

□开学健康指南

# 做好“三调整” 远离“开学综合征”

## 核心提示

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。

做好“三调整”,  
远离“开学综合征”

**调饮食:** 时令“食补”防疾病,  
蔬菜蛋白不可少

**调作息:** 早睡早起有规律,  
每日锻炼要保障

**调心理:** 情绪变化要关注,  
关心陪伴不可少



专家提醒 新华社发 王鹏作

## 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。

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。”

新华社北京9月2日电

## 开学第一周:读懂孩子情绪,这样帮他“收心”

央广网北京9月2日消息(记者雷妍)开学第一周,不少家长担心孩子放飞的心收不回来,太贪玩、无心学习或者过度焦虑,影响学习效率、日常生活,甚至身心健康。如何把孩子的注意力从假日的闲散状态健康地拉回到规律的学习生活中? 应急总医院儿科副主任、主任医师刘丽利给广大家长“支招”。

### 1.为孩子提供安静的“收心”环境

按照孩子所在学校的作息时间来安排日常起居,督促孩子早睡早起。如果孩子静不下心,总吵着要看电视、玩手机、做游戏……家长不妨陪孩子做做运动、听听音乐,转移孩子的注意力。需要注意的是,在孩子面前,家

自己也要减少使用手机的次数、时长,以身作则,才能帮助孩子逐渐适应新学期的节奏。

### 2.与孩子一起回顾假期生活

家长和孩子可以一起把假期生活“倒电影”式地回放一遍,有哪些开心时刻、美好的记忆,让孩子在回味中总结自己的假期收获,思考是否按照预定计划完成了假期任务,要在新学期分享、学习哪些新技能等,让孩子对即将到来的新学期充满期待和憧憬。

### 3.与孩子一起制订学习计划

新学期第一周,家长可以和孩子一起拟定计划,帮助孩子明确方向,更好地进入学习状态。建议协助孩子制

定两个目标:长期目标和短期目标。制定的目标越具体,越能帮助孩子掌控自己的学习状态,集中精力达成目标。每实现一个具体目标,都能增强孩子学习的积极性、主动性,提升孩子的成就感。

在目标执行过程中,家长需要给予适当支持。其中,精神上的鼓励尤为重要,但要注意,夸奖、鼓励孩子时,要落实到具体事件中去表扬,多用努力、认真、积极这样的字眼;同时,帮孩子挖掘自身优势,让他期待去实现每个目标,并脚踏实地地完成。

### 4.理解孩子的情绪,给予积极的心理暗示

新学期伊始,一些孩子会出现焦

虑、抑郁、厌学等不良情绪。此时,家长首先要控制好自己情绪,耐心与孩子平等交流,细心了解其内心想法,理解各年龄阶段的性格特点,不要简单粗暴地责怪孩子,要让他感到被爱、被尊重。同时,及时与老师沟通,了解引起孩子情绪变化的原因,找到解决办法,帮助孩子认识和管理情绪,给予积极的心理暗示,尽快让孩子从不良情绪中走出来,恢复孩子原本单纯快乐的天性。

刘丽利强调,父母是孩子成长的陪伴者、支持者。在孩子一路前行、学习知识、掌握本领的过程中,良好的亲子交流、适时恰当的关爱、正确的引导与鼓励缺一不可。