

调节身心 迎接开学

这些“开学综合征”，您家娃中招了吗

情绪低落、心慌意乱、无故发脾气、注意力不集中、和被窝难舍难分、和电脑藕断丝连、和电视依依不舍、和手机形影不离……

这些“开学综合征”，您家的娃中招了吗？

01 什么是“开学综合征”？

从假期结束到开学初的这段时间，很多孩子在生理和心理两方面会出现不同程度消极表现，一般把这种现象总结为“开学综合征”。

“开学综合征”一般会持续一段时间，对孩子的正常学习、生活造成不同程度影响，但经学校老师、家长的积极引导和孩子的自主调节，多数孩子症状会逐渐消失，不会对身体健康造成大的影响。

如果症状较重或持续时间较长时，还需寻求专业医师帮助。

02 让身体适应开学

►调整生物钟，规律作息

可以先固定早上起床的时间，晚上到时间就营造休息的氛围，让孩子远离电视、电脑的刺激等，然后督促孩子按时上床睡觉，睡觉的时间可以逐渐往前提。比



如孩子在假期的时候习惯了晚上11点左右上床睡觉，不妨先训练孩子10点30分就关灯睡觉，过一段后再逐渐提前到10点，直到恢复上学期间的正常作息。

生物钟的调整对于孩子来说可能需要几周的时间，这是很正常的，也是身体逐渐回归到开学节奏的过程。

►合理膳食、饮食调整

对于孩子开学前后表现出的食欲不振、疲惫困倦的情况，家长也可以在饮食中做以调整。在保证给予孩子足够营养的同时，家长可以适当准备一些清淡爽口、利于开胃的饭菜。而对于早饭来说，过多的碳水化合物可能加剧孩子上午的困倦，更多蛋白质的摄入是更好的选择。



03 让内心迎接开学

与生理上的适应相对应的是心理上的适应，只有孩子真正接受了新学期的生活，才能顺利完成新学期所带来的挑战。

►准备开学用品，营造仪式感 仪式感让平常的日子变得不

同，行为上的不同，可提升内心的评价。比如晚上吃完饭后，孩子把书桌收拾好，6点半准时开始写作业，如此坚持下去，固定的时间做固定的事，就是一种仪式感。

开学后，不妨也营造一些新学期的仪式感，让孩子从心底里感受到开学的氛围。比如买新的笔记本，和孩子一起把新书包上书皮、写好名字，准备新学期每一个科目需要的笔记本、错题本等等。这些行为看似很平常，但会给孩子带来一种感觉，那就是：开学了，这是一个新的开始，我要开始新一阶段的学习了。

►制定新学期的计划

在制定新学期的计划的过程中，要发挥孩子自身的积极性，家长起辅助的引导作用，即使是对于低年级的学生，家长也不能代劳，而是要给予一定的辅导和帮助，和孩子一起讨论。

►拒绝拖延症

成绩不那么理想的孩子，大多数都有“拖延症”的毛病。

有很多小事都是孩子的本分，完全可以自己独立完成，比如吃饭、穿衣、整理个人物品。当家长过度代劳的时候，孩子做事就没那么积极了。

所以说，改变孩子拖延毛病的第一步，就是让孩子学会自己的事情自己做。

►关注孩子开学的心理变化 很多家长可能都会听到孩子

抱怨“不愿开学”，但原因却各有不同。家长可以多了解孩子内心的想法，勤于沟通，才能“对症下药”。

听到孩子说不愿开学，家长的第一反应可能就是“孩子不愿学习呗”，但实际上，有些孩子可能并不是抵触学习，而是在学校与老师或同学的人际关系出现问题，不喜欢学校的环境。



因此，开学季家长不妨多和孩子谈谈新学期，刚开学都发生了什么事，这个学期都有什么计划和安排等。上学并不只是学习，还包括了在学校进行自我管理，与老师同学进行互动交往等过程。

“开学综合征”是正常现象，家长们需要进行机智地引导，教会孩子如何尽快“收心”，以更饱满的热情开始新的征程。

(本报综合首都教育、山东疾控、广西疾控等)

咳嗽像“鸡鸣” 这病要小心

□本报记者 陈坤
通讯员 陈文璇

近日，“感冒”多天的8岁小男孩咚咚(化名)，被妈妈带到福州市第一总医院儿科主任严争处就诊，让妈妈着急不已的是，咚咚“感冒”后咳得歇斯底里，发作起来根本就抑制不住。

咚咚妈妈回忆说，前不久咚咚出现低烧，开始时不时咳嗽，吃了点感冒药和头孢类抗生素后，也没见咳嗽好转，反而咳得越来越厉害，夜间经常咳得上气不接下气。

“你让孩子咳几声我听听。”严争主任说。话音刚落，还没等妈妈发话，咚咚就忍不住开始咳起来，连声咳嗽，咳后发出像“鸡鸣”一样

的咳音。阵咳发作时近20声短促咳嗽，咳得整张脸通红。

“这是痉挛性咳嗽。”严争主任提醒，检查确诊为“百日咳”。对症下药后，咚咚顺利康复。

■提醒

百日咳是由百日咳杆菌所致的急性呼吸道传染病，传染性极强。未经治疗可迁延2~3个月，故有“百日咳”之称，主要通过飞沫传播，婴幼儿对“百日咳”更为敏感。

一旦孩子出现痉挛性咳嗽，以及咳嗽终止时伴有鸡鸣样吸气的症状，应警惕百日咳可能，要及时就医。

干冰炸了孩子眼睛

□本报记者 廖小勇
通讯员 梁尘

为了给孩子过生日，蔡女士买了个冰淇淋蛋糕。不料孩子将干冰塞进刚喝完饮料的瓶子里。“砰”的一声，男孩左眼瞬间疼痛流泪，视物不清。近日，厦门眼科中心眼外伤及眼底病2科江国华副主任医师接诊了一位被干冰炸伤眼睛的小男孩，经过一段时间住院治疗，男孩病情好转，出院前视力也由眼前手动恢复到了0.6。

干冰常用于食品保鲜，如冰淇淋蛋糕、冰皮月饼等外带包装中很常见到。一般情况下，干冰发生爆炸的可能性不大，但在密闭的环境中，再加上遇到水，干冰

会因挥发过程不断产生二氧化碳气体，密闭空间内的压力不断升高，最终发生物理性爆炸。

蔡女士的儿子就是觉得“仙气飘飘”的干冰看起来很好玩，便塞进了瓶子里，并拧紧了瓶盖，最后导致爆炸产生的冲击力伤到眼睛。

临床上还遇到过直接把蛋糕和干冰一起放进冰箱内，结果在打开冰箱时发生爆炸受伤的情况。

■提醒

购买含干冰的食品时，最好将不用的干冰及时处理，不可将其放置于封闭的空间内，更不要让儿童直接接触到干冰，因除爆炸外，干冰也存在冻伤的危险。