

# 高考在即，医生教你缓解焦虑

离高考日益接近，部分考生出现失眠、注意力难以集中、越复习越觉得“全忘光了”等状况。考前焦虑如何缓解？

海南省人民医院精神心理科副主任医师康延海介绍，这是正常的，大部分考生在备考期间都会出现焦虑失眠、注意力涣散等反应。

康延海介绍，临床中不少考生陷入“压力大一焦虑一效率下降一压力更大”的恶性循环，其根源在于对焦虑有恐惧心理。心理学上有个概念叫“白熊效应”——当你告诉自己“别想白熊”，脑海中的白熊形象反而会愈发清晰。

康延海推荐“接纳、命名、重构”三步法。第一步，坦然接纳焦虑。面对大考，紧张是大脑调动资源应对挑战的正常反应。第二步，为情绪贴上标签，尝试具象化表达，比如“我现在对数学题心里没底”，这样能降低大脑杏仁核的过度激活程度。第三步，进行认知重构，将“考砸了怎么办”转变为“高考是一次重要机会，但人生是场长跑，我的价值不由一张试卷定义”。

康延海还建议考生建立过程导向思维。与其执着于必须考多少分的目标，不如设定“本周攻克这3种题型”的具体行动计划。每晚睡前写下3件小成就，哪怕只是弄懂了一个公式，也能防止陷入自我否定的思维模式。

此外，还有几种经过验证的

方法可帮助考生迅速平复情绪：

运用“4—7—8呼吸法”。该方法操作简便，在考场上也能使用：吸气4秒，屏息7秒，呼气8秒。重复3轮操作，能够激活副交感神经系统，帮助尽快平复因紧张而加快的心率。

练习渐进式肌肉放松。按照收紧、保持、放松的顺序，从脚趾到面部，逐个放松全身肌肉群。

打破睡眠执念。对于考前失眠，务必摒弃必须睡够8小时的想法。如果躺下30分钟仍未入睡，可以听一段放松的轻音乐。

练习“观呼吸”。“每天拿出10分钟练习‘观呼吸’，也会很有帮助。”康延海说，当杂念浮现时，不加以评判，轻轻将注意力拉回来，这种锻炼能够提升前额叶对情绪的调控能力。

适度运动。备考阶段的生活方式同样值得关注。康延海建议每周进行3次、每次30分钟的中等强度活动。快走、慢跑、爬楼梯，都能打破久坐导致的脑部供氧不足。运动能够促进脑源性神经营养因子分泌，提高神经元连接效率，运动中产生的内啡肽是天然的“情绪调节剂”。

合理饮食。保持良好饮食习惯，维持血糖稳定。少喝奶茶、少吃甜面包，避免因血糖大幅波动引发烦躁和注意力涣散。

据《人民日报》

## 5岁儿子的近30万元存款被妈妈取到只剩40块

### 法院判令妈妈返还22万元

5岁小诺名下的账户5年攒了近30万元压岁钱和红包。夫妻闹离婚，妈妈把钱一笔笔转走，最后账户里只剩40多元。爸爸发现后起诉，妈妈在法庭上委屈极了，“这些钱也有我自己存进去的。”法官却表示，这钱是孩子的。最终，上海市松江区人民法院一审判决判令妈妈返还小诺22万元。

李女士：“我转出的钱基本用在孩子身上了”

法庭上，李女士觉得自己没做错什么。“这些钱的来源也并非只是孩子的礼金，也有我自己的钱款。”她说自己一直尽心尽力带孩子。“我转出的钱也都是用在了孩子补习班以及生活上的必要支出。我根本没有侵占孩子的钱。”

可问题是，20多万元的支出，她拿不出清晰的记录。松江区法院审理发现，账户里确实有一部分钱用在了孩子的兴趣班和日常开销上。但那些大额转出，大多集中在夫妻俩闹矛盾、准备离婚的那几个月。李女士无法证明这些钱具体花在了哪儿，也无法说明去向。

法院：这笔钱是孩子的，父母只是代管

这个账户是小诺出生后，父母专门为他开的，用来存长辈给的红包、压岁钱、生日礼金。5年下来入账29万多，每一笔都清清楚楚。

法院认定，账户内的钱是亲友对小诺的赠与，所有权归孩子

个人，父母只有代管权，没有所有权。

民法典第三十五条写得明白：监护人除为维护被监护人利益外，不得处分被监护人的财产。

妈妈在非为孩子利益的情况下转走大额资金，又拿不出证据证明花在了孩子身上——这就是侵权。

最终，法院综合小诺年龄、日常合理开支等因素，扣除双方确认的子女必要支出后，作出一审判决，判令母亲返还小诺22万元。

### 孩子的钱到底该怎么管

随着家庭财富积累，房产、存款、理财、礼金等，构成了未成年人的专属资产。而监护人越界处分、侵占子女财产的现象，正从家庭隐秘处走向司法前台，成为值得全社会反思的课题。

孩子的钱到底该怎么管？上海市松江区法院民事审判庭庭长张利给出了建议：

1. 专门开个户，别混在一起。孩子的压岁钱、礼金单独存，不和家庭日常开支、父母个人账户混用。专户专管，流水清晰，将来一旦有争议，这就是最硬的证据。

2. 真要动这笔钱，留好票。交学费、看病、报班，合同、票据、转账记录都得留。而且父母的法定抚养义务，不能用孩子的钱完全替代。

3. 房子更不能乱动。有些父母把房产登记在孩子名下，后来又想过户、卖掉，法律上基本都会被认定侵权。据中国新闻网

## 收藏！世界杯观赛指南



北京时间2026年6月12日凌晨，美加墨世界杯将正式拉开大幕。新赛制怎么看？哪些比赛不容错过？为你提前划重点。

### 48队新赛制让比赛更有悬念

2026年美加墨世界杯是历史上首次由三个国家联合举办的世界杯，参赛球队首次从32支扩军至48支。

48支球队将被分为12个小组（每组4队），小组前两名直接晋级，8个成绩最好的小组第三名也可出线。比赛的总场次将从64场增至104场。

12个小组的第三名，将按以下优先级排名：总积分、净胜球、进球数、公平竞赛积分（红黄牌）、FIFA世界排名。

### 传奇的最后一舞 新秀的绝佳舞台

本次世界杯上，34岁的内马尔、39岁的梅西、41岁的C罗等“黄金一代”球员或将送上谢幕演出。

巴西球员内马尔历经2014巴西、2018俄罗斯、2022卡塔尔三届

世界杯，但始终未能带队夺冠。本届世界杯将是弥补遗憾的最后机会。这届赛事也是阿根廷巨星梅西的第六次世界杯之旅，上一届赛事中他带领队伍夺得冠军，此次若能率队卫冕，将完成前无古人的壮举。葡萄牙球员C罗是目前唯一一位连续五届世界杯都有进球的超级巨星，2026年美加墨世界杯他将冲击六届大赛持续得分。

本届世界杯亦有不少知名年轻球星亮相，他们的表现同样值得期待。法国球员姆巴佩曾于2018年随法国队赢得世界杯冠军，两届世界杯中他共打入12球，有可能在本届世界杯夺得最佳射手的荣誉。年仅18岁的西班牙球员亚马尔是本届世界杯最年轻的选手之一，被誉为西班牙新一代的天才球员，这将是他第一次出战世界杯。

### 中国球迷观赛时间

北美与中国时差为12小时，美加墨世界杯主要比赛安排在北京时间凌晨3时、早上6时和上午9时三个时段。其中，决赛时间为7月20日凌晨3时。

据人民日报微信综合央视新闻

## 安全带不能靠“P图” 掌握正确系法 关键时刻可救命

近期，某一期热播综艺节目被眼光敏锐的网友发现，多名嘉宾在乘车时并没有真的系安全带，而是节目组通过后期技术添加，P图痕迹相当明显。

6月1日、2日，公安部交通管理局官方微博连续发文，提醒乘车时系好安全带。

别看系安全带只是一个简单的小动作，关键时刻真的能救命。当车辆发生碰撞或紧急制动时，安全带能够避免和减轻伤害，保护驾乘人员的生命安全，如果不系安全带，发生事故时的后果极其严重。

系好安全带的正确步骤包括以下几种。

### 1. 成年人如何系？

首先是调高度，要根据个人的身高调整安全带的高低，达到最合适的位置。

然后握住搭扣锁和锁舌，缓慢地拉出腰间安全带，保证肩部安全带从肩部划过，贴近颈部，舒服且紧密地贴合身体。然后，将安全带卡扣插入扣锁中，直至听到“咔嗒”一声。

最后是调位置，腰带应系在髋部，不要系在腰部，肩部应舒适的斜跨在锁骨处。这样冲击力就不会作用在柔软的内脏，而是在坚固的骨骼上。

### 2. 孕妇如何系？

孕妇系安全带时，腰带应避免开隆起部位，放在胯骨的最低位置，不能让腰带横切在隆起的肚子上。

安全带肩带也要避开隆起的肚子，从头侧部通过胸部之间到达侧腹部。同时，不能紧贴脖子，应置于肩胛骨上；

开车时要调节座椅位置，让孕肚和方向盘间有一定空隙，安全带始终贴在身上。

### 3. 儿童如何系？

1岁以下的儿童应使用反向式儿童安全座椅，1到4岁儿童应使用前向式儿童安全座椅，12岁以下儿童不得乘坐前排。

4岁以上的儿童，如果身高不足150厘米，即便不使用安全座椅，也必须配合使用增高坐垫或者增高座椅抬高身体。据央视新闻客户端