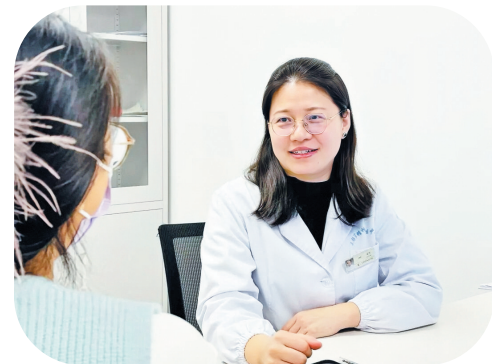




■ 心灵驿站

高强度备考 可能引发身心应激 专家:不要误以为是“装病”“偷懒”



中考临近,不少考生频繁出现头晕头痛、胃痛腹泻、心慌手抖等不适,到医院检查却未发现器质性病变。

无锡市精神卫生中心儿少精神科副主任医师梁芳提醒,这是典型的考前躯体化症状,是青少年在高压备考下产生的身心应激反应,绝非“偷懒装病”,家长需科学应对、及时疏导。

“考前躯体化焦虑在中高考考生中十分普遍,其核心特征为身体存在明显不适感,但无器质性病变,症状会随考试压力变化,考后大多自行缓解。”梁芳结合多年临床经验介绍,这类症状主要分为三类,表现特征十分明显。

神经系统症状:神经系统症状通常最先显现,包括不明原因头晕、偏头痛、头部发紧等,同时伴随注意力涣散、阅读卡顿、大脑空白,以及入睡困难、多梦易醒、晨起疲惫等睡眠问题,部分考生还会频繁出现心慌、心跳加速等情况。

肠胃消化道症状:肠胃不适是考生群体最高发的躯体表现,肠胃是人体对情绪最为敏感的器官。焦虑压力极易引发肠胃功能紊乱,进而出现恶心反胃、胃痛腹胀、腹泻与便秘交替等症状。这类不适经检查无炎症、溃疡等器质性问题,常规用药也难以改善。

全身性躯体反应:手抖、指尖发麻、冒冷汗、四肢乏力、肩颈僵硬、腰背酸痛等全身性反应也较为常见,相关症状在进入考场前会显著加重,情况严重时甚至会导致考生无法握笔书写。

现实生活中,不少家长误将此类症状当成孩子“偷懒”“装病逃避学习”。

梁芳明确表示,这种认知不仅错误,还会对孩子造成极大伤害。

青少年情绪调节能力尚不完善,长期堆积的备考压力、自我期许与竞争焦虑无法通过情绪正常宣泄,便会转化为真切的躯体痛感,这就是典型的躯体化转换。

她强调,出现这类症状的孩子大多自律上进,对自身要求较高,只是身心已然承压至极限。家长的否定与指责,会让孩子陷入身体不适与心理自责的双重内耗,进一步加剧焦虑情绪,甚至引发厌学心理。

面对孩子出现的躯体化症状,梁芳给出核心应对原则:先调节情绪,再兼顾学习,身心状态永远比分数更重要。家长要立刻停止施压与负面说教,多给予理解和包容,主动告诉孩子:“你不是不努力,只是压力太大了。”主动帮孩子减轻学业负担,减少过量刷题、课外补课,不再拿孩子的成绩和他人的作对比,预留充足的休息放松时间;同时将关注重点从分数,转移到孩子的睡眠、饮食与情绪状态上。

梁芳特别提醒,当孩子出现以下四类临界信号时,务必停止督促学习,并第一时间寻求专业心理干预:躯体症状持续加重,扰乱正常作息;一谈及学习、考试就情绪失控、刻意逃避;长期情绪低落压抑,频繁自我否定;出现彻夜失眠、自伤想法等高危表现。对此家长切勿心存侥幸。

针对考生临场突发身体不适的情况,梁芳分享了简单易操作的468呼吸调节法:双肩放松,用鼻子缓慢吸气4秒,屏息6秒,再用嘴巴缓缓呼气8秒,重复3至5组,能够快速平复心率,缓解手抖、胃痉挛等问题。该方法无需借助工具,考生候考、落座后均可练习使用。

梁芳呼吁,考前减压需要家校携手配合。全社会应理性看待考试成绩,重视青少年身心健康,帮助考生卸下心理重担,从容应考、稳定发挥。(杨洁丹)

夏季虫兽致伤高发 医生提醒加强防护

健康头条

30岁的孙女士(化名)怎么也没想到,一只指甲盖大小的红色蚂蚁,让她在杭州之旅中吃了苦头。这并非个例,随着气温攀升,多雨潮湿天气到来,各类动物活动愈发频繁,导致动物致伤案例明显增多。

近日,记者从无锡市第八人民医院了解到,4月以来,该院动物致伤救治中心接诊量持续上升,红火蚁、蜈蚣、隐翅虫、猫狗等动物致伤案例频发,单日最多接诊蜈蚣咬伤患者超过20例。该院外科主任、急诊外科(动物致伤救治中心)主任曹嵘提醒市民提高防护意识,掌握科学急救方法。



小土堆里的“大隐患”

不久前,无锡市民孙女士前往杭州旅游时,大腿根部被红火蚁咬了一口。“当时只看到了一只红色的大蚂蚁。”起初不痛不痒,两三天后,伤口周围却冒出大片红肿和脓疱,症状不断加重。返锡后,她及时就医,经过一个星期的救治,病情逐渐好转。

曹嵘介绍,红火蚁是极具攻击性的外来入侵物种,毒液毒性强,被叮咬后伤口会出现红肿、水疱、剧痛等症状,病程通常

持续7至10天,严重者可能引发过敏性休克。

目前,红火蚁已扩散至我国12个省份、400多个县,云南、广西等地尤为严重,杭州等地也已发现踪迹,市民前往上述地区旅游时,需格外留意地面隆起的土堆,切勿踢碰或踩踏。不慎被咬后,应尽快用肥皂水或清水冲洗伤口,一旦出现发烧、呼吸困难等过敏反应,要立即就医。

“吸猫”“撸狗”需谨慎

此外,近期猫狗咬伤案例明显增多,其中不少是被自家宠物所伤。日前,一名中年男子被自家养的狗咬伤,造成面部多处撕裂伤。家人立即将他送往市八院。接诊后,医生为他注射了狂犬病疫苗,并对伤口进行了清创和抗感染处理,采用精细缝合技术,兼顾了伤口愈合与外观修复。一个月后,患者回院复查,受伤部位已恢复良好。

据悉,无锡市第八人民医院动物致伤救治中心配备专业冲洗设备,提供24小时诊疗服务,并常备狂犬病疫苗、破伤风疫苗、抗蛇毒血清等药物,可满足蛇虫、猫狗等各类动物致伤的救治需求。医院已建立涵盖伤口冲洗、外科清创、组织修复、疫苗注射、感染控制等环节的全链条救治体系,其救治方案和治疗经验已在区域内推广。(高佳美)

一晚接诊患者20余例

“今年被蜈蚣咬伤的患者尤其多,最多的时候一晚接诊了20多例。”曹嵘说。蜈蚣昼伏夜出,喜阴暗潮湿环境,常藏身于草丛、墙角甚至鞋内。被蜈蚣咬伤后,伤口处可见两个清晰的牙印,皮肤迅速红肿、灼热、剧痛,部分患者还会出现头晕、发热等全身症状。

家住梁溪区的罗先生(化名),一天晚上照常出门散步。走到小区绿化带附近

时,突然觉得小腿一阵刺痛,低头一看,一条蜈蚣正快速爬开。没过多久,伤口周围就开始红肿、发烫,疼痛越来越剧烈。他在其他医院门诊连续挂了3天盐水后,病情仍没有好转,于是转至市八院动物致伤救治中心。经过对症治疗,症状才逐渐缓解。

曹嵘提醒,户外活动或散步时最好穿好鞋袜,避免赤脚行走,尤其在草丛和阴暗潮湿处要格外留意。

动物致伤后, 现场如何急救?

1. 制动减压:保持冷静,立即停止活动,避免毒液随血液循环加速扩散。
2. 冲洗排毒:用肥皂水或清水反复冲洗伤口,稀释并清除残留毒液。
3. 及时就医:切勿拖延,要尽快前往正规医院,避免因处置不当引发严重后果。



■ 医界

健康相伴过“六一”,暖心服务护童心

5月31日上午,一场以“‘健’行‘五健’,‘童’享未来”为主题的大型义诊活动在惠山古镇西神广场举行。来自无锡市儿童医院内分泌科、口腔科、眼科、中医科、心理科、儿童保健科、普外科、骨科等8个专科的医护人员,携手无锡市妇幼保健院儿童保健科的医学专家,共同为孩子们送上一份实用而温暖的“六一”健康礼物。

“医院紧扣‘五健’促进行动,聚焦儿童心理、视力、脊柱、口腔和体重五大领域,将健康干预关口前移至社区和家庭。”市儿童医院党委书记高宇峰表示,今年是深入贯彻落实国家卫生健康委等13部门印发的《儿童青少年“五健”促进行动计划(2026—2030年)》的第一年。值此“六一”儿童节前夕,又逢我市全力建设“儿童友好城市”,医院组织了30余名医护人员,把优质医疗资源送到百姓身边,让健康成为送给孩子们最实在的节日礼物。

活动刚开始,已有不少家长带着孩子和既往就诊资料赶来咨询。“徐主任,我家孩子10岁了,比班里同学矮不少,吃饭还可以,为什么就是不长个?”在内分泌科义诊区,一位家长焦急地向内分泌科副主任徐露莲求助。内分泌科团队随即为孩子进行免费骨



龄检测。徐露莲结合身高、体重等数据全面评估生长发育情况,细致解读骨龄片,排查潜在隐患,并从饮食、运动、睡眠三方面制定专属身高管理方案。

眼科义诊区同样忙碌。一位家长反映孩子近期频繁揉眼,看黑板时习惯性眯眼,怀疑近视加深。眼科主任助理陈晨为孩子完成验光检查后,结合日常用眼习惯,提出

科学建议:控制电子产品使用时间,保证每日户外活动2小时,规范读写姿势,并可配合中医耳穴压豆等外治手段综合防控近视。

活动现场,市儿童医院的专科护理团队还推出体态筛查、生长发育评估、脱敏宣教等多项护理服务,全方位守护孩子健康。中医特色体验区人气高涨,中医科医护人员为孩子们提供耳穴压丸、小儿推拿、穴位贴敷等服务,量身定制健康养生方案。市妇幼保健院儿童保健科专家团队也来到现场,就儿童代谢性疾病、生长发育、营养性疾病等接受家长咨询。

作为无锡地区唯一一家三甲甲等儿童医院,市儿童医院始终坚持公益属性。2025年以来,医院已开展“六进”活动近百场,服务儿童青少年3万余人次。近年来,医院加快实施“三名”战略,在人才、专学科、技术、科技、服务等方面取得跨越式发展。2025年,医院成功获批8项国家自然科学基金项目,在全国31家“三甲”儿童医院中位列第五,并建成“江苏省产业技术工程化中心”。下一步,医院将持续围绕“五健”促进行动,常态化开展科普宣传、义诊咨询等公益活动,为“健康无锡”作出更大贡献。(葛惠)

大别山老 王 孢子油、粉

- 孢子油吃油,配料表含油量越高价越贵。
- 含20%孢子油,每100克含三萜21.6克: 7瓶700粒/2500元、17瓶/6000元。
- 含35%孢子油,每100克含三萜22克: 8瓶800粒/4500元、16瓶/8700元。
- 100%孢子油,每100克含三萜25克: 6瓶600粒/15000元、13瓶/30000元。
- 椴木孢子粉:500克/1000元,买3送1。

打铁必须自身硬 货比三家不吃亏

自产自销老牌老店:崇宁路17号4楼
电话:82700029(大别山老王)