚动滚轴找到肌肉酸痛的那个点,反复滚动并微微屈膝,直至酸痛的肌肉缓和。如果家中没有泡沫滚轴,用包裹毛巾的玻璃瓶代替亦可。

第五个动作:改善大腿后侧肌群无力。平躺在瑜伽垫上,屈膝勾脚尖,脚跟向臀部方向发力,发力过程中将臀部缓慢悬空,注意自己大腿后侧肌群的发力,5—10次为一组,做3组。这个动作脚跟离臀部越远难度越大,个人视自身能力控制距离。

第六个动作:肩关节灵活训练。跪坐在瑜伽垫上,左手握拳垫在额前,前伸出右臂,伸至最大程度后翻转手掌并尽力抬起手臂,做5—10次,反方向重复动作。

>>>延伸阅读

一分钟推拿操缓解焦虑

高考期间,如果考生出现过大会让身体出现各种不适:头晕脑胀、萎靡不振、头皮发麻、偏头痛、颈肩酸痛等症状。可以通过自我推拿来缓解紧张情绪:

1.刮前额:用双手指关节由正中向两侧刮前额位置,刮30

次。注意是单方向运动。

2.松懈颞肌:颞肌,就是在耳朵上面的区域。用指关节点揉颞肌,力度以有酸胀感即可,一般持续1—2分钟。

如果感觉到疲惫或者焦虑,四肢无力,让人喘不过气,可以通过以下动作来缓解:

1.轻拍腋下。左臂上举,用右手手掌轻轻拍打左腋下,30—50次,然后交换举起右手,用左手手掌拍打右腋下30至50次。

2.疏两肋。双掌置于两肋,由胸部前正中线向两侧分推至腋下15—30遍。

