

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。

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医师刘莎莎提醒,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,再辅以一些有助睡眠的行为,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发育行为科主任江蕙芸说,坚持每日一定量的体育锻炼,有助于迅速调整作息。

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,会对学生产生一定影响,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。”

2023“中国之路”十大 自驾游精品线路发布



这是9月2日拍摄的大会开幕式前欢迎仪式。

2日,2023中国(阿尔山)旅游大会——“千车万人”穿越大兴安岭自驾游活动发车仪式上,中国旅游车船协会发布“中国之路”十大自驾游精品线路。

十大自驾游精品线路分别是感受北方林海浩瀚的“林海秘境·大兴安岭森林穿越之路”,体验原生态草原生活的“草原深处·科尔沁—乌拉盖草原驰骋之路”,感知戈壁胡杨生命劲力的“天地征程·巴丹吉林沙漠探险之路”,追寻中国东极抚远和北极漠河独特风光的“华夏两极·G331醉美边防公路”,聆听塔克拉玛干沙漠驼铃的“西域天路·G219南北疆风情之路”,欣赏椰林沙滩日出美景的“海阔天空·自驾海南环岛旅游公路”,畅游辽阔三晋大地的“华北屋脊·太行山旅游公路”,领略苗族、侗族、土家族风土人情的“魅力边城·湘西古村古镇古城之路”,沉醉苍翠碧绿水胜景的“地球翡翠·多彩贵州原生态风情之路”,徽浙闽商人行走的“山海奇缘·浙闽茶业之路”。

据了解,十条线路由中国旅游车船协会评出。经过地方推荐、专业遴选、网络征求意见等程序,中国旅游车船协会依据《自驾游线路产品设计与质量要求》团体标准,选出十条道路交通基础设施相对完善、文旅资源丰富、适合自驾游的精品线路。

湖北公安 严厉打击“黑灰产”

记者2日从湖北省公安厅获悉,夏季治安打击整治活动开展以来,湖北公安集中优势力量向“黑灰产”发起攻势,侦办黑客攻击破坏、侵犯公民个人信息等网络违法犯罪案件890余起,依法刑事拘留1000余人,全力净化网络生态环境。

行动中,湖北公安聚焦为网络犯罪提供公民个人信息、黑卡、黑号等违法犯罪行为,严打为他人犯罪提供网站开发、软件应用等技术支持,利用黑客手段攻击破坏计算机信息系统,严重危害网络安全、数据安全、信息安全的犯罪团伙。针对广告推广环节,湖北公安加大对搜索引擎、短信、网络电话、社交平台、短视频平台等渠道的整治力度,联合行业主管部门加强行政执法。围绕支付结算环节,湖北公安聚焦非法支付、跑分、洗钱等违法犯罪团伙及平台强化“打财断血”,摧毁相关平台26个。

本版文图据新华社

“舌尖上的寄生虫”专题科普展开幕

9月2日,小朋友在一个寄生虫知识展板前参观。

当日,“舌尖上的寄生虫”专题科普展在上海自然博物馆开幕。展览旨在提高市民对食源性寄生虫病的防控意识,守护舌尖上的安全。



■广告

馨万家养老中心

魏都新城养老部
绿州西城养老部
烟台龙口旅居养老
海南旅居养老基地
电话:13903528495 贾先生

古井贡酒 年份原浆

经销地址:大同市平城区铂金郡商辅A122号
订酒热线:0352-2299999、18835255555
我和朋友有个约会 古20为胜利干杯

便民信息 5105678 2023122

大同日报传媒集团未授权任何互联网上通过微信、400咨询电话承接《大同晚报》、《大同日报》所有广告业务。请广大市民谨防上当受骗。

本版只提供信息,不作为法律依据,因广告审查涉及《广告法》要求的相关规定,使用本信息时请核实相关证件,注意自我保护(注:声明中出现的企业名称均为行政区划调整前的名称)

大同和平医院体检中心开展职业健康、入职、从业人员体检。承接个人、单位团体、厂矿、食品、药品等健康证。提供预约外上出门体检服务。
地址:大同市云中中路幸福家园商辅B4座 0352-5393120

售房

花城尚府,100平米,14层,简装,价格面议。
电话:13835218606

防水

大同市开发区亚明防水工程有限公司
承揽各种:防水、堵漏、防腐、彩钢、保温房屋建筑工程、土建维修、装饰装修工程。
电话:13068090158、13509785296

特价售房

现有卖城名都6号楼91.60平米,15号楼,80.20平米两套新房急售,价格面议。
联系电话:18803521868

看皮肤到陈一堂 免费试用

为帮助皮肤病患者尽早摆脱痛苦,现征集100名皮肤病患者免费试用,有皮炎、湿疹、皮肤顽癣、荨麻疹、痤疮青春痘、皮肤过敏、瘙痒症等可报名。不对症,不见效,不减轻,不收费,机会难得,名额有限。
电话:7963735 18503525911
地址:大同市体育馆对面平康里陈一堂肤康馆

出售

E家公寓精装房,50平、68平各一套,三中十四校学区,即买即住。联系电话18635299628