

中考冲刺,你家孩子睡好了吗?

太和医院专家支招如何打造高效睡眠系统

中考即将来临,不少考生陷入“熬夜刷题—失眠焦虑”的恶性循环。神经科学研究表明,考前连续3天睡眠不足6小时,大脑信息处理速度将下降40%,而科学管理睡眠的考生知识提取效率可提升3倍以上。记者专访市太和医院睡眠专家,为考生支招如何改善睡眠。

■记者 叶楚榕 通讯员 程雅娟

睡眠不足影响考试发挥

太和医院睡眠心身医学中心主任廖恒指出,睡眠是大脑“重启”和身体修复的过程。在深度睡眠阶段,身体会分泌生长激素,帮助消除疲劳;而快速眼动睡眠期则与记忆巩固密切相关,能将白天学习的知识从短期记忆转化为长期记忆。对于中考考生来说,良好的睡眠就像为大脑“充电”,让你在考场上保持敏锐的思维和稳定的心态。

研究结果显示:睡眠少于6小时的学生,比保证7—8小时睡眠的学生总分平均低50分以上。考场注意

力涣散、频繁计算失误、思维卡壳甚至打瞌睡,都是缺觉埋下的隐患。“这相当于带着‘半格电’的大脑进考场,再强的实力也难以发挥。”廖恒直言,“牺牲睡眠抢来的1小时复习,可能导致第二天大脑效率降低3小时,是典型的‘虚假勤奋’。”

更值得警惕的是压力与睡眠的恶性循环:焦虑促使下丘脑分泌激素抑制睡眠中枢,前一晚失眠又会导致次日压力激素皮质醇水平升高,形成“越紧张越睡不着”的恶性循环。

难以入睡多由三大“魔咒”引发

躺下后思绪翻飞。科学对策是“烦恼倾倒法”——睡前15分钟将担忧事项写在纸上“打包封存”;辅以“478呼吸法”(吸气4秒、屏息7秒、呼气8秒)和渐进式肌肉放松练习。

“没复习完”不敢睡。建议设“硬性刹车点”(如晚11点必须停笔),睡前仅做“知识轻梳理”(看大

纲、错题要点或思维导图),给大脑发送“已归档”信号。

周末狂补觉反而导致混乱。关键在守时——每日(含周末)固定作息,波动不超过1小时。需额外复习时,“宁可5点起,绝不12点睡”,因晨间大脑更清醒。午休则把握“黄金一刻钟”(15—20分钟),超时易陷入昏沉。

四招打造高效睡眠系统

为助考生构建优质睡眠,廖恒支招为考生打造高效睡眠系统。

生物钟校准:光照是天然闹钟。“每天清晨6点30分让自然光照射双眼15分钟,比咖啡更提神。”廖恒说,考生可通过光照重置昼夜节律——清晨拉开窗帘,晚上10点后改用暖光台灯,避免电子设备蓝光抑制褪黑素分泌。某实验班跟踪数据显示,坚持此方法的考生入睡时间从45分钟缩短至20分钟。

睡前90分钟:打造仪式感“睡眠开关”。晚上7点半温水泡脚,42℃温水泡15分钟,促使核心体温下降0.5℃,触发睡眠信号。晚上8点身体扫描,从脚趾到头顶依次放松肌肉,配合“478呼吸法”。晚上8点半

记忆卸载:在笔记本写下“今日3个知识点+明日2个问题”,减少夜间反刍思维。

环境优化:18℃+遮光窗帘=睡眠加速器。数据显示,卧室温度18℃—22℃、湿度40%—60%时入睡效率最高。考生可使用遮光窗帘、白噪音机(如海浪声)营造环境,睡前1小时避免剧烈运动。

饮食辅助:晚餐吃对=睡眠加分。推荐“杂粮饭+清蒸鱼+菠菜”的黄金组合,杂粮提供复合碳水化合物,鱼类Omega-3脂肪酸和菠菜镁元素助肌肉放松。睡前1小时可食用杏仁(含褪黑素前体)和温牛奶,研究显示该组合可使入睡速度提升25%。

考试前夜这样应对失眠

若考试前一天晚上11点仍无睡意,立即执行“3-2-1法则”:到客厅做3分钟箱式呼吸(吸气4秒—屏息4秒—呼气4秒—屏息4秒),阅读2页散文,躺卧时专注脚踝关节动作转移兴奋点。重新躺卧时,将注意力集中在脚踝关节的细微动作上,通过“身体锚定法”转移大脑兴奋点。

若考前睡眠不足,可在入场前

咀嚼无糖口香糖15分钟(刺激海马体);按压内关穴(腕横纹上3指处)缓解紧张;浏览3道最熟悉的错题(唤醒成功记忆)。

“中考不仅是知识较量,更是生理节律的博弈。”廖恒介绍,科学睡眠如同为大脑安装“高效充电系统”,每个安睡的夜晚都在为考生解题蓄力。

暑期学车迎“烤”验 驾校拿出防暑妙招



学员在凉爽的佳裕东驾校室内训练场练车。

■文、图/记者 罗伟

本报讯 每年夏季,许多学生加入驾考队伍,成为学车的主力军。因天气太热,驾校各显神通,在“凉爽”上下功夫,室内训练场安装移动空调、免费送西瓜等,以此吸引更多学员。

6月17日,记者在市内几所驾校看到,正在露天训练场上供学员练习的教练车,都安装了遮阳伞。遮阳伞如同一顶大帽子戴在车顶,避免太阳直接照射到在车内学车的学员。一位教练告诉记者,安装遮阳伞还可避免车玻璃和地面光线反射,让学员视线更清晰。

据介绍,为了迎接暑期驾考高峰,各驾校推出相应的招新优惠和教学计划。其中,推出花式防暑降温措施,是驾校吸引生源的主要手段之一。

高温天练车,女生担心晒黑全身裹得严严实实,却又闷热难当。为了给学员解除后顾之忧,亨运驾校在湖北工业职业技术学院校区设置了大型室内训练场,学员相当于在屋子里

学车,和骄阳“绝缘”。亨运驾校一位负责人告诉记者,室内训练场除了防晒,下雨天以及冬季,都比室外训练场有优势,所以颇受学员青睐。

在十堰经济技术开发区的佳裕东驾校也建有大型室内训练场。昨日下午,记者在该驾校训练场看到,里面还配备了移动空调,装有滑轮的空调可在地面上调整方向并移动。一名女孩坐在模拟训练器前专心致志练习打方向盘,一台移动空调则对着她输出冷风。“高考结束后,我就到这里来学车,就是想着是在室内学,不用顶着太阳晒。”这名女孩说。

据介绍,城区还有一些驾校推出免费送西瓜、冰镇饮料等措施,吸引学员前来学车。

一位教练告诉记者,夏天学车时间不宜过长,应避免阳光最猛烈的时间段进行培训,培训过程中如感觉不适要及时告知教练,并到阴凉的地方休息。学员还可自行携带小风扇、凉茶,穿透气性能良好、易散热的衣服来练车。

高考考生请警惕,骗子盯上你们了

■据《人民日报》

记者从广西壮族自治区招生考试院获悉:近日,广西部分高考考生收到以“教育考试院”名义发送的诈骗短信,声称考生在考试中被AI(人工智能)监考系统发现作弊行为,成绩将记为0分,并要求考生拨打所谓的“咨询电话”。广西壮族自治区招生考试院郑重提醒广大考生及家长,此类短信为诈骗信息,切勿轻信,更不可随意点击链接或提供个人信息。

此类诈骗短信内容雷同,格式基本为:“同学你好! AI监考监测到你2025年6月x日xx考试中有斜视偷看附近考生答题卡行为,成绩计为0分……”此类诈骗短信具有明显特征:以“同学你好”开头,伪造AI监考场景,虚构违规行为,附有非官方联系电话。

广西壮族自治区招生考试院提

醒,该院从未通过短信、电话或网络平台向考生发送考试成绩异常、作弊处罚等通知。高考违规行为的认定和处理均严格按照国家相关规定执行,并通过官方渠道正式告知考生,绝不会以简单短信方式通知。

目前,四川、山东、江西、海南、吉林等多地招生考试机构及公安机关已发布类似提醒,请广大考生及家长提高警惕,切勿轻信陌生短信或电话,谨防个人信息泄露及财产损失,收到此类信息可第一时间向当地招生考试机构或公安机关举报核实。

此外,高考志愿填报期间可能会有不法分子进行志愿填报和院校招生诈骗。考生和家长切勿轻信所谓的“内部指标”“低分高录”“花钱上大学”等虚假承诺,任何声称可以通过非正常途径获得录取资格的行为,都是诈骗行为。