

高考撞上经期怎么办？ 用科学打败焦虑

6月临近,对于高考学子来说,迎来了人生的重要节点。伴随着考试的临近,不少学生和家纷纷表示压力、焦虑倍增。记者了解到,针对考前焦虑,目前,江门市24小时心理援助热线(0750—3125678/12356)特增设一条备考“心”助力专线,24小时为考生和家长提供免费专业的线上心理咨询服务。

不仅如此,每年中高季,焦虑的女生和家长都挤满了妇科诊室,“高考撞上经期,到底要不要调?”面对疑问,江门市妇幼保健院妇科副主任医师陈锦玉给出实用的“闯关秘籍”,帮助考生用科学打败焦虑。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 朱嘉茵 卢嘉伟



江门市24小时心理援助热线特增设一条备考“心”助力专线。

增设备考心理援助热线

“离高考越来越远,我感觉自己一天比一天紧张,有时看书都看不进去,难以集中注意力……”

“我的孩子快高考了,但是天天说要请假回家,而且经常说睡不着,压力大,动不动就发脾气,我也很崩溃,都不知道怎么做……”

中高考临近,备考压力如潮水般涌向考生与家庭。近日,江门市24小时心理援助热线接到大量考生及家长来电,考前焦虑、失眠、亲子冲突等问题在考前关键期悄然蔓延。

对于学生而言,中考和高考是学子们的大事,是对其知识水平和心理素质的双重考验。同时,此过程也是对亲子关系及家长情绪的一次试炼。稳定的心理状态是良好备考节奏的保障之一,学子及家长们心理调节是必要的。

记者了解到,目前江门市24小时心理援助热线(0750—3125678/12356)特增设一条备考“心”助力专线,以专业心理支持为考生家庭筑起“减压防护网”,愿每位考生都能以平稳心态,自信

迎接人生大考。该热线接线员、心理咨询师侯皓添介绍,考生和家长要正视自身的“负面情绪”,接纳这种焦虑的合理性,不要试图强行压制或否定它。实际上,适度焦虑是大脑在提醒你“这件事很重要”,它能激活你的专注力和行动力。

针对这种情况,侯皓添建议考生打破类似“考砸了人生就完了”“别人都比我强”的“灾难化思维”,可以用纸写下最坏的结果,并对其进行“三问反

驳”——“这个想法有事实依据吗?”“最坏结果发生的概率有多大?”“发生之后我有哪些应对方式?”在思考的过程中就会发现,很多恐惧的后果,往往会被过度放大。

此外,还可以建立“感知清单”,将注意力从“未知结果”转向“当下行动”。列出每日可完成的小目标。可以在书桌旁设置一个“焦虑暂停角”,把写满担忧的纸条丢进去,告诉自己“考后再处理”。家长方面,则要避免过度关心,做好“后勤保障”。

经期与考试相遇如何从容应对?

科学研究证实,经期不影响逻辑思维能力和记忆力。那些“考砸都怪来月经”的魔咒,其实是心理暗示在作祟。陈锦玉建议,试试给自己换上这些积极口令:“我的身体完全能胜任”“经期我反而更专注”……

在物资准备方面,可提前备好卫生巾以及棉条(建议日用+夜用组合)、备用内衣裤、止痛药、暖宝宝等。饮食管理方面,考试前3天避免吃生冷辛辣食物,保证优质蛋白和铁质摄入。作息调整方

面,保证7小时以上睡眠,避免熬夜加重疲劳感。需要调整月经周期吗?陈锦玉表示,以下情况建议调整:1.严重痛经,痛到冒冷汗打滚,全身乏力、呕吐,甚至晕厥;2.月经过多,经血多到1小时需更换卫生巾,夜间需穿安睡裤;3.出现神经系统症状,如头痛头晕、失眠、易激动烦躁等。

关于安全调经,陈锦玉介绍了两个方案:一是孕激素方案,最好提前2周找医生;二是复方短效避孕药,最好提前1

个月准备。不能擅自用药,必须由专业妇科医生评估后开具处方。

面临经期只是反应轻微、月经预计在考试最后一天来潮,初次使用调经药物可能引发不适等情况,陈锦玉建议不用调经,避免折腾。饮食上可选择红糖姜茶、黑巧克力、温蜂蜜水,不要喝冰奶茶、浓咖啡以及吃辣菜。

当考场痛经突然来袭,可考虑以下止痛三件套:1.吃药,布洛芬400mg(饭后吃);2.热敷,掌心搓热捂小腹10秒×

3组,还可在下腹部贴暖宝宝(注意隔衣服防烫伤);3.点穴,大拇指按压三阴交穴(脚踝内侧上方4指)、合谷穴(虎口处)。需要注意的是,痛经持续加重、非经期疼痛或伴月经异常者,应及时至妇科排查器质性病变。

陈锦玉提醒,家长不要主动建议孩子调经,尊重其选择;避免强调“生理期影响考试”的负面暗示;准备富含铁元素的食物;关注孩子异常表现,如面色苍白、冷汗淋漓需及时送医。

江门市“全国爱眼日”系列宣传活动启动 一起来预防近视



光明守护者嘉年华活动体验现场。

江门市“全国爱眼日”系列宣传活动启动,由江门市疾控中心主办的“精彩侨乡,守护未来”2025年江门市“全国爱眼日”系列宣传活动启动仪式暨“健康·童乐”光明守护者嘉年华活动在江门一中附属小学举行。活动由江门市卫生健康局、江门市教育局指导,江海区疾控中心、江门一中附属小学、江门市理想家社工中心承办,现场400余人共同参与。

启动仪式上,市卫生健康局、市教育局关心下一代工作委员会相关负责人为活动致辞,强调儿童青少年近视防控是一项关乎国家未来和民族希望的重要工程,需要政府、学校、家庭、医疗机构等多方合力、行动起来,让每个孩子拥有一个清晰、光明的未来!接着,市疾控中心为江门一中附属小学赠送了一批体育用品和近视防控知识手册,助力学生积极参与户外阳光体育活动,预防近视。

现场,市疾控中心特别组织了“趣读绘本 点亮视界”护眼知识分享会,邀请市人民医院眼科副主任医师区淑文,通过趣读绘本的方式,将近视防控知识融入故事剧情中,在场的家长和孩子跟随“眼镜公主”的脚

步,认识保护眼睛的重要性,掌握爱护眼睛的方法。

针对近视防控的关键干预点,市疾控中心精心安排了由“眼球运动会”“营养加油站”和“睡眠充电站”三大体验区组成的光明守护者嘉年华,将科学理念与健康理念深度融合,让学生及家长在趣味互动体验中学习“玩好”“吃好”“睡好”的“三好”生活方式,为儿童青少年打造健康生态网。在“眼球运动会”互动中,同学们戴上视力模糊体验眼镜,“以后我一定要好好爱护眼睛。”一位同学体验了“模糊视界”游戏后有感而发。

儿童青少年是祖国的未来、民族的希望,视力健康尤为重要。此次活动的举办,有效提升了大众对眼健康的重视程度,营造爱护眼的良好氛围。接下来,市疾控中心将继续落实上级部门规划,以“关注普遍的眼健康”为核心,与“灵动儿童 阳光少年 健康行动”学生近视等常见病监测及干预工作相结合,深入学校、社区、家庭开展系列专题宣传活动,提升公众对眼健康的重视,构建政府、学校、家庭、社会协同参与的近视防控网络,助力健康江门建设。

香港学子到江门开展研学 感受新会陈皮文化独特魅力

江门日报讯(文/图 何雯意 张杏柳)5月23日至24日,香港中文大学硕士研究生自组团到江门考察和体验新会陈皮,并邀请硕士研究生导师、天辅安中医馆顾问梁颂名教授陪同,一行约20名学子在江门开启了为期两天的新会陈皮文化之旅。此次活动由天辅安中医馆主办,专为慕名而来的香港学子设计了精彩的陈皮文化研学线路,旨在通过实地考察与交流,加深他们对新会陈皮文化的理解与传承。

活动首日,一行人首先参观了天辅安中医馆江侨馆。学生们对中医馆的规模及多元化服务板块表示赞赏,让他们深切体会到中医在现代生活中的广泛应用。据悉,天辅安中医馆创新增设了中药健发、中药美容、中药茶饮、中药药膳、道地陈皮等生活化中医板块,让中医服务更好地融入百姓生活。

随后,学生们前往位于江门市五邑中医院的江门市新会陈皮研究院参观。作为江门市政府牵头的重点建设项目,该研究院从“产、学、研”三位一体的科研和技术角度,创新推动新会陈皮在中药、中药复方及中药健康食品领域的发展,让学生们充分感受到新会陈皮的历史与现代科技融合的魅力。在学术交流会上,梁颂名教授及学生代表与江门市五邑中医院专家进行深入交流,双方互赠纪念品,共同推动粤港两地中医药交流与合作。此次交流会为两地中医药文化的传承与发展注入了新的动力。

次日,一行人参观了广东江门中医药职业学院的中医药展览馆。馆内不仅展示了中医药知识及侨乡中医药事业的历史传承,还将现代多媒体信息技术与中药标本相结合,让学生领略岭南及侨乡中医药文化的深厚底蕴。而参观岭南药用植物园,则让学生直观感受了岭南中草药的



香港客人参观江门市新会陈皮研究院。

“前世今生”。活动的高潮出现在天辅安中医馆新会陈皮展厅。新会陈皮非遗炮制传承人梁锦波为学生们深入讲解了新会陈皮的历史渊源与文化底蕴,从专业角度阐释其独特之处。学生们纷纷表示,通过此次研学,不仅加深了对新会陈皮文化的认识,还学会了品鉴和使用新会陈皮。

此次新会陈皮文化之旅不仅是一次学术考察,更是一场文化交流与传承的盛会。梁颂名教授被尊为“广东药王”,参与创办香港中文大学中医学院并任教至今,为香港培养了大量中医药人才。在他的带领下,学生们深入了解新会陈皮文化,进一步激发了学生们对中医药文化的热爱与传承。此次活动让香港中文大学中医系学子深刻感受到新会陈皮文化的独特魅力与深远影响,为推动粤港两地中医药文化交流与合作贡献了力量。

天辅安中医馆相关负责人表示,将继续致力于新会陈皮文化的传承与发展,期待与更多人士携手新会陈皮文化之旅,共同为中医药文化的繁荣发展添砖加瓦。

初一适龄女生开打HPV疫苗 可免费接种二价或自费接种九价

宫颈癌是我国女性最常见的恶性肿瘤之一。接种HPV疫苗是预防宫颈癌等HPV感染相关疾病最经济有效的手段。

日前,记者从江门市疾控中心获悉,我市初一适龄女生国产二价HPV疫苗免费接种工作正在逐步开展。今年有新变化,除了可以选择免费接种国产二价HPV疫苗外,还可以选择自愿自费接种进口九价HPV疫苗(或进口二价、进口四价),各位家长和女同学可按照需求进行选择。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 陈永霖 江疾宣



医护人员为适龄女生接种HPV疫苗。

年龄越小疫苗产生的抗体水平越高

HPV疫苗,又称人乳头状瘤病毒疫苗,主要预防由HPV感染引起的癌前病变及相关疾病,特别是宫颈癌。

世界卫生组织建议HPV疫苗的最佳接种年龄为9—14岁,越早接种产生的抗体水平会更高。在青春早期接种HPV疫苗,能尽早建立免疫屏障,减少感染风险。

江门市疾控中心相关负责人介绍,年龄越小,疫苗产生的抗体水平越高。今年,按全省统一部署,调整疫苗接种年龄为:第一针接种年龄在14周岁最后一天(即满15周岁的前一天),只要符合要求,建议初一的适龄女生都应该尽早去接种HPV疫苗,达到早接种、早保护的效果。符合本次接种条件的女生需接种

两剂,第二剂次需要在第一剂次至少间隔5个月接种。接种HPV疫苗不仅是对个人健康的保护,也是对家庭和社会的贡献。青春女性人群应提高健康意识,关注自身健康问题,做自己健康的第一责任人,尽早接种HPV疫苗,早预防、早保护。免费接种的HPV疫苗为国产二价

两剂,第二剂次需要在第一剂次至少间隔5个月接种。

接种HPV疫苗不仅是对个人健康的保护,也是对家庭和社会的贡献。青春女性人群应提高健康意识,关注自身健康问题,做自己健康的第一责任人,尽早接种HPV疫苗,早预防、早保护。免费接种的HPV疫苗为国产二价

HPV疫苗。免费接种条件为:具有江门市学籍、2024年9月起新进入初中一年级、未接种过HPV疫苗且未满14周岁的女生。

按照目前疫苗说明书规定,如接种了免费国产二价HPV疫苗,暂时不可以再接种进口九价HPV疫苗或其他价型HPV疫苗,只需选择其中一种即可。

接种后发生持续不适请及时就医

在安全性方面,HPV疫苗是一种重组工艺的疫苗,仿照HPV病毒的蛋白壳制作了一件外衣。它可以引发机体产生抗击相应病毒的免疫反应,但不包含致病的DNA内核,不具有感染性和致癌性,所以具有良好的安全性。专家建议女性尽量避开月经期接种。目前尚无关于HPV疫苗对女性月

经影响的临床研究数据。不过,大部分女性在月经期有不同程度的不适,建议尽量避开月经期接种。

据了解,极少数人在接种疫苗后可能发生不良反应,多为注射部位疼痛、红肿和瘙痒,以及一过性发热、疲乏等一般的不良反应,通常无需作特殊处理。

江门市疾控中心相关负责人提醒,接种后需要在接种场所观察30分钟,适当休息,保持注射部位清洁。观察期间如有不良反应,立即联系接种医生。如果离开门诊后发生持续不适,请及时就医。

九价HPV疫苗可覆盖6、11、16、18、31、33、45、52、58型,共九种HPV

型别。据了解,如果初一适龄女生选择自愿自费接种九价HPV疫苗,可预防由HPV6型、11型、16型、18型引起的癌前病变或不典型病变(1级、2级、3级肛门上皮内瘤样病变),以及HPV6型、11型、16型、18型、31型、33型、45型、52型、58型引起的持续感染。

江门脐带血已出库应用246份

江门日报讯(梁爽 黄钊蓉)日前,第六届广东省脐带血大会在佛山举行。本届大会以“创新·融合”为主题,首次披露了我国脐带血临床应用领域的重要突破,包括成功实施国内首例采用自体脐带血作为体外循环管路预充液的新生儿先天性心脏病外科手术;自体脐带血回输治疗儿童神经发育障碍疾病的机制探索;脐带血移植治疗地中海贫血患儿生存率超99%。这些创新成果标志着我国脐带血临床应用水平迈上新台阶。

据了解,全球脐带血应用已超9.5万例,我国突破4万例。覆盖血液

系统疾病、罕见病、神经系统疾病、新生儿先心病等多个领域。截至2025年4月,广东省脐带血出库量已达5880份,成功救治4215位患者。尤其值得关注的是,广东省人民医院成功开展的脐带血回输心脏手术,填补了国内行业空白。

截至2025年5月20日,江门采集的脐带血共58202份。截至2025年4月底,江门脐带血已经出库应用246份。目前,江门有16家二级以上的医院与广东省脐带血库达成协议,包括江门市妇幼保健院、江门市中心医院等,合法合规开展脐带血采集服务。