



“锦囊妙计”助领巾对抗疫情焦虑



感染后感觉脑子“变笨了”，我该怎么做？

对策：按时吃药，好好吃饭睡觉

有同学反映感染新冠病毒后，自己发烧、头痛、咽喉疼、吃不下睡不好……还有同学反映，“我已经退烧了，身体上也没有那么难受，为什么还觉得自己的注意力、记忆力没有以前好了呢？”上海交通大学医学院附属精神卫生中心、上海市疾病预防控制精神卫生分中心、心理健康促进科李黎医生给大家带来了她的分析——如果把我们的身体看成一台有序运转的机器，当其中一个部分出现问题后，整

个机器的工作都会受到影响。而大脑作为负责身体运作的核心部分也一定面临着巨大的压力。所以当你觉得自己变笨了，很有可能是因为生病带来的！这是身体在提醒你：你需要休息，好好养病，尽快康复。当你觉得注意力、记忆力没有以前好了的时候，这有可能是负面情绪影响了你！当我们面对压力和困难时，比如感染新冠，内心会出现担心、害怕、难过等负面情绪，这些情绪会扰乱大脑负责理性

思维的工作区域，影响我们的认知能力，包括注意力、逻辑推理能力、记忆力。这个时候你并不是变笨了，而是被糟糕的情绪困住了，没办法进行理性思维。“所以呀，感染的小伙伴们，请暂时忍耐一下各种难受的症状，按时吃药，好好吃饭睡觉。同时可以通过听音乐、适当运动、和朋友聊天等方式放松心情，积极调整情绪，早日康复就可以让我们的身体和大脑尽快恢复正常。”李医生说。

居家活动空间有限，该如何强健身体？

对策：增加耐力类、平衡性、力量性、柔韧性训练

当前，同学们处于居家学习的状态，需要适当锻炼，增强体质才能更好地抵御病毒、降低感染新冠风险。复旦大学附属儿科医院康复科物理治疗师许业涛建议大家从四方面来增强体质。第一方面就是灵敏协调、心

肺耐力类练习，同学们可以放两个矿泉水瓶，两水瓶之间的距离可根据情况自行掌握，使用侧滑步在两水瓶之间快速移动，进行10-20次，也可以双脚、双手支撑于地面，双腿快速前后蹬地练习。动作频率根据自身情况，频率

越快强度越大，持续进行30秒。第二方面就是平衡性练习，练习时可单脚站立于地面，保持身体平衡的同时，用手接住家长抛出的球（网球等），也可以双脚起跳，单脚落地后站稳。

（下转2版）

为引导少年儿童以积极的心态和科学的方法度过居家学习时光，结合当前疫情防控新形势新任务，市少工委联合市卫健委团委推出领巾“心”守护活动，围绕当前阶段少年儿童存在的小困扰、小焦虑、小担忧等，邀请来自上海市精神卫生中心、复旦大学附属儿科医院等机构的心理学专家、传染病专家组成员组成的校外辅导员为家长和孩子们进行心理辅导，送上“锦囊妙计”。

记者 曹莹 综合报道



04版

“勇敢者道路”之行

08版

《物理真有趣》

