

暑期接近尾声,孩子即将返校,不少家长如释重负。此时,当发现孩子精神不振、身体不适,或是面对新学期用品时表现出倦怠与茫然,家长不应简单将其归为“逃避学习”,而需警惕开学综合征的潜在影响。

心理学专家指出,近70%的孩子在开学前两周会出现开学综合征的相关表现,如焦虑、逃避、学习动力不足等。经过长达两个月的假期,他们已适应相对自由松散的作息模式,一旦需快速切换至规律、紧张的校园学习生活,其生理与心理状态易出现明显的不适应。

开学倒计时 孩子开学综合征正偷偷上线



开学综合征: 不只是“不想上学”

表面上看,孩子是赖床、磨蹭、抱怨两句头疼,背后往往伴随生理、心理及行为层面的综合反应。

生理层面:假期中部分孩子形成晚睡晚起的作息习惯,开学后需早起上学,易导致生物钟紊乱,进而出现头晕、食欲不振、精神萎靡等症状。

心理层面:孩子可能因未完成假期作业、担忧新老师的教学风格、顾虑与同学的人际关系等问题,产生焦虑情绪,甚至通过“遗忘课本”“丢失作业”等行为逃避上学。

行为层面:假期中频繁接触短视频、电子游戏等快节奏娱乐方式,易导致孩子专注力下降,开学后难以适应课堂的静态学习环境,出现注意力不集中、听课效率低等情况。

家长应对策略: 四步让孩子从“躺平”切到“战斗”模式

别指望孩子一夜变成“自律小标兵”,可以从以下4方面进行调整。

1.渐进式调生物钟,让身体慢慢“醒”。开学前一周,让孩子每天早睡15分钟、早起15分钟,逐步向上学期间的作息过渡。早晨可通过准备香气适宜的食物唤醒孩子,避免使用刺耳闹钟。睡前1小时,营造安静环境,关闭电子设备,陪伴孩子

阅读绘本或故事书,帮助其平稳进入睡眠状态。

2.营造开学仪式感,缓解抵触情绪。

陪同孩子选购新学期文具,如特色笔具、个性化笔记本等,借助新物品带来的新鲜感,减轻其对开学的抵触心理;家庭成员可围坐交流,分享暑期中最愉快与最难忘的经历,为假期生活画上圆满句号;鼓励孩子写下3个新学期愿望,如“结交新伙伴”“提升某学科成绩”等,封存后待期末回顾,激发其对新学期的期待。

3.当孩子“树洞”,别当“说教机”。

当孩子抱怨学业压力时,避免急于说教或对比,应先共情理解,例如询问“是遇到了难题,还是觉得任务繁重?”等。心理学研究表明,倾听与理解能有效缓解孩子的焦虑情绪。若孩子连续多日情绪低落,可及时与学校心理老师沟通,寻求专业帮助。

4.制定弹性学习计划,逐步恢复状态。

避免开学初期给孩子布置大量学习任务,可采用“分段学习+奖励机制”的方式:将作业拆分为25分钟左右的小任务,完成后给予“星星印章”等奖励,集满一定数量可兑换休闲时间或户外活动机会,逐步提升孩子的学习动力。

家长避雷区:

你的松弛感,是孩子的安全感

孩子出现开学焦虑时,家长的心态与言行至关重要,需避免以下三类不当



做法。

过度攀比:如提及“其他同学已提前预习”,此类话语易加剧孩子的紧张感。

负面预判:如断言“以你现在的状态,开学肯定跟不上”,长期负面评价会打击孩子的自信心。

道德绑架:如强调“为陪你学习,我放弃了很多事”,愧疚感无法转化为学习动力,反而可能导致孩子产生逃避心理。

家长可以调整沟通方式:例如,将“快点写作业”改为“需要帮你梳理作业顺序吗?”放学后减少对成绩的追问,多提议“一起去户外活动放松”,运动有

助于缓解负面情绪;当孩子遇到学习困难时,用“我们一起寻找解决方法”替代指责,给予其信心与支持。

长期攻略: 把“开学病”变成成长跳板

开学综合征看着是“不适应”,其本质是孩子适应能力与自我管理能力的阶段性挑战。家长可通过长期引导,帮助其提升综合素质。

定期家庭沟通:每周周末预留20分钟召开家庭会议,与孩子交流学习进度、课程难点,若作业量较大,共同商议优先级,培养其时间规划能力。

理性看待挫折:当孩子考试失利时,引导其整理错题、分析原因,告知“错题是提升的机会”,帮助其将压力转化为动力。

支持兴趣发展:鼓励孩子参与种植、手工制作等兴趣活动,让其在专注实践中收获成就感,逐步将专注力迁移到学习中。

教育学家叶圣陶曾说:“教育是农业,不是工业。”孩子的成长需要耐心培育,而非急于求成。新学期伊始,家长应放下焦虑,以包容与支持的态度,陪伴孩子平稳适应校园生活,助力其在成长道路上稳步前行。(来源:科普中国官网)

我的健康我做主

出伏后,秋季养生指南

随着出伏节气到来,暑气渐消、秋燥初显,人体也需顺应季节变化调整饮食、作息,为秋冬健康打下好底子。

饮食:

滋阴润燥,忌贪凉伤脾

北方人爱在出伏吃点饺子,饺子长得像元宝,寓意“补福”;南方人则更偏爱清淡的汤品,比如老鸭汤,既能祛暑又能滋阴,一举两得。

多吃润燥食物。银耳、百合、莲藕等白色食物可滋阴润肺,缓解秋燥;梨、葡萄、山楂等酸味水果能收敛肺气,平衡肝脾功能;山药、南瓜、小米等可健脾养胃,预防腹泻。

生冷辛辣要少吃。冰饮、冰水果易刺激肠胃,导致腹痛、腹泻;辣椒、花椒等辛辣食物会加重秋燥,可能引发上火。

起居:

早睡早起,注意防蚊

调整作息。出伏后,白天越来越短,夜晚越来越长,古人提倡“早卧

早起,与鸡俱兴”,这是顺应秋季“收敛”之气的好方法。合理使用空调,避免冷风直吹,适时开窗通风。

防蚊防潮。秋季蚊虫依然活跃,外出时穿浅色长袖,注意驱蚊。可在午间(上午10点至下午2点)晾晒被褥。

运动:

温和为主,避免大汗

温和的运动更适合秋季。秋季“宜收不宜散”,过度出汗会耗伤肺气和津液。可选择清晨或傍晚锻炼,避开正午高温。八段锦、太极拳、散步、瑜伽、慢跑等温和低强度的运动更适合秋季。运动后及时补水,可饮用淡盐水补充电解质。

静心养神,避免秋郁。秋季易情绪低落,可通过深呼吸、冥想、听音乐调节;避免过度焦虑,保持心态平和,降低“肝气郁结”风险。

出伏养生关键在于“封住暑气、晒足阳气、吃对食物”,顺应自然规律,调整生活方式,健康入秋,为冬季储备能量。(据央视新闻)

快自查

生活提示

长期以来,不少人习惯通过体型直观地评判一个人的健康状态。然而,除了体型,还有一个重要的指标——心肺功能。心肺功能越强的人,患病几率越低,越有可能有效延长寿命。如何判断心肺功能是否达标?有哪些改善方法?

这项功能指标越好的人,越有可能长寿

心肺好不好? 由这些因素决定

心肺功能的高低由遗传因素、生活方式、环境因素及疾病状态等多方面共同决定。据国际学术期刊Nature(《自然》)2017年研究,最大摄氧量(VO_{2max})的50%~60%由基因决定,ACE基因则会影响心脏结构和肌肉氧合能力。而性别和年龄同样会对心肺功能有影响,男性的最大摄氧量通常比女性高10%~20%。心肺功能从30岁后每年下降0.5%~1%,60岁后加速至每年下降2%。

先天因素不可控,但生活方式是我们可控的核心因素。BMI>30的肥胖人群,肺活量平均降低20%,心脏负荷增加30%;而高盐饮食会诱发高血压,导致左心室肥厚风险升高50%。坚持6个月有氧运动(如跑步、游泳),最大摄氧量能提升15%~30%;进行抗阻训练可以增强心肌收缩力,使得静息心率降低5~10次/分;摄入富含欧米伽-3(Omega-3)脂肪酸、抗氧化剂的地中海饮食可改善血管弹性。

除此以外,外界因素同样会对心肺功能造成影响。PM2.5每增加 $10\mu g/m^3$,肺功能指标(FEV1)就会下降2%~3%;高原长期居住者红细胞增多,但心脏负荷加重可能引发右心衰竭;长期接触粉尘者患慢性阻塞性肺病的风险是常人的5~8倍。

掌握这五个方法 在家自测心肺功能

静息心率(RHR)测试:早晨醒来后,静躺1分钟,用手指测手腕(桡动脉)或颈部(颈动脉)的脉搏,计算1分钟心跳次数。正常情况下应为60~100次/分钟,长期运动者可能低至40~60

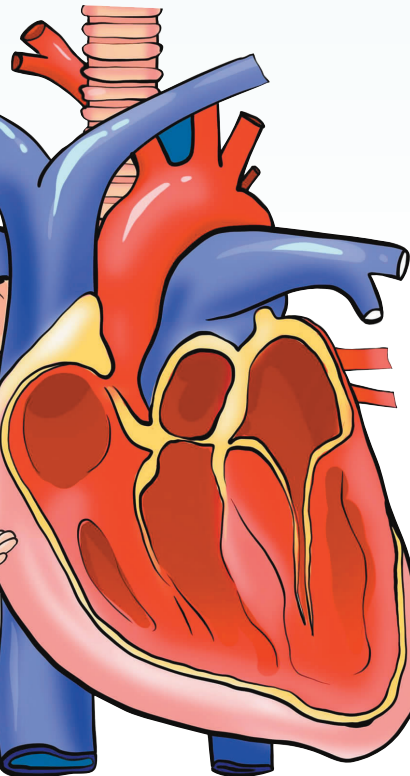
次/分钟;如持续跳动频率大于80次/分钟,则可能心肺耐力较差或压力过大;若频率小于40次/分钟或大于100次/分钟,建议就医检查。

爬楼梯测试:以正常速度爬3层楼(约60级台阶),观察身体反应。若不起喘,心率稍快但很快恢复,则心肺功能优秀;轻微气喘,但能正常说话,表示心肺功能一般;出现明显气短、心跳剧烈、需停下休息的情况,则心肺功能较差;如爬1~2层就严重喘不过气,说明可能存在心肺问题,需要引起警惕。

6分钟步行测试:在平坦地面快走6分钟,记录最大步行距离。距离大于550米则心肺功能良好;距离为400~550米为中等水平;距离小于400米可能心肺耐力不足;距离小于300米建议尽快就医,可能患有慢阻肺(COPD)或心力衰竭(心衰)。

屏气测试(评估肺功能):深呼吸后屏住呼吸,用秒表计时最大耐受时间(不要强行憋气)。屏气时间大于40秒则肺功能较好,30~40秒为正常范围,时长小于20秒可能肺活量不足。

运动后心率恢复(HRR)测试:通过快走或慢跑3分钟让心率上升,然后立即停止运动,测量第1分钟的心率下



降值。若1分钟内心率下降大于20次,则心肺功能优秀;心率下降12~20次为一般水平;心率下降小于12次,可能为自主神经调节异常,如长期压力大、缺乏运动等。

这样做 让心肺更“耐用”

改善心肺功能,需要进行科学运动、调整生活习惯,并开展针对性训练。

●有氧运动(提升心脏泵血和肺氧合能力)

慢跑/快走:每周3~5次,每次30~60分钟。6个月后,最大摄氧量(VO_{2max})可提高15%~20%。健康人运动的心率判断应该是目标心率=(220-年

龄) $\times$ 60%(至220-年龄) $\times$ 70%。例如40岁的健康人,运动时最好心率在每分钟108~126次/分钟。

游泳:每周2~3次,每次1千米(或30分钟间歇游)。适合关节不好或超重者,并且水的压力能增强呼吸肌。

骑行:选择缓坡路段,提升心肺耐力,每日骑行30分钟可降低静息心率5~10次/分。

跳绳:10分钟跳绳 $\approx$ 30分钟慢跑的热量消耗。

●高强度间歇训练(快速提升最大摄氧量)

由慢跑30秒到快走1分钟,重复8~10组,每周2次。12周后,高强度间歇训练可使最大摄氧量提升25%。

●力量训练(增强心肌和呼吸肌)

增强下肢训练(如深蹲、弓步)与核心训练(如平板支撑),选择6~8个动作(每组12~15次),推荐每周2次,每次20分钟。

●呼吸训练(直接改善肺功能)

腹式呼吸:吸气时鼓腹(非挺胸),呼气时收缩腹部,每天5分钟。

缩唇呼吸:用鼻子吸气2秒,缩唇如吹口哨般缓慢呼气4秒。

●生活方式调整

戒烟:据综合医学期刊《柳叶刀》2019年研究表示,戒烟1年后,肺功能指标下降速度减缓50%。

饮食优化:多补充富含欧米伽-3(Omega-3)脂肪酸的食物,如深海鱼、亚麻籽,可有效减少血管炎症;增加蓝莓、绿茶等抗氧化剂摄入,保护肺泡细胞;少盐控糖,每日盐的摄入量控制在5克以内,预防水钠潴留加重心脏负担。

睡眠管理:保证每晚睡眠7~9小时,睡眠呼吸暂停(或打鼾严重)患者需就医。(来源:新华社微信公众号)

科学辟谣

带状疱疹一生只会得一次?

这是一种常见误区。

带状疱疹并不是一生只会发作一次的疾病。有人认为发作一次后,病毒会被彻底清除,但实际情况并非如此。

带状疱疹是由水痘一带状疱疹病毒引起的,这种病毒在首次感染水痘后不会被完全清除,而是会长期潜伏在神经节中。

当人的免疫系统在控制初次感染后,病毒会处于休眠状态。虽然大多数人不会频繁复发,但在免疫力下降、年龄增长、压力增大或生病等情况下,病毒可能被再次激活,导致带状疱疹复发。

拿数据来说,带状疱疹中国专家共识中指出复发率在1%~6%,如果年龄比较大且合并一些基础疾病,或者自身免疫力较低的人群(比如HIV患者)复发率会更高。

为了减少带状疱疹初次发作和复发,尤其是40岁至50岁以上的人群,推荐接种带状疱疹疫苗,国产疫苗获批用于40岁以上的人群,进口疫苗获批用于50岁以上的人群。

作者:唐教清 皮肤科主治医师、医学博士、中国科普作家协会会员
审核:徐敏 天津医科大学代谢病医院(天津医科大学朱宪彝纪念医院)皮肤科副主任医师

科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。