

# 开学在即 这份健康小妙招送给你

紧张、焦虑、写作业拖拉磨蹭，你家孩子最近出现这种情况了吗？暑假快要结束，新学期即将开启，这时，开学综合征也悄然找上了门。

那么，如何帮助孩子摆脱开学综合征，更好地适应新学期的学习和生活呢？



## 什么是 开学综合征

从假期快结束到开学初的这段时间，很多孩子会出现情绪不稳定、紧张、焦虑、注意力不集中、懒散、逃避学习、写作业拖拉磨蹭等表现，有人形象地把这种情况称为“开学综合征”。

对此，家长无须过度担心。

开学综合征一般会持续一段时

间，对孩子的正常学习、生活造成不同程度的影响，但经学校老师、家长的积极引导和孩子的自主调节，多数孩子的症状会逐渐消失，不会对身心健康造成大的影响。

需要提醒家长的是，如果孩子出现开学综合征，不用过度紧张，应保持

平常心，增加孩子的安全感，以免将自己的焦虑紧张情绪传递给孩子，加重孩子的焦虑情绪。同时，要积极引导孩子调整作息，建立生活的稳定性。当孩子症状较重，比如这些症状影响了孩子的日常活动、社交等，或持续时间较长（超过两周），则需要寻求专业医师的帮助。

## 摆脱 开学综合征 并不难

面对孩子出现的紧张、焦虑等情绪，家长可以这样做。

快开学的这段时间，家长需要逐步减少孩子的娱乐时间，尤其是电子产品使用时间，用做手工、益智游戏来取代，帮助孩子安静下来，集中注意力。

假期里很多孩子的作息是不规律的，因此面对开学在即，家长需要帮助孩子逐步恢复与上学时相近的作息，定时睡觉，定点起床。

对于户外运动少的孩子，家长要带孩子进行适量的户外运动，以免开学后突然增加的运动量让孩子感到不适。

家长可以选择孩子感兴趣的话题

进行交流，比如奥运会中夺冠运动员的励志故事、热播电影或电视剧的观后感等，从中挖掘有教育价值的内容。

家长要与孩子一同进入学习状态，多鼓励、多沟通，给予孩子积极的心理暗示，比如，开学了学校有很多可以一起玩耍的同学，可以得到老师的表扬，让孩子对回到校园有所憧憬。

此外，家长早晨起来跟孩子一起打球、跑步、踢毽子，也是一种有效的感情交流，能达到润物无声的教育效果。

家长可与孩子共同拟定新学期计划，在商讨中完成从假期到开学的频道转换，把孩子新学期要读哪些书

籍、以谁为标杆、需要重点提高哪些学科成绩、家长怎样配合等内容一一纳入学习计划，以帮助孩子树立信心，消除假期后的失落感。

家长也不妨拟定自己的家庭计划和学习计划，购买一些名著以及历史、人物等方面的书籍与孩子一起阅读，这样不仅能培养孩子的阅读兴趣，提升人文素养，还有利于拓展孩子的知识面，更重要的是让孩子感受到家庭的学习氛围，让孩子觉得“不只是一个人在学习”。

（来源：健康中国 微信公众号《开学在即，这份健康小妙招送给你》作者 李雪）

# 开学季这些秋季传染病需注意

新学期即将到来，学生们将返回校园，开始新的学习生活。开学季也是各种传染病高发期，那么，秋季容易发生的传染病都有哪些呢？

## 诺如病毒胃肠炎

一种传染性较强的病原体，主要通过粪、口途径传播，儿童患者主要症状为呕吐。

### 预防措施

饮食卫生 不喝生水，生熟食物要分开，认真清洗水果和蔬菜，正确烹饪食物，尤其是食用贝类海鲜等食物时应保证彻底煮熟。

手卫生 保持良好的手卫生，进食前、如厕后、加工食物前要用肥皂和流动水洗手，使用消毒纸巾和免洗手消毒剂不能代替洗手。

避免接触 避免与患者亲密接触，班级内如有同学呕吐，应在老师的指导下离开现场，减少感染诺如病毒的可能。

做好消毒工作 对患者呕吐物或粪便污染的环境和物品需要使用含氯制剂进行消毒（酒精为主要成分的消毒剂效果不佳）。

## 手足口病

一种儿童常见传染病，主要通过密切接触病人的粪便、疱疹液、鼻咽分泌物等传播。

### 预防措施

勤洗手 让孩子养成饭前便后洗手、不吮吸手指的习惯。

环境消毒 对孩子可能会接触的物品和活动区域进行消毒，尤其是床、毛巾、玩具等。孩子的日常衣物以及床单被套也要勤洗、勤换、勤晒。

接种疫苗 接种EV71疫苗，可降低患重症、危重症手足口病的风险。

避免接触 避免孩子与患者接触，少带孩子出入人群密集、空气不流通的公共场所。

室内通风 在手足口病的高发期，

室内要多通风。

## 季节性流感

由流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病，传染性强、传播速度快。

### 预防措施

保暖 季节交替，昼夜温差大是诱发流感的重要因素，因此，要及时添衣，注意保暖，避免受凉。

通风 保持室内空气流通，每天开窗通风不少于2次，每次不少于30分钟。

补充营养 注意多补充鱼、肉、蛋、奶等营养价值较高的食物，多吃富含维生素C的新鲜蔬菜和水果，多喝水，提高抗病能力。

锻炼 加强锻炼，规律作息，提高自身抵抗力。

接种疫苗 在流感高发季节来临前接种流感疫苗。

（来源：健康中国 微信公众号《开学季，这些秋季传染病需注意》作者 秦良清 朱春晖）

## 4个变美小妙招 值得坚持

健康的生活方式包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。其中，饮食和运动对我们保持外在美非常重要。下面给大家一些变美小妙招，长期坚持，能实现美的目标。

### 妙招1

#### 一日三餐有规律

遵循并保持固定的进餐时间，可降低肥胖、代谢综合征、心血管疾病和情绪不良的风险。也就是说，每天要在差不多同一时间吃早餐、午餐和晚餐，或保持一天中三餐的时间安排大致稳定。

晚餐不要太晚，这对于保持良好的身体状况非常重要。想象一下，以下情况是不是也在您身上发生过：忙碌的早上来不及吃早餐，或起床太晚了就不吃早餐；工作一整天，就靠晚上暴食一顿，或是饿了就点外卖；为了减肥不吃晚餐，或者只吃一点水果勉强维持……这些都是不健康的进餐习惯，如果经常这样，就会对身体产生不利的影响。

### 妙招2

#### 膳食平衡 合理搭配

您可以按照《中国居民膳食指南（2022）》推荐的平衡膳食模式，在食物多样的基础上，坚持谷类为主，合理搭配，补充身体每日所需的水、谷薯类食物、蔬菜水果、奶及奶制品等，平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上，这样就增加了营养素的摄入，体重容易保持，皮肤也会更健康。

### 妙招3

#### 增加活动和运动消耗

管住嘴、迈开腿，是保持好身材的两个方面。通过饮食控制能量摄入的同时，大家也要通过活动和运动增加能量消耗。

很多人把自己变胖归结为基础代谢低，但实际上，我们的基础代谢在一段时间内是恒定的，除非有较大的体重、体成分、年龄的变化。更应该关注的是，同一个人每天的活动能量消耗（分为运动能量消耗和非运动性活动能量消耗）相差很大。

如果小美和小丽两个人年龄相同，身高和体重差不多，那她们的基础代谢不会相差太多。但是，小美喜欢做家务，上下班乘坐地铁、公交，能爬楼梯就不坐电梯，每天坚持半小时的慢跑。而小丽开车上下班，每天坐电梯，家务由老公承担，平时不运动。这种情况下，她们每天活动的能量消耗就相差很大。可想而知，长期下来，即便两个人吃得一样，小美也更容易保持身材。

### 妙招4

#### 不忘关注自己的体态

我们在保持身材的同时，还要关注自己的体态。为什么学舞蹈的人有着优美的体态？因为跳舞时要做到收颌、沉肩、挺胸、收腹，长时间的训练使肌肉形成了记忆，让她们在生活中时时刻刻都有意识地保持漂亮的仪态。

体态问题大多由肌肉不平衡引起，如圆肩驼背主要是背部肌肉力量薄弱，假胯宽是臀部肌肉力量不够，肚子大可能是腹部肌肉力量不足导致骨盆前倾等。所以，如果您有以上情况，那就是变美路上必须纠正的问题。建议您寻求康复科医生或健身教练的指导，配合长时间的练习，逐渐纠正体态问题。

（来源：健康中国 微信公众号《4个变美小妙招，值得坚持》作者 丁冰杰）