焦虑未必全是不健康 高考焦虑如何处理

不少高考考生可能已经感受到了焦虑。

焦虑未必全是不健康的——有时焦虑提示我们需要集中精力，去抓紧时间查漏补缺，而我们也有能力去做这些事，这时候的焦虑就是具有适应性，不必处理。

然而，有时焦虑会像黑夜一样笼罩着我们，让我们坐立不安、精力涣散，甚至影响睡眠。

这时候的焦虑是需要处理的。那么，面临这样的焦虑，考生该怎么办呢？

调整自己的想法

思维是情绪的产物，当思维改变时，情绪也可能随之发生改变。

第一种需要调整的想法是因焦虑而自责。考生要认识到高考前体验到焦虑是一种非常正常的现象，自己的境况并非是个案，也并非不可接受，因此不必为体验到焦虑感到羞耻或者自责。

第二种需要调整的想法是害怕考砸。在一个学习型的社会中，学习是一件需要终身持续进行的事。高考虽然很重要，但是人生的路很长，和一次考试的结果相比，更重要是持之以恒地学习。要相信，即便高考真的失利，虽然不是一件好事，但也不至于太糟糕，更不意味着就此宣告人生失败。

坚持学习，努力保持节奏

可以跟老师聊聊自己的状况，有经验的老师会帮助学生制定最后一段时间适合考生本人的学习和生活计划。

求助于学校的心理老师也是很好的选择，他们不仅是合适的倾诉对象，还能提供一些处理焦虑的技巧。

此外，也可以跟家长聊聊自己的焦虑，获得情感上的支持。

试着深呼吸

没有深呼吸经验的人，很难相信通过呼吸技术能够解决焦虑这样让人头疼的问题。

深呼吸能够激活副交感神经系统，一旦该系统被激活，人就能够体验到身心平静的感觉，从而焦虑也得到缓解。

平常我们的呼吸是胸式呼吸，相对较浅，而处于焦虑状态的时候，人们的呼吸会变得更浅。没有经过训练的人通常采用的深呼吸姿势是先使劲吸一口气，深到将肩膀耸起来，再使劲迅速将空气呼出去，肩膀也随着放下。这种姿势不标准。

其实深呼吸需要一点训练。开始深呼吸训练之前，无论是站着还是躺着，可以将手放在自己的腹部。先是缓慢而深长吸气，直至感觉到肚子鼓起来；可能的话不立刻将空气呼出，稍微停留几秒，再缓慢地将空气一次性呼出。这样重复十分钟，无论是在睁眼状态还是闭眼状态，都能够明显改善焦虑。

合理膳食 用好五色食物

合理膳食是身体健康的基础。食物常见的颜色有青、赤、黄、白、黑五色，不同颜色的食物可滋养不同的脏腑。对于癌症患者而言，合理搭配五色食物可以起到很好的增强体质、防癌抗癌的作用。

青色（绿色）食物

绿色食物指绿叶蔬菜和瓜果，主要包括芹菜、青瓜、菠菜、青椒、空心菜、绿豆等。中医认为绿色食物五行属木，具有清热、补肝养血、调脾胃的功效。现代研究认为绿色食物含有大量的纤维素，能清理肠胃，防止便秘，预防直肠癌。经常吃绿色蔬菜能让我们的身体保持酸碱平衡，减少癌症的发生。

赤色（红色）食物

红色食物主要包含胡萝卜、西红柿、红豆等。中医认为红色食物五行属火，入心经，具有补血、利尿、活血化瘀的功效，红色食品富含番茄红素、胡萝卜素、铁和部分氨基酸，还含有大量抗氧化剂，能够降低患癌风险。

黄色食物

黄色食物主要指黄豆及其制品，还有黄色的水果和蔬菜以及蛋类，如黄豆芽、小米、玉米、柿子、柑橘、南瓜、香蕉等。中医认为黄色食物五行属土，入脾经，可以补脾益气，促进食物的消化、吸收。黄色食物的优势在于富含维生素A、维生素D、纤维素、果胶，能消除体内细菌毒素和其他有害物质，很好地保护胃肠黏膜，对于预防食管癌、胃癌、肠癌等疾病的发生有一定作用。

白色食物

白色食物主要指山药、白萝卜、白木耳、百合、茭白等。中医认为白色食物五行属金，入肺经，具有补气、滋阴、养肺的功效。此类食品含有丰富的淀粉、糖分、蛋白质等，能够为身体提供很多必要的营养物质，有助于提高机体的免疫力，预防癌症的发生。

黑色食物

黑色食物主要指乌鸡、甲鱼、墨鱼、黑木耳、香菇、紫米、黑豆、黑芝麻等。中医认为黑色食物五行属水，入肾经，可以提高新陈代谢和生殖系统功能，促进胃肠消化，增强造血功能。现代医学认为，黑色食物不但营养丰富，且多有补肾、延缓衰老、乌发美容等功效。癌症患者手术后，化疗、放疗后食用黑色食物，能促进机体免疫功能的恢复，对改善骨髓状况有很好的作用。

嗓子痛就是“二阳”？疼痛有多种原因

近期，很多人出现了咽喉疼痛的症状，担心自己二次感染上了新冠病毒。对此，北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强认为，咽喉疼痛有多种原因，需摸清病因客观对待。

当前流行的XBB系变异株是新冠病毒奥密克戎的重组变异株。研究数据显示，与早期流行的奥密克戎变异株相比，其传播力和免疫逃逸能力都要强，但致病力没有明显变化。

嗓子痛就是“二阳”吗？

“其实咽喉痛的原因有很多，新冠和流感都有可能，很多细菌感染也可以，要区别对待。如果是新冠，就按新冠治疗，如果细菌感染，必要时可用抗生素。”王贵强说。

王贵强表示，实际咽喉痛就是上呼吸道感染的一个普遍的表现，大家都是一样的，不论是流感病毒还是新冠病毒，还是其他的细菌感染，都会出现咽喉肿痛。因为上呼吸道咽喉是个门户，任何的感染不论是病毒细菌，都会累及上呼吸道，都会出现一些症状，并不是新冠特有的。每个人的反应也不一样，有的人敏感性比较高，感染后“刀片嗓”等都出现了，所以大家要客观对待，不一定都是新冠。

“二阳”的症状如何？

“二阳”的症状很轻，从中医的角度看，它属于风热感冒，呈现风热感冒的特征。北京中医医院院长刘清泉分析，现在很多地方从春天转入到夏天，天气逐渐炎热，风热导致的疾病就会增加。二次感染后出现风热感冒症状，如嗓子疼、轻度咳嗽、低烧等，使用中医治疗风热感冒的药物非常有效，如清热、疏风解表、利咽喉类药物。低热者用了这些药物，全身症状就会逐渐消失。

王贵强表示，2022年年底大量的人群感染以后，目前还存在有效的保护，所以即使再次感染，症状普遍是偏轻的。从病程上来看也要短，发热的时间和热度都比初次感染要轻一些，当然每个人感受也不一样，但是从总体来看比初次感染的普遍是轻的。

不想“二阳”应该怎么做？

避免去人多聚集的场所，平时注意手卫生，去人多封闭的环境，注意戴好口罩，保持社交距离。

没有接种疫苗的高风险人群，建议接种疫苗，预防重症的发生。

“要保持健康饮食，最好做到清淡饮食。”刘清泉说，从中医角度看，风热引起的感冒，最容易侵犯的是有热邪内积的人群。经常吃重油重辣重盐类食物，会很快出现体内积热，容易出现感冒或感染新冠病毒。因此，饮食要清淡，要保持胃肠清利，防止胃肠有积热，再次感染的概率就会下降。

老人如何避免“二阳”？

接种疫苗：继续倡导老年人接种新冠疫苗，提高全程接种和加强针的接种率。

减少外出：尽量减少外出，尤其是避免到人群聚集的封闭场所。如果需要外出，一定要佩戴口罩，注意手卫生，避免直接接触外部环境物体，勤洗手。

慢病管理：要把基础疾病管理好，规律用药，不要因为害怕去医院而停药，可以让家人取药。

规律作息：保持心情放松，不要紧张，保证睡眠，饮食规律，多喝水，尽可能避免吸烟饮酒。

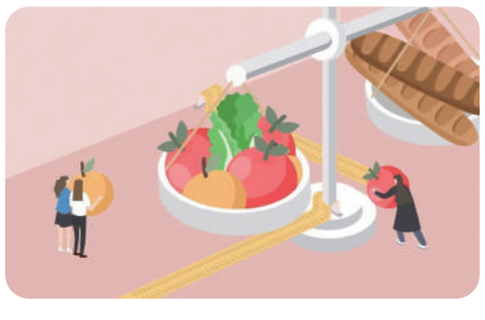
孩子如何避免“二阳”？

少吃快餐，少喝碳酸饮料。儿童青少年都是阳热性体质，经常吃快餐、喝碳酸饮料以后，体内会产生积热，感染新冠病毒的概率就会大增。

孩子感染以后往外传播的概率加大，因为孩子在学校学习和活动时，接触的人较多，更容易传染。要保持作息规律，早睡觉，饮食清淡。

该准备什么药品应对“二阳”？

王贵强表示，应对“二阳”，除了解热镇痛药，重症高风险人群建议抗病毒治疗。普通人群也可以考虑在早期使用抗病毒治疗药物，达到减轻症状、缩短病程的效果。



甲状腺病患者无需“谈碘色变”

碘是人体不可缺少的微量元素，碘摄入不足或过量都可能对甲状腺产生不良影响，甚至导致甲状腺病变的发生。

“人体碘的来源主要由食品供给，占每日摄碘量的80%至90%。”中国科技大学附属第一医院（安徽省立医院）内分泌科主任叶山东说，碘在人体内每天都进行代谢，在停止碘摄入的情况下，体内储备的碘仅够维持两三个月的时间。世界卫生组织建议，成人的理想摄碘量为每天150微克，孕妇和哺乳期妇女为200微克，儿童摄碘量相应减少。

浙江大学医学院附属第一医院内分泌科主任沈建国举例说，如果患有甲状腺功能亢进症，应限制碘摄入，尽可能忌用富碘的食物和药物。而患有甲状腺功能减退症，则需视情况而定。对甲状腺全部切除或完全破坏所致甲状腺功能减退症，食用加碘食盐或未加碘食盐对甲状腺无明显影响；对甲状腺腺叶切除或甲状腺组织尚有残留所致甲状腺功能减退症，可以正常碘饮食；碘缺乏所致甲状腺功能减退症，需要适当增加碘摄入；碘过量所致甲状腺功能减退症程度较轻，需查找碘过量原因，限制碘摄入。

避免“小眼镜” 家长应该怎么做

用眼不当、缺乏锻炼、过度使用电子设备，让儿童青少年近视日益呈高发、低龄化、重度化趋势。近视防控需要综合施策，既需要专业部门推动，也需要家长给予足够重视、科学防控。那么，避免“小眼镜”，家长应该怎么做？全国综合防控儿童青少年近视专家宣讲团成员、中华医学会眼科学分会眼视光学组副组长杨智宽为大家讲解相关知识。

杨智宽表示，近视是由遗传因素决定的、受环境因素影响的眼球发育异常。遗传因素、环境因素、疾病因素等都可以导致近视。每个孩子近视发生的原因可能是不一样的，因此防控手段也要因人而异。在近视的防控中，提倡5种防控模式。

第一种是预防。针对近视发生环境的危险因素进行实时干预，有效减少近视的发生。在这个环节里面提倡“一增一减”，增加户外活动，减少持续的近距离用眼。

第二种是预测。根据孩子的遗传背景、双眼视功能、远视储备以及用眼负荷，对孩子近视的发生、发展有一个基本的预测。同时可以根据孩子的年龄、初始屈光度以及矫正方式，对孩子在某一个特定年龄的近视程度进行科学预测。

第三种是流程管理。这个流程既是科学的、跟国际接轨的标准化流程，也是因人而异的个性化流程。

第四种是平台。近视防控要依靠大数据、研究、教育以及公益基金的平台来指导。

第五种是家长。家庭是近视防控的主战场，家长是近视防控的守门人。呼吁广大家长了解高度近视致盲的严重性、危害性，既不要做漠不关心的家长，也不要做病急乱投医、过分忧虑的家长。家长应该作出正确选择，带孩子到正规的医疗机构进行科学的近视防控。

来源：新华社、人民网、健康中国等

（上接第1版）习近平总书记强调：“我们的社会主义为什么不一样？为什么能够生机勃勃充满活力？关键就在于中国特色，中国特色的关键就在于‘两个结合’。”要深刻认识到，“结合”的前提是彼此契合。尽管马克思主义和中华优秀传统文化来源不同，但中华优秀传统文化中蕴含的天下为公、民为邦本、为政以德、革故鼎新、任人唯贤、天人合一、自强不息、厚德载物、讲信修睦、亲仁善邻等，同科学社会主义价值观主张具有高度契合性。相互契合才能有机结合。要深刻认识到，“结合”的结果是互相成就。“结合”不是拼盘，不是简单的物理反应，而是深刻的化学反应，造就了一个有机统一的新的文化生命体，让马克思主义成为中国的，中华优秀传统文化成为现代的，让经由“结合”而形成的新文化成为中国式现代化的文化形态。要深刻认识到，“结合”筑牢了道路根基。只有立足波澜壮阔的中华五千多年文明史，才能真正理解中国道路的历史必然、文化内涵与独特优势。“结合”让中国特色社会主义道路有了更加宏阔深远的历史纵深，拓展了中国特色社会主义道路的文化根基。中国式现代化赋予中华文明以现代力量，中华文明赋予中国式现代化以深厚底蕴。要深刻认识到，“结合”打开了创新空间。“结合”本身就是创新，同时又开启了广阔的理论和实践创新空间，让我们掌握了思想和文化主动，并有力地作用于道路、理论和制度。更重要的是，“第二个结合”是又一次的思想解放，让我们能够在更广阔的文化空间中，充分运用中华优秀传统文化的宝贵资源，探索面向未来的理论和制度创新。要深刻认识到，“结合”巩固了文化主体性。马克思主义的中国篇章是中国共产党人依靠自身力量实践出来的。历史和实践告诉我们，只有植根本国、本民族历史文化沃土，马克思主义真理之树才能根深叶茂。创立习近平新时代中国特色社会主义思想就是这一文化主体性的最有力体现。

不断谱写马克思主义中国化时代化新篇章，是当代中国共产党人的庄严历史责任。习近平新时代中国特色社会主义思想，科学回答了中国之问、世界之问、人民之问、时代之问，是当代中国马克思主义、二十一世纪马克思主义，是中华文化和中国精神的时代精华，实现了马克思主义中国化时代化新的飞跃。习近平新时代中国特色社会主义思想，坚持把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合，坚定历史自信、文化自信，坚持古为今用、推陈出新，把马克思主义思想精髓同中华优秀传统文化精华贯通起来、同人民群众日用而不觉的共同价值观念融通起来，赋予了科学理论鲜明的中国特色，夯实了马克思主义中国化时代化的历史基础和群众基础。实践充分证明，“第二个结合”是我们党对马克思主义中国化时代化历史经验的深刻总结，是对中华文明发展规律的深刻把握，表明我们党对中国道路、理论、制度的认识达到了新高度，表明我们党的历史自信、文化自信达到了新高度，表明我们党在传承中华优秀传统文化中推进文化创新的自觉性达到了新高度。

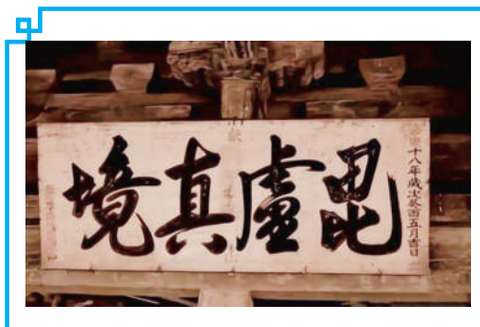
当代中国正在经历人类历史上最为宏大而独特的实践创新，改革发展稳定任务之重、矛盾风险挑战之多、治国理政考验之大都前所未有，世界百年未有之大变局深刻变化前所未有，提出了大量亟待回答的理论和实践课题。我们要更好把坚持马克思主义和发展马克思主义统一起来，坚持用马克思主义之“矢”去射新时代中国之“的”，继续推进马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合，使马克思主义呈现出更多中国特色、中国风格、中国气派，续写马克思主义中国化时代化新篇章，让马克思主义在中国大地上展现出更强大、更有说服力的真理力量。 **新华社北京电**

（上接第1版）在市内重点路段实地勘察，科学分析，推行各类交通“小妙招”，挖掘道路通行潜力，有效缓解城市交通压力。加大对185家沿街商铺、夜市、宵夜烧烤摊档等重点区域、重点时段的巡逻力度，大力整治街头滋事、酒驾醉驾等突出违法犯罪问题，抬头“见警察、见警车、见警灯”成为常态。

加强便民利企服务，对12项涉企经营许可证事项分类推进，最大限度便民惠企。紧密结合派出所警务机制改革，在基层派出所开展户籍、车驾管、出入境等服务事项上门服务。目前，已办理跨省户籍证明等业务信息3666条、电子驾驶证18万余本、受理各类事项186件、办结各类诉求530条，公安为民服务的水平更精准、更便利、更贴心。

誓言铮铮，警旗猎猎。今年是全面贯彻落实党的二十大精神的开局之年，我市各级公安机关将坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，高质量抓好“防风险、保安全、护稳定、促发展”各项工作，向党和人民交上满意答卷。

朔州民族交融文化专辑选登（六）



应县木塔之牌匾浅谈（下）

《第一浮图》匾

应县木塔第三层内槽北面悬挂着一块长3.2米，宽1.12米，字径0.7米的长方形匾。匾内赫然写着四个大字：第一浮图。

浮图，同浮屠。

浮屠一词为梵语音译，一说，为“佛陀”的转音，一说为“窣堵波”之转音。窣堵波，即塔，特指佛塔。由此浮屠便有了多个意思，一为佛陀，二为佛塔，后来又引申为和尚之意。

就字面意思来说，其实浮屠本就具有一定的禅意。浮，浮华，浮层，空虚之象，而屠，屠戮，屠杀，屠刀，代表着凶残与暴戾。人生八苦，生、老、病、死、怨憎会、爱别离、欲不得、放不下。“种如是因，收如是果，一切唯心造。”贪嗔痴念，一发而不可收，烦恼故生，戾气更盛，便有了屠，然佛教导世人慈悲、平等、不杀，世间万物皆是化相，一切不过虚幻，尽如浮云。浮屠，虚妄的执着。

日常应用中，浮屠多指佛塔。譬如最常见到的“救人一命，胜造七级浮屠。”建一座佛塔来供养佛陀的舍利子被视为功德无量的事情，相应的，佛塔同时具有了无上的佛性，引得芸芸众生顶礼膜拜。

《右绕佛塔功德经》中也写过“**一切诸天龙，夜叉鬼神等，皆亲近供养，斯由右绕塔**”。不少佛教徒会“见塔必绕”，以此来积累功德。《西游记》中的唐僧，不也是逢塔必拜，遇塔必扫吗？

与佛教一样，佛塔的建造同样起源于印度。根据佛教文献记载，释迦牟尼涅槃后火化形成舍利，被当地八个国王收取，分别建塔加以供奉。另外还在释迦牟尼一生中具有纪念意义的八个地点，如诞生处的兰毗尼花园、成道处的尼连禅河、首次说法处的鹿野苑、安居处的祇陀园、从忉利天下处的桑迦尸国曲女城、化度分别僧处的王舍城、将入涅槃处的毗耶离城、涅槃处的拘尸那城建造了八大灵塔，依次称作聚莲塔、菩提塔、吉祥塔、神变塔、天降塔、和平塔、胜利塔、涅槃塔。

在中国，汉代，随着佛教的东传，佛塔的建筑在东汉末年也开始风行起来。《后汉书·刘虞公孙瓒陶谦列传》中记载：“**同郡人笮融……大起浮屠寺。上累金盘，下为重楼，又堂阁周回，可容三千许人……**”可见当时佛塔建筑之宏大与华丽。

作为佛教与佛塔的发祥地的印度，在王朝的更迭中，佛教的发展也并非一成不变，而是起起伏伏。在阿育王统治时期，则是达到了空前的高潮。

阿育王，在佛教史上无法不提的一个人。他具有着矛盾而又极端的两个身份，至高无上的皇权统治者与虔诚的佛教徒，他为推动与弘扬佛法做出了巨大的贡献。

作为一个统治者，强权与杀戮必是不可少的。然而皇权与佛性也并非完全对立，中国历史上有梁武帝萧衍，印度史上则有鼎鼎大名的阿育王。

公元前273年阿育王从他的父亲宾头娑罗·阿米特拉加答手中接过皇权，继承王位，成为了孔雀王国第三任统治者，但是，直到四年后，也就是公元前269年他才举行了加冕仪式。八年后，大约在公元前261年到公元前260年前又皈依了佛教。

阿育王在成为佛教徒前后，分别被称作了“黑阿育王”与“白阿育王”。黑与白，凶恶与慈悲，是阿育王人性的大转变，也是一种顿悟。

阿育王初期，为了完成统一大业，与所有的统治者一样雄心壮志，侵略兼并弱小的国家以图扩张疆域，世界上没有哪一种统治不是踩着鲜血铺就的道路。但公元前261年的羯陵伽之战却彻底改变了他的人生。对于占领羯陵伽国的这一场战役，其实孔雀王国取得了胜利，但战争中生灵涂炭的惨状却令阿育王懊悔不已。

“**十五万人被俘，十万人被杀，还有数倍于此的人因战争而丧命。**”王国的石柱上这样记载着。

羯陵伽之战不是阿育王挑起的第一场战争，但绝对是最后一次。之后，他废除王室狩猎，以拜谒佛教圣地取而代之；他组织一批传播佛教的人到各地传播佛陀教诲，足迹不仅遍及本帝国境内，而且远达西亚、东欧和北非地区，阿育王甚至希望原始森林里的部落都能皈依佛教。

在阿育王统治孔雀王国的四十年中，他广修寺庙，召集四方僧人，编撰、完善和整理了许多佛经，他定佛教为国教，将他的诏令和“正法”的精神刻在崖壁和石柱上。更重要的是他用三年的时间在所统领的小邦国内分建了八万四千座佛塔，树立起一座座佛国的丰碑。

他最喜欢一个信条是“无论贫富贵贱，皆当尽力奉行正法。”

“放下屠刀，立地成佛。”白阿育王用虔诚的信仰树起一座座高塔，供养起心中至高无上的佛法，让浮于尘世间的万千罪恶、混沌、不安，以及欲望的灵魂跪拜其下，忏悔、救赎、放下、开悟。

浮屠，浮图，其实是一种神圣的精神信仰。

浮屠，或浮，或屠皆为动荡之气，而成为浮屠，便具有了非凡的力量，大自在，大安宁，大智慧。而浮屠所立之处，必也生起了无上的灵性。

应县，如是。

应县木塔，五明四暗，九层佛塔屹立千年而不倒，鬼斧神工，独一无二，拔地擎天，玲珑俊秀；塔内诸佛慈悲，护佑教化一方子民。一座塔，藏珍纳宝，各种文化、艺术星罗密布，耀眼而璀璨。“俯瞩桑干滚滚波涛萦似带，遥临恒岳苍苍岫嶂屹如屏。”难怪会有人情不自禁写下“第一浮图”。

这四个字双钩镌刻，白底黑字。清瘦刚键的行书，运笔含蓄而圆润，点画劲厚，立体感十足。

落款是清康熙六十一年（1722）八月都察院衙门参军加一级常安立。

赵平

转自《朔州文博》2023年第3期
部分图片转自网络