

关于核酸检测，你关心的问题，都在这！

检测前要不要喝水？检测时要注意什么？一起了解！



检测前要有准备

核酸检测前，建议两小时之内最好不要吃东西，以避免采样过程中出现呕吐、反胃等表现，同时戴好口罩，做好个人防护。检测前30分钟不要喝水、不吃口香糖、避免喝酒。

检测过程要配合

·检测前戴好口罩，保持社交距离，做好个人防护。

·排队等待时，保持安全的社交距离，不要拥挤。

·检测过程中配合医务人员采取相应动作，避免触碰检测台上的物品，不要把手机、身份证、钥匙等个人物品放在台面上。尤其是小朋友们不要到处乱摸，也不要嬉笑打闹。



采样结束快离开

·检测后要戴好口罩立刻离开，不要在采样点逗留太长时间，也不要到采样点丢弃废弃物等。

·采样回去后，要继续做好个人防护，做好手卫生。

温馨提示

合法采购的采样拭子均符合国家相关标准要求，无潜在细胞毒性，无皮肤刺激或黏膜刺激性，不引起皮肤过敏反应，也无荧光物添加，采用环氧乙烷方式灭菌消毒，是很安全的。

主动配合核酸筛查 健康防疫从你我做起

心理调节有技巧，助考生找到最佳紧张状态

高考期间，孩子们的大脑会在后台抛出各种各样的想法，有些让你很开心，有些让你很焦虑，还有一些则让你很生气。

这些头脑里的想法，可以在很大程度上左右你的心情和状态，从而影响着你在各个阶段的发挥。这篇文章中介绍了几个较为实用的考试心理调节技巧，希望能对你有帮助。



临考阶段

对，就是今天，你可能会突然感觉特别紧张。这很正常，很多职业运动员在临近大赛的前一两天，也会有突然紧张的情况出现。

●应对策略

找到自己的最佳紧张状态

请闭上眼睛，回想一下你觉得自己复习状态最好的经历。回想一下那天发生了什么？你在哪里复习？你听到了什么声音？闻到了什么味道？感觉冷还是热？回想的细节越详细越好。

再把回想的视角拉向自己。你当时有什么想法？心情怎样？身体有什么感觉？同样是越详细越好。当你能够回味到当时的感受时，恭喜你，你找到了自己的最佳紧张程度。

改变想法

改变想法不仅可以用来调整情绪，也可以用来调整自己的紧张程度。比如，你需要紧张一点儿，可以和自己说“再抓紧时间看看，能多看一点儿是一点儿”；需要让自己放松一点儿，可以对自己说“该会的都会了，不会的再看也没用了”。

关键词引导

你可以通过想出一些关键词来引导自己进入恰当的状态，比如平常心、专注、放松等。

临场阶段

在这个阶段，你最应保持的状态是充分专注于当下，专注于眼前的任务。但现实是，你可能会产生很多干扰性的想法，或者身边的环境因素也可能把你的注意力带跑。比如，当你听到周围有人奋笔疾书的声音，可能会想到“她为什么写那么快？是不是我答题的节奏有问题”，从而变得更紧张，影响发挥。

●应对策略

调整到最佳紧张程度

当你需要调整到一个最佳的紧张水平时，可以闭上眼睛，回到那一天，回味当时的感觉，来唤起最佳的紧张程度。依旧要重复一遍，每个人的最佳紧张程度不一样，保持自己的节奏就好。

关键词引导

跟考前一样，如果你发现自己有点儿紧张，爱走神，可以用很简短的词来提醒自己调整状态，比如平常心、放松、专注等。

呼吸技术

这里提到的呼吸技术，是指缓慢的腹式呼吸，而非深呼吸。我们呼气

和吸气的时候，心率是不一样的。呼气时心率慢，吸气时心率快。如果你太紧张了，想要放松，可以适当拉长呼吸的时长，缩短吸气的时长；如果你太松弛了，想要紧张起来，可以拉长吸气时长，缩短呼气时长。如果你在考试中发现自己头脑一片空白，或者紧张得发抖，不妨花一两分钟时间，通过呼吸技术来调整一下状态。

蝴蝶拍技术

如果你紧张得浑身发抖，不能很好地控制自己的呼吸，可以试试蝴蝶拍技术——双手环抱肩膀，同时左右手以不规则的节奏拍打自己的肩膀，同时调整呼吸。

考后阶段



经历了那么多紧张、压力，终于考完了。有的同学会把成绩一抛脑后，彻底放松下来；有的同学则在等成绩的时候依然很焦虑，寝食难安。这个时候不论是紧张还是放松，都是可以理解的状态，但是适度依然很重要。

●应对策略

适度放松

经过前几个阶段的练习，相信你已经知道如何找到适合自己的紧张程度，并且有针对性调整了。这个阶段依旧如此。在经历了高强度的压力后，如果突然完全放松，或者依旧保持高压状态，对于身心健康不

利。这也是为什么有的同学在高考前突然生病的原因，因为松弛得太快了，身体还没有适应。因此，慢慢放松下来是一个比较好的策略。

调整心态

高考之后，不论成绩如何，你都将迈入一个新的人生阶段。大学里的学习和生活状态，和高中有很大的不同。不妨利用这段闲暇的时光，稍微了解一下大学里的生活状态，以及自己想过什么样的大学生活。

找点事儿做

有些同学高考后会觉得无事可做，每天沉迷于游戏，我们不推荐这么做。如果不能及时调整这种考后“低迷”的状态，就很容易把它带进大学生活，给人生的下一个阶段开个不好的头。因此，考后不妨给自己立个小目标，比如出去打工、看几本书等。



今年仍是不同寻常的一年。有些地方因为疫情的原因，考生的心态可能受到了很大影响。请坚信，无论情况如何困难，我们可以一起克服并渡过难关。上面提到的一些心理技能不仅可以用来应对考试相关的心理困扰，也可以伴随你的一生，帮助你克服未来可能会遇到的心理困扰。

祝愿每个人都能发现自己的力量，看到前方的希望，实现心中的抱负！

(健康中国)

疫情防控期间，学生如何调整心理状态？

在实施校园封闭管理的学校，学生容易出现情绪和心理上的问题。

该怎么应对呢？可以从以下几方面着手。



●调整认知

无论当事人、周围需要提供帮助的人，还是社会公众，都应该把这一现象看作是正常的现象。

由封控这件事情本身所带来情绪反应，是正常的。当人面临着生活环境、学习环境、工作环境重大调整的时候，会出现对上的一些困难和问题，出现心理求助的需求，这是正常的。

●保障信息畅通

学生被封控在校内，他们需要了解相关信息，包括为什么要进行封控、要封控到什么时候、在这个过程中要注意什么问题、身边的人是不是也有同样的限制。这样的信息，对于身在其中的人来讲是至关重要的。

出现心理上的困扰，一个重要的原因就是信息不畅。保障信息畅通，让学生对整体情况有清晰的了解，有助于缓解心理上的压力和负面情绪反应。

●要保障有力

很多人在封控期间有看病的需求、用药的需求。对于大学生来讲，毕业班有就业的需求，普通学生可能也有自己一些特别的需求。在这个方面，学校要尽可能去帮助和缓解刚性需求，在严格落实封控措施的同时，给学生提供一些力所能及的帮助。

另外，在学习和生活方面，很多学生要进行线上学习，生活中也有一些必须要解决的问题，就需要学校在封控期间做好保障。保障做到位，对于有效避免由此带来的心理问题十分重要。

●心理健康服务到位

目前，全国几乎所有的高校都设立了心理咨询服务中心，除了面询之外还开通了心理服务热线。不管是热线还是其他方式的心理服务，要能够真正做到位。

同时，做好心理健康、心理辅导，除了专业人员之外，辅导员、班主任也要发挥好作用，他们的出现和提供的帮助对于缓解学生心理上的紧张是至关重要的。

国家智慧教育服务平台也有心理援助热线，上面的正规课程和一些针对心理问题的专家解答，也可以在一定程度上缓解学生的焦虑。



(国家卫生健康委员会官网、健康中国)

擦亮“心灵的窗户” 关注国民眼健康

——聚焦第27个“全国爱眼日”

新华社北京6月6日电 (记者 顾天成 董瑞丰) 人们常说“眼睛是心灵的窗户”，眼健康涉及全年龄段人群全生命周期，是涉及民生福祉的公共卫生问题。

全国青少年近视率处于高位、白内障手术覆盖率有待提升、眼科医疗资源总量有待扩充……6月6日第27个“全国爱眼日”之际，眼科专家建议，关注“一老一小”患者及重点眼病，进一步加强对我国眼科医疗资源建设。



杜绝“小眼镜”从减少近距离用眼做起

“小眼镜”问题时常让家长忧心忡忡。近年来，我国陆续出台《儿童青少年学习用品近视防控卫生要求》《0~6岁儿童眼保健及视力检查服务规范(试行)》等多项文件，为儿童青少年近视防控保驾护航。但我国近视低龄化问题仍然突出，国家卫生健康委员会2021年7月发布的数据显示，2020年我国儿童青少年总体近视率为52.7%，小学阶段近视率攀升速度较快。

专家介绍，近视的发生和危害都不可逆，高度近视后度数的增长，会引起很多眼底并发症，例如视网膜脱离、黄斑裂孔等。因此，必须警惕近视低龄化。

“近视的发生因素主要有遗传和环境两大类，随着社会发展和电子产品普及，少年儿童阅读和近距离用眼时间变长，容易导致眼睛肌肉紧张、调节失衡。”北京大学人民医院眼科副主任、主任医师鲍永珍说，对于我国儿童青少年近视防治，眼科专业界及教育界正联合起来，通过增加户外运动、定期视力检查、减少近距离用眼等综合性举措共同守护青少年眼健康。

面对老龄化 提升白内障复明能力迫在眉睫
年龄相关性白内障也称为“老年性白

内障”，是最常见的白内障类型，若不及时干预可致盲。专家表示，随着我国老龄化程度不断加深，白内障发病率、基数庞大，患者数量正在不断增加。但能够提供白内障手术的机构还不够多，存在供需关系相对失衡。

统计数据显示，截至2020年，我国百万人口白内障手术率已超过3000例，在30年间上涨了近38倍。规划提出新的目标：全国百万人口白内障手术率达到3500例以上，有效白内障手术覆盖率不断提高。

鲍永珍介绍，北京大学人民医院眼科已坚持23年参加“健康快车”白内障公益复明手术流动医院工作，为来自全国18个省份的患者完成累计超4万例免费白内障摘除联合人工晶体植入手术。今年9月，北京大学人民医院承担的“健康快车”光明行将前往山东地区。

在推动白内障复明手术技术下沉方面，自2000年起，北京大学人民医院眼科国家级继续教育项目“小切口白内障手术学习班”已连续20多年每年招收全国各地眼科医生进行白内障手术技术专项培训。

建设更充足均衡的眼科医疗资源

一名来自山西省小名叫乐乐的早产儿，在出生的第一个月因“白瞳症”既感受不到世界的光明，也使得眼科医生无法看到眼底，不能评估有无早产儿视网膜病变。基层眼科医生第一时间将该病例转诊至北京大学人民医院眼科，经过13年的系统治疗和随访，

先天性白内障的小婴儿如今已成长为正常就学的阳光少年……

鲍永珍说，从百岁老人到一月龄的婴儿，从抗战老兵到西部边民，帮助患者获得光明的故事总是在她的职业生涯里上演，这也是我国眼科医师队伍不断发展、五级眼科医疗服务体系建设的缩影。

《中国眼健康白皮书》最新数据显示，目前全国约有4.48万名眼科医生，每5万人中约有1.6名眼科医生。另一方面，近视、白内障等眼病诊疗需求日益增长。

针对人民群众日益增长的眼科医疗资源需求，规划提出，力争到“十四五”末，眼科医师总数超过5万名，每十万人拥有眼科医师数超过3.6名；统筹建设眼科专业国家医学中心和区域区域医疗中心，打造国家和区域眼科医学高地。北京朝阳医院眼科主任医师陶勇介绍，国家正大力推动科技成果转化，将精准眼病治理项目推向临床应用。

眼科临床实践具有特殊性，诊疗设备许多都是精密仪器，投入大、技术要求高。鲍永珍建议，在充实眼科医生数量的基础上，还应更加聚焦均衡性，持续推进分级诊疗和眼科医生技术的培养。

(本文配图来源于网络)



端午假期 快乐健身

端午假期，市民除了外出旅游、购物娱乐外，健身过节成为越来越多人休闲度假的新选择。连日来，记者在乌兰哈达公园、锡伯河岸边、西拉沐沦大街生态林地等地看到，不少市民走出家门，在各类场地享受运动带来的快乐。尽情燃烧卡路里，舞剑、打篮球、踢足球……市民在丰富多样的运动项目中，为自己的健康加码，也为这个假期增添了更多活力。

记者 呼格 摄