

中高考学子如何轻松应考——考前“秘籍”，助同学们金榜题名

【关注中高考】

■新重庆-重庆日报记者 李周芳 李珩

中高考临近，一些考生和家长可能正面临考前紧张、焦虑甚至失眠等困扰。为此，重庆市精神卫生中心的专家们送上了减压误区解析、睡眠锦囊等实用“秘籍”，助力考生和家长缓解压力，轻松应考。



吃好 | 三个建议保证健康饮食

“喝点牛奶、吃口点心”……重庆市精神卫生中心副主任医师李渝阳介绍，中高考临近，家长在帮助孩子减压时，容易陷入过度关注等误区。尤其家长24小时“贴身照顾”孩子的衣食住行，会让孩子产生窒息感，进而滋生焦虑、不安等负面情绪，甚至出现食欲不振等情况。

如何科学安排考试期间的饮食，重庆市精神卫生中心睡眠医学学科带头人文晏表示，家长应准备清淡的晚餐，避免高糖高脂食物，如把红烧肉、蛋糕换成清蒸鱼、蔬菜沙拉等。

一是可以补充色氨酸。色氨酸是合成褪黑素的前体物质，可通过摄入牛奶、香蕉、全麦面包等食物促进睡眠。建议晚餐搭配小米粥或酸奶，既能提供饱腹感又不会加重消化负担。

二是摄入镁元素。镁能调节神经系统功能，缓解焦虑情绪，深绿色蔬菜（如菠菜）、坚果

长应准备清淡的晚餐，避免高糖高脂食物，如把红烧肉、蛋糕换成清蒸鱼、蔬菜沙拉等。

一是可以补充色氨酸。色氨酸是合成褪黑素的前体物质，可通过摄入牛奶、香蕉、全麦面包等食物促进睡眠。建议晚餐搭配小米粥或酸奶，既能提供饱腹感又不会加重消化负担。

二是摄入镁元素。镁能调节神经系统功能，缓解焦虑情绪，深绿色蔬菜（如菠菜）、坚果

长应准备清淡的晚餐，避免高糖高脂食物，如把红烧肉、蛋糕换成清蒸鱼、蔬菜沙拉等。

睡好 | 三个“锦囊”助力睡好觉

失眠是考前常见的问题，该如何调节？文晏给出建议：如果躺下30分钟仍未入睡，不要强迫自己，起来做些“低刺激活动”。如去客厅阅读轻松的散文或科普书籍转移注意力，但要避免接触数学题、作文素材等易引发思考的内容；之后躺回床上，进行身体“扫描”放松，从脚趾开始，依次感受各部位，让身体逐渐放松下来；同时，要学会接受“不完美睡眠”，告诉自己“闭目养神也是休息”，减少对失眠的焦虑。

文晏还给大家送上3个睡眠“锦囊”：

一是考前3天保持已适应的作息，无需刻意早睡；二是考试当天午休不超过30分钟，并定好闹钟；三是若前夜失眠，告诉自己“少睡3小时，大脑仍能运转80%”，用积极暗示替代灾难化想象。

专家分享睡前放松训练技巧——呼吸与冥想练习：4-7-8呼吸法：吸气4秒、屏息7秒、呼气8

发挥好 | 解锁超常发挥的“密码”

“考前焦虑是很正常的，要学会接纳自己的情绪，并积极自我暗示。”重庆市精神卫生中心副主任医师艾立英给考生们带来了解锁超常发挥的“密码”。

首先，进行积极的心理暗示，时常对自己说“我已经很努力了”“我有信心，我准备好了，我能行！”这些正面话语能潜移默化提升自信心，帮助调整情绪。

其次，进行适度的身体活动。比如，每天抽出15—30分钟，进行散步、慢跑等低强度、低风险运动，既能缓解高强度学习带来的疲倦，又能舒缓紧张情绪。

再次，养成规律且均衡的饮食习惯，鳄梨、香蕉、茶等食物富含有助于应对压力的营养素，可适当摄入。

此外，掌握放松技巧也很重要，比如腹式

（如杏仁）和黑巧克力都是优质来源，但需控制巧克力摄入量以避免咖啡因影响。

三是补充B族维生素。维生素B6和B12参与神经递质合成，可通过三文鱼、鸡蛋、燕麦等食物获取。考前可增加粗粮比例，如用杂粮饭代替白米饭，延长能量释放时间。



家长减压误区扫一扫 就看到

秒，重复5次，可快速降低心率，缓解焦虑。身体扫描冥想：平躺后从脚趾到头顶逐部位放松，配合想象“沉重感”，帮助肌肉深度松弛。

感官舒缓策略：白噪音辅助：使用雨声、海浪等自然音效掩盖环境噪音，提升睡眠专注度（推荐50—60分贝音量）。

芳香疗法：薰衣草或洋甘菊精油扩香（浓度不超过2%），通过嗅觉通路调节副交感神经活性。



助力睡眠“锦囊”扫一扫 就看到

呼吸放松法：感到紧张时，闭上眼睛，慢慢地、深深地吸气，让气息填满腹部，稍作停留后再缓缓呼出；还可以通过冥想、瑜伽、聆听音乐，或是阅读感兴趣的书籍、自由书写、画画等方式放松心情。



超常发挥“密码”扫一扫 就看到

凡人微光 温暖山城

■新重庆-重庆日报记者 彭瑜

71岁的胡明清，是江津区鼎山街道艾坪社区美林小镇的“名人”。他嗓门洪亮，爱管“闲事”，曾因带头“挑刺”物业问题被居民们熟知，因此得了个“胡阵仗”的外号。

“胡阵仗”为人处世虽然直接，却凭借一副热肠、一股敢担当的较真劲儿和层出不穷的“土办法”，硬是“吼”出了一条条畅通路，“吼”来了安全扶手和绿化树，“吼”散了邻里纠纷。

“更‘吼’出了居民的信任与合力。”6月3日，艾坪社区党委书记胡露称，胡明清嗓门大镇得住院子，爱较真、敢担当、有办法，是个实实在在的热心肠，小区居民现在又叫他不拿一分钱的“胡镇长”。

大嗓门“挑刺”：为公心，敢发声

2016年，胡明清作为首批住户搬进背靠鼎山公园的美林小镇。新鲜劲没过，他就开启了“挑刺”模式。“看不惯就说！”是他的口头禅。

小区规划环线因项目二期暂停成了“断头路”，车辆随意占道、掉头，人车混行，隐患重重。“太不安全了，消防车咋个进得来？”胡明清第一个站出来大声疾呼。他的担忧引发了小区居民的共鸣。

在江津区推出的“三会”解“三事”机制协调下，街道拨款、社区出资、业主投工投劳合力，“断头路”终被打通，群众心气也顺了。

胡明清的“刺”挑得既准且广。底楼住户在公共绿化带种菜，他立刻“大嗓门”开喊：“绿化地岂能当菜园子？”问题迅速摆上社区和物业的桌面。经过多次业主大会协商，社区最终形成方案：严禁种菜，底楼业主可按统一规范栽种花草，既美化环境，又节约成本。

安装监控、增设消防栓、管护绿植、清理杂物……入住9年，胡明清“挑”出的问题，他都紧盯不放，直到解决。

热心肠“动手”：解民忧，聚合力

“挑刺”久了，胡明清意识到，光动嘴不行，有些事自己动手也能解决，“小区是大家的，不能啥事都指望街道、社区。”美林小镇依山而建，三级阶梯是业主主要通道。对老人来说，上下陡坎如同挑战，有几位高龄邻居因此摔过跤，甚至不愿出门。

胡明清看在眼里，急在心头。他拟定方案获得社区支持后，找到办企业的业主李碧华，成功募得8000元善款，为梯坎两侧装上了结实的安全扶手。

“从动嘴到动手，越来越多的业理解、支持他。”胡露说，大家看到了胡明清“挑刺”背后的公心，这份信任让他在小区业委会选举中高票当选。

上任后，他瞄准了小区管理痛点下手——外来车辆随意进出、乱停乱放，挤占业主车位，带来安全隐患。

小区右侧有块荒地，常年堆满垃圾杂物。胡明清协调社区、物业后，带领业主们动手清理，整修出一个能停十几辆的小型停车场。停车场收入成了小区“第一桶金”，随即用于安装自动道闸，有效管控了外来车辆。

小区绿化薄弱，资金有限，胡明清自有妙招：他四处留意拆迁改造地块，专“捡”人家废弃的绿化树。

江津城区康桥小区改造，多出4棵小叶榕。胡明清闻讯而动，组织十多人义务移栽。两棵高大的葛葛树，也是他用同样方式“请”回小区的。

“钱没花多少，绿化却越来越好。”小区党支部书记柯富祥由衷赞叹，“‘胡阵仗’就是办法多！”

老邻居“化戈”：用乡情，筑和谐

作为安置小区，美林小镇的居民多是昔日同村乡邻。胡明清深知这一点，调解矛盾时，他的大嗓门和“知根知底”成了独特优势。

不久前，四栋二单元一楼污水倒灌，臭气熏天。一楼业主提议楼上住户共同出资换管，却引发激烈争执。“又不是我家堵的，凭啥出钱？”昔日和睦的邻居瞬间反目，吵起来。

“吵啥子！吵能解决问题？”胡明清洪亮的声音瞬间压过争吵，“几十年的乡里乡亲了，还要为根水管撕破脸吗？”

现场顿时安静下来。他顺势打起“感情牌”：“还记得年轻时一起偷黄瓜不？”一句翻出的“陈年旧账”，引得当事人哄堂大笑，剑拔弩张的气氛缓和下来。

他话锋一转：“管子迟早得修，时间久了，没准哪家也给堵上了。”见几人点头，他又加码：“我们可是示范小区，臭气熏天不行，吵架要不得、打架更不对头。”句句入心，对立情绪消弭大半。

趁热打铁，胡明清召集物业、业委会、相关业主、维修人员现场办公。经专业测算，每户仅需分摊260多元。费用合理，方案透明，加上胡明清之前的“感情铺垫”，问题迎刃而解。

“安置小区都是老熟人，办事既要讲感情，更得讲方法。”胡明清巧妙地将共同的乡村记忆转化为调解资源，成功化解了一个个矛盾。他说，“‘示范小区’这块牌子，得靠大家共同守护。”



胡明清（左三）与小区业主交流。（受访者供图）

“要让孩子们身在高原也能看见大海”——重庆援藏教师讲述跨越群山的故事

■新重庆-重庆日报记者 李周芳

“望着眼前这片壮美而严酷的土地，我心里沉甸甸的：那些年复一年扎根在这里的重庆援藏干部，那些默默耕耘的本地教师，他们是如何度过一个个漫长冬季的？”5月30日，为期5天的2025年重庆名师赴昌都送教活动圆满结束，重庆名师送教团成员、两江新区嘉原小学党支部书记、校长傅荣华在返程途中感慨。

昌都，雪域高原褶皱深处一座被岁月雕琢的古城。自2016年起，重庆市共分三批选派90名优秀教师“组团式”援助西藏自治区昌都市第一高级中学（以下简称昌都一高）；今年7月，重庆市第三批“组团式”教育干部人才援藏工作队（以下简称“组团式”援藏工作队）将结束3年的援藏工作，离开雪域高原回渝。近日，记者来到昌都，聆听援藏教师那些跨越群山的故事。



昌都一高，杨双燕正在给学生们讲题。（摄于2024年）（受访者供图）

“对教师职业有了更全面的认识”

“人总要为梦想而活，要为某些梦想去奋斗一下。”5月27日晚上10点，“组团式”援藏工作队教师刘忠骅抽空接受了记者的专访。说起援藏3年来的点滴，他陷入了沉思。

刘忠骅来自重庆八中，是一名历史教师。2022年7月，他和19名重庆教师一起来到昌都。

“我一来就接手昌都一高的高三年级。”刘忠骅介绍，上课第一天，看着一些学生崭新的历史课本，他觉得很不思议。

观察一个星期后，他找到了原因：一些学生上课只用眼睛看、耳朵听，课后很少会打开课本复习。

为让学生“翻开”课本，刘忠骅想到了一个好办法：让学生在早晚自习时集体读课文，“首先让学生出声。”

一开始，同学们都很怀疑这个办法的效果，读着读着就不愿意动嘴了。但在刘忠骅的不断鼓励下，班上的学生终于用大半个学期的时间，通读了一遍历史课本。

“其实效果在读了一半的时候就显现出来了。”刘忠骅介绍，很多学生不但语速快了、连贯了，还能把一些知识点联系起来。一学期下来，不仅本班学生的课本“读”旧了、勾勾画画的痕迹多了，而且其他班级也读了起来。

3年前，刘忠骅做出去昌都的决定时，妻子和女儿是有意见的。“爸爸，我以后不买玩具，不买新衣服，也不吃零食了，你不要去。”女儿央求着说。

“我不是为了赚钱去西藏。”刘忠骅有些哽咽。

一天晚上，刘忠骅向妻子和女儿袒露了自己的初衷。

从2005年开始，他就参与了对西藏教师的培训。培训中，他不仅看到了西藏教师的淳朴，也看到他们在教学上的短板。

在刘忠骅班上，每一届都会有来自西藏的学生。他想着，要是老师早点帮助他们，也许很多孩子的命运会因此改变。

刘忠骅出身教师世家，从小就立志要做一名优秀教师。父亲也常对他说：“作为一名教师要得起你的学生，因为一个学生就是一个家的希望。”

“来到昌都这3年，我对教师职业有了更新更全面的认识。”刘忠骅说。

前段时间，刘忠骅因为身体不适返渝就医，班上的学生给他打电话、发短信问候。想着学生们要高考了，病情稍微好一些，他就回到了昌都，“那天，我一进教室，同学们全部站起来鼓掌欢迎我。”昌都一高18班的学生次仁德西还给刘忠骅写过这样一句话，“您的出现犹如一道光，一道照亮前程的光。”

“我不是一个人在奋斗”

回忆起援藏的起点，“组团式”援藏工作队教师、来自长寿中学的杨双燕笑着说，那源于一次“偶然”。2022年，看到学校发布的援藏生物教师招聘通知，她几乎没多想就报了名。

不过，孩子才一个3岁一个7岁，成了她心底的牵挂。初到昌都时，头痛、失眠、流鼻涕，不断考验着她的意志。当她踏入昌都一高的教室，看到一双双充满期待

的眼睛，“那一刻，我就知道这里需要我，这也是我的使命。”

初到昌都一高，杨双燕接手高一班级并担任班主任。为解决一些学生基础薄弱、学习方法单一的难题，她化身“教学魔法师”。

“甲携来一本亮色书。”这是她编的一个顺口溜，让学生们顺利记住人体必需的八种氨基酸；她将生活知识与课本理论结合，如用凉拌黄瓜加盐后出水讲渗透作用原理，用老年人特点让学生掌握细胞衰老特征……

面对教学资源匮乏的难题，杨双燕联系“娘家”长寿中学，搭建起资源共享的桥梁，将优质的教学资源带到雪域高原。

在援藏的日子里，遇到困难时，杨双燕总会和援藏队友们一起商讨对策。大家相互鼓励、携手前行，在这片高原上，不仅收获了深厚的情谊，也见证了彼此的成长。

“这3年，我不是一个人在‘战斗’，家人、学校、援藏队永远是我坚实的后盾。”杨双燕充满感激地说。

这些年来，跋山涉水奔赴高原“组团式”援藏的老师还有很多。

2016年，39岁的陈云主动报名参加了重庆市首批“组团式”教育干部人才援藏工作队，一待就是9年。“这些年，想到家里的老人、孩子，我也犹豫过，徘徊过。”陈云感慨，但一想到学生们对外面世界的渴望，我又递交了第二次、第三次、第四次援藏申请。

2022年，已经48岁的忠县中学英语教师何普惠报名参加“组团式”援藏工作队。