

**巴州疾控中心（卫生监督所）**
预防疾病 保障健康 服务人民

联办



高考结束≠压力结束

专家支招应对“后高考心理综合征”

高考结束，考生们脸上写满了释然与期待。6月19日，乌鲁木齐市第一人民医院（乌鲁木齐儿童医院）心身医学科主任马景兰提醒：高考结束不等于心理压力结束，“后高考时代”的心理调适同样重要。

“18岁的小李在最后一科考试结束后，立即将自己反锁在房间。他反复回想数学考试中的失误，整夜辗转难眠，拒绝与任何人交流。考生小张在成绩公布后，因分数远低于预期陷入自我否定，坦言‘世界失去色彩’。”马景兰分享了心身医学科曾接诊的典型案例。

她说，高考结束后，考生的情绪并非简单的放松，而是呈现复杂的分化状态。常见的有放松狂欢型、焦虑等待型、自责后悔型、迷茫空虚型、抑郁低落型。

这些状态并非静止，而是随考后时间节点动态演变。她说，刚考完时，放松狂欢型占多数，但像小李这样的自责后悔型也同时出

现。进入等待成绩阶段，焦虑等待型成为主流。成绩公布后，不理想者易加深自责或陷入抑郁低落，即使成绩优异者也可能出现短暂迷茫。填报志愿与等待录取结果期间，对未来方向的不确定性导致焦虑与迷茫交织，未被心仪学校录取或对专业不满意的考生，抑郁低落或自我怀疑的风险显著增加。

马景兰观察到，社交媒体成为焦虑放大器，考生通过社交平台过度关注他人动态，陷入“成绩攀比”和“名校光环”的压力漩涡，甚至因他人展示的“完美”而产生强烈自我否定。同时，竞争压力已从高考成绩本身，泛化到对未来的职业前景、社会地位的提前担忧，导致考生的焦虑期明显延长，心理负担加重。

“身体往往是心理压力的‘警报器’。”马景兰说，考生常见的躯体化信号包括反复头痛、胃痛、失眠早醒、心慌手抖、食欲不振等。家长需特别留意孩子的非典型行

为信号，例如孩子频繁抱怨身体不适但医学检查无异常，作息出现严重紊乱如昼夜颠倒，或者对日常活动包括既往爱好突然失去兴趣。

马景兰建议，考生首先要学会识别并说出自己的情绪，向信任的人倾诉。也可以尝试自然冥想，播放海浪、雨声等白噪音，闭眼想象身处舒适的自然环境如森林或海边，专注呼吸和环境细节。此外，通过绘画、涂鸦、手工等非语言方式，自由表达和释放内心的感受也是很好的途径。

马景兰指出，失去备考目标后的迷茫空虚感是很多考生的困扰，重建日常秩序感和目标感对稳定心态至关重要。她建议考生制定一些短期计划，比如学习一项新技能如乐器、烹饪或编程，阅读感兴趣的书籍，参与志愿服务或社会实践。同时，将计划拆解为每日可执行的小步骤，例如“每天背20个单词”或“运动30分钟”，并保持相对固定的起床、用

餐、运动和睡眠时间。

家长在考生考后心理调适中的作用举足轻重。家长首先需要做的是共情接纳，允许孩子表达悲伤。其次要严格避免任何否定指责，绝对不说“早让你多复习你不听”等马后炮话语。

据马景兰临床观察，约有30%—40%的考生在高考后会经历不同程度的心理波动，最常见的是焦虑和抑郁情绪，少数可能发展为适应障碍或抑郁障碍；因成绩与家庭期待落差导致的亲子冲突也会显著增加。

“高考是人生的重要驿站，但绝非终点站。”马景兰强调，若考生出现情绪持续低落超过两周、兴趣丧失、悲观绝望；躯体症状（失眠、疼痛、心慌等）严重且持续，影响日常生活；社会功能明显受损如无法出门、拒绝与人交流；或者亲子冲突剧烈难以调和等情况，务必及时寻求专业心理帮助。

（据《乌鲁木齐晚报》）

·健康新知·

孕早期饮酒可能影响胎儿神经系统发育

新华社赫尔辛基6月19日电（记者 朱昊晨 徐谦）芬兰赫尔辛基大学日前宣布，该校参与的研究表明，孕早期接触酒精可导致胚胎细胞基因表达和代谢发生变化，尤其对未来发育为神经系统的细胞影响显著。这一发现再次强调了备孕期间及早戒酒的重要性。

赫尔辛基大学与东芬兰大学的研究人员在实验室环境下让人

类多能胚胎干细胞分化为内胚层、中胚层和外胚层。外胚层最终发育成机体的大脑、神经、皮肤等，中胚层发育成心脏、血液、肌肉和骨骼等，内胚层则发育成肺、肝、胰腺和肠等。随后，研究人员将这些细胞暴露于两种不同浓度的酒精环境中，模拟酒精对胚胎发育的早期影响。

研究结果显示，酒精浓度越高，对细胞基因表达和代谢的干扰

程度越大。其中，外胚层细胞受影响最为明显，出现了与神经系统异常相关的基因变化。这些变化可能与胎儿心脏发育异常、胼胝体发育不全及前脑无裂畸形等先天性疾病相关。

研究负责人、赫尔辛基大学副教授尼娜·卡米宁-阿霍拉说，这项研究提供了酒精在怀孕最初几周即可能引发发育障碍、尤其是胎儿

神经系统发育障碍的证据，“这段时间，女性往往尚未意识到自己已经怀孕，因而在此期间避免饮酒具有重要意义。”

此次研究是芬兰科研机构一项长期研究项目的一部分，旨在揭示酒精对人类早期发育过程及后续健康的具体影响。相关研究成果已发表在国际学术期刊《疾病模型与机制》上。

·健康说·

夏至时节暑湿盛 养阳静心护脾胃

新华社北京6月20日电（记者 田晓航 唐紫宸）6月21日迎来夏季的第四个节气“夏至”。中医专家介绍，这一时节气温高、降水多、湿度大，闷热难耐，容易引发中暑、消化不良、湿疹等疾病或症状，养生防病重在顺势养阳、清热祛湿、宁心护阴。

中国中医科学院西苑医院风湿病科副主任医师杜丽妍介绍，夏至时节，人体阳气外浮，内脏尤其是脾胃阳气相对薄弱，若过度贪凉，脾胃容易受损，从而运化功能减弱，带来食欲不振、腹

胀便溏等症状；这一时期人体也容易湿邪内生，若脾阳虚弱，水液代谢失常，会停聚为痰饮、水湿，导致头重如裹、四肢困重等症状出现。

“中医认为，夏至是阳气盛极而衰、阴气始生的转折点，此时养生需顺应阳气外浮的生理特点，同时防止阳气耗散与湿邪内生。”杜丽妍提示，饮食方面应注重健脾化湿，可适当多食山药、茯苓、莲子、冬瓜，或以薏苡仁煮粥、煲汤食用；同时宜注意滋养心阴、预防心火亢盛，

可选用百合、麦冬、银耳、乌梅等，适当食用苦瓜、苦菊；还需忌生冷寒凉、肥甘厚味及过咸过燥。

同时，专家建议这一时期晚睡早起，中午适当小憩；空调温度不低于26℃，避免直吹身体；出汗后及时更换衣物；运动避开正午烈日，轻缓适度，忌剧烈运动及运动后骤冷，可选择太极拳、八段锦、散步等舒缓运动。

“中医认为夏季属火，与心相应。”杜丽妍提醒，高温天气易

引发心火亢盛，表现为烦躁易怒、失眠多梦、口舌生疮，因此，夏至节气里还应保持情绪舒畅，避免急躁发怒。

“夏至时节阳气最盛、暑湿渐重，是启动‘冬病夏治’的重要窗口期之一。”宁夏医科大学中医学教授郭斌说，此时运用中医外治法养生防病，可着重扶阳固本、祛湿解暑、调和气血，例如，“三伏灸”常从夏至后开始启动，此时艾灸可借助自然界旺盛的阳气温通经络，驱散体内积寒，强壮脾胃阳气。