

开学健康指南:

做好“三调整” 远离“开学综合征”

全国多地中小学近日陆续开学,从丰富多彩的暑假生活转入新学期校园生活,学生身心需要调整,在此过程中可能会出现不同程度的“开学综合征”,其表现包括紧张焦虑、胃肠不适、注意力不集中、作业拖延等。

“开学综合征”不仅出现在开学前,通常会延续至开学后的一段时间。专家建议,在开学初,应重点从三方面进行身心健康调整。



9月1日,杭州市文渊小学学生在学校用午餐。(杨森毅 摄)

调饮食: 时令『食补』防疾病 蔬菜蛋白不可少

对于学生来说,开学后面对生活环境与节奏的改变,可能引起食欲不振、腹泻等胃肠方面的反应,对此,通过合理饮食可预防和缓解。

“季节变化时,防治季节性流行病应从饮食开始。”杭州市儿童医院中医科副主任刘莎莎提醒,秋季开学后,很快将迎来白露节气,天气易干燥,常觉口干舌燥,皮肤易出现干裂,建议在三餐中适当多选择滋阴的食物,如山药、莲藕、百合、银耳、萝卜、梨、枸杞等。对于脾胃功能较弱的孩子,可适当食用百合莲子粥、红枣粥、地瓜粥等。

此外,一些学生在暑假期间饮食不规律,缺乏运动,摄入过多的碳水化合物,体重增长明显。湖南长沙市的初中生小刘就是其中之一,由于“多吃少动”,他一个假期体重增加了8公斤。“开学后明显感觉上课精力不如以前,听到一些同学讨论自己的体重时,心情也不好。”小刘说。

“值得警惕的是,营养科接诊了很多暑假期间过度摄入奶茶等含糖饮料的儿童。”中南大学湘雅二医院营养科医生邓历敏说,过量饮用含糖饮料会增加发生龋齿、肥胖等疾病风险。

专家建议,学生应养成良好的饮食习惯。邓历敏提示,一是要做到餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜,并可搭配菌藻类食物,合理摄入水果,注意果汁不能替代鲜果;二是适量摄入优质蛋白质,比如鱼、禽、蛋、瘦肉等;三是规律进餐,定时定量,足量饮水,合理选择零食。

调作息: 早睡早起有规律 每日锻炼要保障

“最近几天,女儿每晚都熬夜赶暑假作业。”杭州市民张芸芸无奈地说,在暑假最后几天想给孩子调整作息的计划没能实现。专家提醒,晚上缺觉、白天犯困,容易引发“开学综合征”。

开学后,中小學生就要进入“早起模式”。“改变作息规律不是一蹴而就,需要循序渐进。”杭州市第七人民医院睡眠医学科副主任余正和建议,对于没能养成早睡早起习惯的孩子,可将入睡时间一点一点地前移,再辅以一个有助睡眠的行为,如在睡前一小时舒缓情绪、不使用电子产品等。

“睡眠日记”也是家长帮助孩子调整作息的科学途径。广西壮族自治区人民医院睡眠医学科主任赵明明建议,家长和孩子可以一同记录每天的上床时间、熄灯时间、入睡时间、夜醒时长、起床时间以及午休和小睡时间。“连续记录开学前两周的情况,如果条件允许,可以让孩子在周末睡到自然醒。”赵明明说,根据记录的数据,计算出孩子每天的平均睡眠时长、上学日以及非上学日的睡眠时长,再由此制定孩子的上床和起床时间,帮助孩子建立良好作息习惯,保障充足睡眠。

广西壮族自治区妇幼保健院儿童保健科暨发育行为儿科主任江蕙芸说,坚持每日一定量的体育锻炼,有助于迅速调整作息时间。

一些家长反映,假期时间充裕时,孩子会积极进行体育锻炼,开学后积极性明显下降。江蕙芸建议,家长应在日常生活中积极引导,在家庭中营造运动的氛围,提高孩子参加体育锻炼的主动性。

调心理: 情绪变化要关注 关心陪伴不可少

应对“开学综合征”,离不开心理上的调适。“对于有些孩子来说,开学是个坎儿。”杭州市儿童青少年心理健康诊疗中心执行主任王奕权说,家长发现孩子在开学前后出现负面情绪时,可重点从以下方面关注孩子的心理状况:一是日常行为是否有反常表现,且持续一段时间;二是与老师、同学以及家人的沟通交流是否顺畅;三是情绪是否稳定。

“通常来说,关注到孩子一些持续的异常行为后,要针对问题进行探究,不能简单认为是叛逆。”王奕权说,如果孩子的异常行为持续两周以上没有明显改善,或异常行为发生一周后情况趋于恶化,应向学校心理老师寻求帮助,或到专业医疗机构进行评估。

“对于幼升小、小升初、初升高的新生,其心理状态和变化需要重点留意。”广西壮族自治区妇幼保健院临床心理科主任雷灵说,“新的校园环境、学习节奏和社交,会对孩子产生一定影响,学校和家庭都应给予其足够的关注与支持。”

雷灵建议,家长可适当引导孩子正面应对不良情绪,通过与孩子共同准备学习用品、制定学习计划等亲子互动,帮助孩子做好心理建设。为防止孩子养成写作业拖延的不良习惯,家长在开学之初要多加关注,及时纠正,“父母的以身作则和陪伴关爱很重要。”

(据新华社)