

# 新学期 学生健康指南

春季是万物生发的季节,人也不例外,尤其是处于生长发育时期的中小学生在,在这个季节呵护好身体健康,将会给身体带来诸多方面的好处。本期《生命周刊》请来我市的健康专家,特别为中小学生在作出多方面的健康提醒和指导,希望能帮助孩子们在这个春天更健康。

## 调整好心态 适应新学期

□ 记者 杨寒冰 实习生 陈浩欣

近日,一初中生在网上海发帖请大家“用四个字来形容开学心情”。跟帖者众多,但内容居然都是些“生不如死”、“痛不欲生”、“走向痛苦”之类的消极词语,很少能见到“喜气洋洋”盼开学的字样。用词虽然有些夸张,但学生留恋寒假生活,恐惧回归学校的心情可见一斑。眼下已经开学,学生这种焦虑的状态对于新学期的学习来说,影响颇大。

从以往情况来看,每次开学,大部分学生经过一到两周的适应,很快就能进入正常的学习状态,但也有少数学生适应较慢,表现为迟到、上课无精打采、注意力不集中、情绪低落、烦躁恐慌、思维迟钝、与同学关系紧张等,甚至有的还伴有头痛、胸闷、胃痛等不适症状,很难适应新学期生活。

较难适应新学期的主要有四类学生:心理素质差、对新环境不能很快适应的学生,在学校经常受到老师批评的

学生,学习成绩不理想的学生,过于追求完美的优秀学生。

学生为何会出现这些不适应呢?市学生心理健康指导中心资深心理咨询师张素霞告诉记者,学生在假期里生活无规律,随心所欲地玩耍,在家里备受宠爱;而学校生活作息有规律,学习强度大,人际关系复杂,自己要独当一面。两种生活的落差使部分学生很难适应新学期。

家长该如何帮助学生做好开学初期的心理调适?张素霞建议,不同的学生,采用不同的方法。

对那些心理素质差,对新环境不能很快适应的学生,在开学前一周左右,家长就该行动了。先帮助孩子把作息时间调整过来,向正常的学习生活靠近,以便开学后能尽快适应;平时,要帮助孩子树立信心,培养他们的独立能力;鼓励孩子多和老师、同学交流、玩耍,培

养孩子某一方面的兴趣,让孩子在玩耍中消除对家的依赖,尽快适应学校生活。

对那些在学校经常受到老师批评、学习成绩不太理想的学生,父母要客观看待,帮助他查找原因,切忌一味地责备和打骂。对低年级的孩子,家长最好直接告诉他需要改正的地方,越具体越好;对中高年级的孩子,家长要学会和他心平气和地谈心,摸清孩子的想法和打算,有的放矢,逐一解决问题。孩子确定了人生目标,就有了学习和生活的动力,成绩自然就能提高。

对一些过于追求完美的优秀学生,家长要帮助他平和心态,接纳自我、接纳现实,稳步前进。

对那些心理素质差,对新环境不能很快适应的学生,在开学前一周左右,家长就该行动了。先帮助孩子把作息时间调整过来,向正常的学习生活靠近,以便开学后能尽快适应;平时,要帮助孩子树立信心,培养他们的独立能力;鼓励孩子多和老师、同学交流、玩耍,培

养孩子某一方面的兴趣,让孩子在玩耍中消除对家的依赖,尽快适应学校生活。

对那些在学校经常受到老师批评、学习成绩不太理想的学生,父母要客观看待,帮助他查找原因,切忌一味地责备和打骂。对低年级的孩子,家长最好直接告诉他需要改正的地方,越具体越好;对中高年级的孩子,家长要学会和他心平气和地谈心,摸清孩子的想法和打算,有的放矢,逐一解决问题。孩子确定了人生目标,就有了学习和生活的动力,成绩自然就能提高。

对一些过于追求完美的优秀学生,家长要帮助他平和心态,接纳自我、接纳现实,稳步前进。

对那些心理素质差,对新环境不能很快适应的学生,在开学前一周左右,家长就该行动了。先帮助孩子把作息时间调整过来,向正常的学习生活靠近,以便开学后能尽快适应;平时,要帮助孩子树立信心,培养他们的独立能力;鼓励孩子多和老师、同学交流、玩耍,培

养孩子某一方面的兴趣,让孩子在玩耍中消除对家的依赖,尽快适应学校生活。

对那些在学校经常受到老师批评、学习成绩不太理想的学生,父母要客观看待,帮助他查找原因,切忌一味地责备和打骂。对低年级的孩子,家长最好直接告诉他需要改正的地方,越具体越好;对中高年级的孩子,家长要学会和他心平气和地谈心,摸清孩子的想法和打算,有的放矢,逐一解决问题。孩子确定了人生目标,就有了学习和生活的动力,成绩自然就能提高。

对一些过于追求完美的优秀学生,家长要帮助他平和心态,接纳自我、接纳现实,稳步前进。

对那些心理素质差,对新环境不能很快适应的学生,在开学前一周左右,家长就该行动了。先帮助孩子把作息时间调整过来,向正常的学习生活靠近,以便开学后能尽快适应;平时,要帮助孩子树立信心,培养他们的独立能力;鼓励孩子多和老师、同学交流、玩耍,培

养孩子某一方面的兴趣,让孩子在玩耍中消除对家的依赖,尽快适应学校生活。

对那些在学校经常受到老师批评、学习成绩不太理想的学生,父母要客观看待,帮助他查找原因,切忌一味地责备和打骂。对低年级的孩子,家长最好直接告诉他需要改正的地方,越具体越好;对中高年级的孩子,家长要学会和他心平气和地谈心,摸清孩子的想法和打算,有的放矢,逐一解决问题。孩子确定了人生目标,就有了学习和生活的动力,成绩自然就能提高。

对一些过于追求完美的优秀学生,家长要帮助他平和心态,接纳自我、接纳现实,稳步前进。

## 开学后

## 作息规律要调整

□ 记者 朱娜 通讯员 刘晓霏

许多中小学生在寒假期间作息不规律,晚上看电视到深夜才睡觉,早上想睡到几点也没有人管。开学了,有的学生还适应不了正常的作息时间,晚上睡不着,白天上课打瞌睡。这样下去,不仅影响学习成绩,而且影响身体正常生长发育。

市第一中医院未病咨询中心主任赵继红表示,寒假期间多数学生会熬夜,而长期熬夜不仅伤气血,而且伤肝,导致出现虚火旺盛,对处于生长发育期的孩子来说,可能还会影响其身高的发育。即使白天睡得再久,也不能弥补熬夜带来的伤害,反而会使人觉得头昏脑胀,浑身无力。中医认为“春生夏长,秋收冬藏”是大自然的生长规律,身体的生长也与这一规律相对应。无论是小学生、初中生,还是高中生,他们的身体都处于生长发育阶段。在经历过一个冬季的“储藏”,即养精蓄锐、休养生息后,来年春天才能更好地生长发育,更能鼓动体内阳气的生发。因此,学生开学后要尽快调整自己的作息时间,以免影响身体生长发育。

早睡早起。《黄帝内经》中讲:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣;夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生。”家长要督促孩子早睡,小学生尽量在晚上9点睡觉,初、高中生尽量在晚上10点睡觉。有的学生由于作业较多,很难在晚上9点或10点睡觉,但也不可太晚,否则会影响第二天上课。早上6点30分起床后,可适当进行一些体育锻炼,有增进食欲的作用。运动时要注意,动作不可太剧烈,尽量以轻柔舒缓为主。

保持脾胃畅通。人体吃进去食物后,靠胃来吸收营养成分。脾在人体内主运化,把营养成分输送到各个脏腑器官。家长们要切记,春季不可给孩子吃太多的大鱼大肉,炒菜也要少放油,以清淡为主。太过油腻的食物会影响脾胃的正常功能,无法保持脾胃的畅通,导致出现消化不良等症状。

少吃冷食。春季气温逐渐升高,中小学生在大多好动,活动后感到口干舌燥时,不可大量喝冷饮。春季是体内阳气生发的过程,贪喝冷饮易伤脾胃。好比刚刚破土而出的小草,经不起暴风雪的袭击,需要细心呵护才能茁壮成长。运动后感到热时,不要急于脱衣服,先静坐10分钟,再喝一杯温开水。

有患过水痘的儿童不要与水痘病人接触,以免受到感染。可以接种水痘疫苗加以预防。

流行性结膜炎:属于接触传染,且传染性极强。平时要注意用眼卫生,不用脏手揉眼,洗脸实行分巾分盆。已患病的儿童应暂时在家休息,不去学校和公共场所,以免疾病蔓延。治疗上应遵医嘱,不要乱用眼药水,以免交叉感染。

麻疹:麻疹是儿童最常见的急性呼吸道传染病之一,传染性很强。其通过飞沫传播,症状前期表现为发热、畏光、流泪、眼结膜红肿等。预防上要保持室内空气流通,切断传播途径。当然,接种麻疹疫苗是预防麻疹最有效的根本办法。照顾麻疹患儿应注意添减衣服,避免因感冒发烧引起并发症。

手段。

手足口病:5岁以下的儿童要特别当心手足口病。手足口病主要通过唾液飞沫或带有病毒的苍蝇叮爬过的食物传染给健康儿童,也可直接接触传染。症状主要为患儿口腔内部、舌、手足心、肘、膝、臀等部位出现小米粒大小、周围发红的小疱疹或红色丘疹,且发病急。发现这些症状应立即带孩子到医院就诊,大部分患儿一星期可治愈,无后遗症。预防的关键是养成良好的卫生习惯,做到饭前便后洗手、不喝生水、不吃生冷食物,勤晒衣被,多通风。轻症患儿不必住院,可在家中治疗、休息,避免交叉感染。

水痘:以发热及出现周身性红色斑丘疹、疱疹为特征。水痘好发于冬春两季,常在幼儿园或小学校内流行。预防水痘要经常给儿童洗澡,勤换衣服,保持皮肤清洁,并坚持体育锻炼,增强自身免疫力。没

有患过水痘的儿童不要与水痘病人接触,以免受到感染。可以接种水痘疫苗加以预防。

流行性结膜炎:属于接触传染,且传染性极强。平时要注意用眼卫生,不用脏手揉眼,洗脸实行分巾分盆。已患病的儿童应暂时在家休息,不去学校和公共场所,以免疾病蔓延。治疗上应遵医嘱,不要乱用眼药水,以免交叉感染。

麻疹:麻疹是儿童最常见的急性呼吸道传染病之一,传染性很强。其通过飞沫传播,症状前期表现为发热、畏光、流泪、眼结膜红肿等。预防上要保持室内空气流通,切断传播途径。当然,接种麻疹疫苗是预防麻疹最有效的根本办法。照顾麻疹患儿应注意添减衣服,避免因感冒发烧引起并发症。

手足口病:5岁以下的儿童要特别当心手足口病。手足口病主要通过唾液飞沫或带有病毒的苍蝇叮爬过的食物传染给健康儿童,也可直接接触传染。症状主要为患儿口腔内部、舌、手足心、肘、膝、臀等部位出现小米粒大小、周围发红的小疱疹或红色丘疹,且发病急。发现这些症状应立即带孩子到医院就诊,大部分患儿一星期可治愈,无后遗症。预防的关键是养成良好的卫生习惯,做到饭前便后洗手、不喝生水、不吃生冷食物,勤晒衣被,多通风。轻症患儿不必住院,可在家中治疗、休息,避免交叉感染。

水痘:以发热及出现周身性红色斑丘疹、疱疹为特征。水痘好发于冬春两季,常在幼儿园或小学校内流行。预防水痘要经常给儿童洗澡,勤换衣服,保持皮肤清洁,并坚持体育锻炼,增强自身免疫力。没

有患过水痘的儿童不要与水痘病人接触,以免受到感染。可以接种水痘疫苗加以预防。



近日,一初中生在网上海发帖请大家“用四个字来形容开学心情”。跟帖者众多,但内容居然都是些“生不如死”、“痛不欲生”、“走向痛苦”之类的消极词语,很少能见到“喜气洋洋”盼开学的字样。用词虽然有些夸张,但学生留恋寒假生活,恐惧回归学校的心情可见一斑。眼下已经开学,学生这种焦虑的状态对于新学期的学习来说,影响颇大。

从以往情况来看,每次开学,大部分学生经过一到两周的适应,很快就能进入正常的学习状态,但也有少数学生适应较慢,表现为迟到、上课无精打采、注意力不集中、情绪低落、烦躁恐慌、思维迟钝、与同学关系紧张等,甚至有的还伴有头痛、胸闷、胃痛等不适症状,很难适应新学期生活。

较难适应新学期的主要有四类学生:心理素质差、对新环境不能很快适应的学生,在学校经常受到老师批评的

学生,学习成绩不理想的学生,过于追求完美的优秀学生。

学生为何会出现这些不适应呢?市学生心理健康指导中心资深心理咨询师张素霞告诉记者,学生在假期里生活无规律,随心所欲地玩耍,在家里备受宠爱;而学校生活作息有规律,学习强度大,人际关系复杂,自己要独当一面。两种生活的落差使部分学生很难适应新学期。

家长该如何帮助学生做好开学初期的心理调适?张素霞建议,不同的学生,采用不同的方法。

对那些心理素质差,对新环境不能很快适应的学生,在开学前一周左右,家长就该行动了。先帮助孩子把作息时间调整过来,向正常的学习生活靠近,以便开学后能尽快适应;平时,要帮助孩子树立信心,培养他们的独立能力;鼓励孩子多和老师、同学交流、玩耍,培

养孩子某一方面的兴趣,让孩子在玩耍中消除对家的依赖,尽快适应学校生活。

对那些在学校经常受到老师批评、学习成绩不太理想的学生,父母要客观看待,帮助他查找原因,切忌一味地责备和打骂。对低年级的孩子,家长最好直接告诉他需要改正的地方,越具体越好;对中高年级的孩子,家长要学会和他心平气和地谈心,摸清孩子的想法和打算,有的放矢,逐一解决问题。孩子确定了人生目标,就有了学习和生活的动力,成绩自然就能提高。

对一些过于追求完美的优秀学生,家长要帮助他平和心态,接纳自我、接纳现实,稳步前进。

对那些心理素质差,对新环境不能很快适应的学生,在开学前一周左右,家长就该行动了。先帮助孩子把作息时间调整过来,向正常的学习生活靠近,以便开学后能尽快适应;平时,要帮助孩子树立信心,培养他们的独立能力;鼓励孩子多和老师、同学交流、玩耍,培

养孩子某一方面的兴趣,让孩子在玩耍中消除对家的依赖,尽快适应学校生活。

对那些在学校经常受到老师批评、学习成绩不太理想的学生,父母要客观看待,帮助他查找原因,切忌一味地责备和打骂。对低年级的孩子,家长最好直接告诉他需要改正的地方,越具体越好;对中高年级的孩子,家长要学会和他心平气和地谈心,摸清孩子的想法和打算,有的放矢,逐一解决问题。孩子确定了人生目标,就有了学习和生活的动力,成绩自然就能提高。

对一些过于追求完美的优秀学生,家长要帮助他平和心态,接纳自我、接纳现实,稳步前进。

对那些心理素质差,对新环境不能很快适应的学生,在开学前一周左右,家长就该行动了。先帮助孩子把作息时间调整过来,向正常的学习生活靠近,以便开学后能尽快适应;平时,要帮助孩子树立信心,培养他们的独立能力;鼓励孩子多和老师、同学交流、玩耍,培

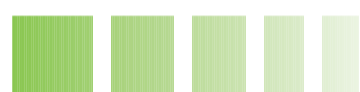
养孩子某一方面的兴趣,让孩子在玩耍中消除对家的依赖,尽快适应学校生活。

对那些在学校经常受到老师批评、学习成绩不太理想的学生,父母要客观看待,帮助他查找原因,切忌一味地责备和打骂。对低年级的孩子,家长最好直接告诉他需要改正的地方,越具体越好;对中高年级的孩子,家长要学会和他心平气和地谈心,摸清孩子的想法和打算,有的放矢,逐一解决问题。孩子确定了人生目标,就有了学习和生活的动力,成绩自然就能提高。

对一些过于追求完美的优秀学生,家长要帮助他平和心态,接纳自我、接纳现实,稳步前进。

对那些心理素质差,对新环境不能很快适应的学生,在开学前一周左右,家长就该行动了。先帮助孩子把作息时间调整过来,向正常的学习生活靠近,以便开学后能尽快适应;平时,要帮助孩子树立信心,培养他们的独立能力;鼓励孩子多和老师、同学交流、玩耍,培

养孩子某一方面的兴趣,让孩子在玩耍中消除对家的依赖,尽快适应学校生活。



初春时节,天气逐渐转暖,一些传染病也随之蠢蠢欲动,再加上“春天孩儿面,一天脸三变”,儿童的抵抗力减弱也会让病菌有可乘之机,危害身体健康。河科大二附院儿科主任王北海特别提醒,随着幼儿园和中小学开学,家长除了要预防孩子患感冒等呼吸道疾病外,还要当心手足口病、水痘、麻疹、腮腺炎等春季常见儿童传染病,从而避免这些春季流行病成为校园流行病。

腮腺炎:发病年龄主要集中在15岁以下,通过空气、唾液飞沫传播,具有极高的传染性。腮腺炎患儿应立即隔离,注意休息,且应给予易消化的流质或半流质食物,避免酸、辣等刺激性食物,还要多饮开水,保持口腔清洁。接种流行性腮腺炎疫苗是控制腮腺炎发病最直接、最有效的

手段。

手足口病:5岁以下的儿童要特别当心手足口病。手足口病主要通过唾液飞沫或带有病毒的苍蝇叮爬过的食物传染给健康儿童,也可直接接触传染。症状主要为患儿口腔内部、舌、手足心、肘、膝、臀等部位出现小米粒大小、周围发红的小疱疹或红色丘疹,且发病急。发现这些症状应立即带孩子到医院就诊,大部分患儿一星期可治愈,无后遗症。预防的关键是养成良好的卫生习惯,做到饭前便后洗手、不喝生水、不吃生冷食物,勤晒衣被,多通风。轻症患儿不必住院,可在家中治疗、休息,避免交叉感染。

水痘:以发热及出现周身性红色斑丘疹、疱疹为特征。水痘好发于冬春两季,常在幼儿园或小学校内流行。预防水痘要经常给儿童洗澡,勤换衣服,保持皮肤清洁,并坚持体育锻炼,增强自身免疫力。没

有患过水痘的儿童不要与水痘病人接触,以免受到感染。可以接种水痘疫苗加以预防。

流行性结膜炎:属于接触传染,且传染性极强。平时要注意用眼卫生,不用脏手揉眼,洗脸实行分巾分盆。已患病的儿童应暂时在家休息,不去学校和公共场所,以免疾病蔓延。治疗上应遵医嘱,不要乱用眼药水,以免交叉感染。

麻疹:麻疹是儿童最常见的急性呼吸道传染病之一,传染性很强。其通过飞沫传播,症状前期表现为发热、畏光、流泪、眼结膜红肿等。预防上要保持室内空气流通,切断传播途径。当然,接种麻疹疫苗是预防麻疹最有效的根本办法。照顾麻疹患儿应注意添减衣服,避免因感冒发烧引起并发症。

