一提开学就心慌,可不是“玻璃心”

孩子的身心在预警,专家建议这4条调整方法



每到开学前夕,不少孩子都会出现各类不适状况:熬夜睡懒觉、作息昼夜颠倒、堆积的暑假作业无从下手、一提开学就烦躁低落,甚至出现心慌、失眠、食欲不振等问题。

这种典型的“开学综合征”,让不少学生和家长陷入焦虑。如何帮助孩子摆脱假期松弛状态,缓解返校焦虑,平稳衔接校园学习生活?

适度焦虑可激活专注力

武汉市武东医院儿少心理科主任陈婷婷介绍,暑假期间,孩子们脱离了校园规律的作息和紧张的学习节奏,身心处于松弛状态,而新学期意味着作息收紧、学业压力回归、课堂纪律约束、校园社交重启,生活模式的骤然切换,很容易让学生产生不适感,出现焦虑、抵触等情绪,这是正常的身心适应反应,家长不需要过度紧张。

“适度的开学焦虑并非坏事,反而能激活孩子的专注力和行动力,督促孩子快速调整状态,更好地适应新学期的学习与生活。”陈婷婷强调,但家长和孩子需要警惕过度的焦虑情绪带来的异常症状,若不适状态持续存在且无法自行缓解,就需要及时干预。

针对孩子的开学焦虑情绪,陈婷婷主任建议,首先,孩子要学会接纳自身情绪,不必压抑、否认自己的焦虑和抵触,明白假期收尾、返校适应是每个学生都会经历的正常阶段,不用过度自我内耗。同时,多进行积极的自我心理暗示,主动告诉自己“我可以慢慢适应新学期”“循序渐进就能做好收心调整”,缓解心理压力。

她特别提醒家长,若孩子的不适症状较为严重,通过家庭调整、自我调节后依然没有改善,且出现持续厌学、情绪崩溃、躯体不适反复等情况,切勿一味指责、催促孩子,应及时带孩子前往专业心理机构就诊,寻求心理医生的针对性疏导与治疗。

别让孩子“断崖式收心”

武汉市武东医院儿少心理科心理治疗师魏欣洁表示,克服开学综合征、平稳完成收心过渡,需要家长与孩子共同发力、同步调整,从作息、学习、心态、情绪等多维度循序渐进适配,拒绝“断崖式收心”,具体可落实四大调整方法。

第一,重置作息节律,告别假期紊乱状态。暑假期间,多数孩子存在晚睡晚起、昼夜颠倒、三餐不规律、长时间刷手机的问题,这是引发开学不适的核心原因之一。家长可以和孩子共同规划科学的作息时间表,逐步提前入睡、起床时间,每日保证充足睡眠,贴合校园作息标准。同时规律三餐饮食,告别假期高油高糖的零食、外卖,搭配适度的居家运动、户外锻炼,改善精神萎靡的状态,让身体机能和精神状态逐步回归正轨,摆脱“假期慵懒感”。

第二,拆分学习目标,循序渐进攻克学业难题。面对堆积的暑假作业、新学期的未知学业压力,很多孩子会因目标过大、任务过重产生畏难和焦虑。家长切勿催促孩子突击赶工、盲目加压,而是引导孩子梳理剩余作业量,将学习任务拆解为每日可完成的小目标,合理分配时间、逐项落实。每完成一项任务、攻克一个小目标,可给予适当的小奖励,帮助孩子积累成就感,重塑学习自信心,逐步找回学习状态。同时,可简单预习新学期基础知识点、翻阅教材目录,让大脑提前进入“学习预热”状态。

第三,主动倾诉解压,搭建情绪支持渠道。开学前夕的焦虑情绪切忌自我封闭、独自内耗。学生可以主动向父母、同学、老师倾诉内心的烦恼与不安,释放心理压力,获取家人和朋友的理解、陪伴与鼓励。家长也要主动放下说教和指责,耐心倾听孩子的心声,包容孩子的负面情绪,多给予鼓励和肯定。同时,可陪伴孩子参与短途散步、亲子互动、兴趣爱好等轻松的活动,丰富课余生活,有效缓解开学压力。

第四,掌握放松技巧,快速舒缓紧张情绪。针对开学前频繁出现的紧张、心慌、烦躁等情绪,学生可以学习并运用简单易操作的放松方法。日常可通过腹式深呼吸、短时冥想、渐进性肌肉放松等方式舒缓身心,快速平复焦虑情绪。家长也可以引导孩子通过整理书包、添置新文具、规划新学期小目标等仪式感小事,对新学期建立期待,淡化抵触心理。

陈婷婷主任强调,开学综合征是短期的身心适应问题,并非心理疾病,只要家庭引导得当、调整方法科学,绝大多数孩子都能在开学后一周至两周内快速适应校园生活。

家长需放平心态,拒绝焦虑式育儿,以耐心陪伴、科学引导助力孩子平稳度过收心过渡期,元气满满开启全新学期。

(据现代快报)

患者病理检查有了专属“身份证”

针对病理数据标准不统一、流通不畅等痛点,国家医保局25日公布《“医保病理云索引”编码规范》,编制全国统一的病理数据索引,为患者每一次病理检查生成全国通用、唯一的专属“身份证”。

这一专属“身份证”,将实现病理数据跨地域、跨机构快速精准调取,推动病理检查进一步数字化、标准化、通用化。

病理诊断是临床疾病诊断的“金标准”。本次发布的“医保病理云索引”共设8个部分,总长79位,涵盖全维度核心检查信息,要素全面、精准可溯。

其中,证件类型与号码锁定患者主体身份,就诊类型区分门诊、住院等诊疗场景,病理申请单号、病理号、检查时间、检查类别精准定位单次检查数据,机构代码明确诊断报告出具主体,全方位保障病理数据规范归集、精准匹配、安全共享。

据介绍,国家医保局将坚持“码库结合”,编制配套标准化数据集,统一归集疾病诊断、肿瘤分型、结算等数据,指导各地分批推进病理数据云端归集共享。

(新华社 李恒 彭韵佳)

来碗薏苡仁粥健脾和胃还祛湿

中医认为“长夏主湿”,此时暑热未退、雨水偏多,湿邪最易困住脾胃,导致身体沉重、大便黏腻、下肢浮肿。薏苡仁味甘淡,性微寒,擅长利水渗湿而不伤阴,能把体内多余的水湿从小便排出,同时健脾和胃,是祛湿不伤正的食养佳品。



食材:薏苡仁60克,粳米60克,食盐5克,味精2克,香油3克。

制作方法:将薏苡仁洗净捣碎,粳米淘洗,同入煲内,加水适量,共煮为粥。粥熟后调入食盐、味精、香油即可。如高血糖及减重期间,可将薏苡仁粥换为蒸饭,减少糊化吸收,根据个人口味酌情添加调料。

用法:温热食之,日服两次。

应用:此粥利水渗湿,健脾和胃,适合脾虚湿盛证进行调理。用于脾虚湿盛所致之水肿、泄泻、小便不利等。

注意事项:本粥为清补健胃之品,效力较缓,食用时间须长,方可奏效。方中薏苡仁具有甘淡下行之性,故孕妇慎用。

(据北京青年报)

科学应对秋燥与秋乏

处暑节气已过,“处”含有躲藏、终止之意,处暑即暑气将退伏而潜处,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,人体内阴阳之气的盛衰随之转换。

湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)肿瘤六科主任、主任医师周坚介绍,对于体质虚弱的人或康复期肿瘤患者,热转凉过渡期是考验也是调理契机。

周坚表示,处暑后燥气渐生,易见口干肤燥,即“秋燥”。

“秋乏”是人体为补偿夏季超常消耗而产生的一种保护性反应,可视为人体自我恢复阴阳平衡的过渡性现象。

有人认为,秋燥就是上火,喝凉茶、苦茶清热就行。其实,秋燥的本质是津液不足,而非实火亢盛。苦寒的凉茶会损噬脾胃阳气,对于本就脾胃虚弱的肿瘤患者来说无疑是雪上加霜,致使免疫力滑坡。正确做法是滋阴润燥,而非一味清热。

有人说,天意渐凉,可以开始进补了。处暑时节,人们的脾胃功能尚未完全恢复,盲目服用人参、鹿茸、甲鱼等滋腻大补之品,反而容易引发消化不良、口舌生疮等问题。肿瘤患者的进补应当循序渐进,选择“补而不峻、润而不腻”的平补之品。

有人觉得,秋乏就是犯困,可多喝咖啡或浓茶来提神。咖啡因能强行调动人体的阳气,但会进一步耗损正气。秋乏是身体需要休整的信号,午间闭目小憩15至20分钟或晚餐后户外慢走更有益。

面对“秋燥”与“秋乏”,如何科学调理?

从“燥”与“湿”中识别体质需求。若出现食欲不振、腹胀、大便黏腻,多为湿邪困脾;若出现口干咽燥、干咳少痰、皮肤干燥,则为燥邪伤肺。

前者需健脾祛湿,可选茯苓冬瓜鲫鱼汤、赤小豆山药薏苡仁粥、陈皮茯苓代茶饮;后者宜滋阴润燥,宜食百合银耳粥、秋葵、老鸭冬瓜汤、清蒸鲈鱼等。根据自身症状,判断是“湿重”或“燥重”,以调整饮食。

从“食”与“眠”中调整生活节奏。深夜是人体阴血生成、脏腑修复的关键时段。肿瘤患者体质偏虚,早睡有助于减少阳气外泄,积蓄抗病能力,应在23时前就寝。

饮食以甘平为主,多食蔬菜如土豆、菌菇类、莲藕、包菜及苹果、百香果、鲜无花果等应季果品,忌辛辣燥热如姜,忌冷凉。应根据气候与自身情况,保证营养,酌情补充清热化湿之品以护正气。

从“动”与“静”中平衡阴阳。中医五行学说认为秋与悲相应,处暑后易生悲绪,肿瘤患者尤需调畅情志,宜渐增运动,规律活动促内啡肽分泌,可缓不适、舒焦虑、悦心神,可选散步、太极、八段锦等舒缓项目,量力而行,忌大汗耗气。保持平静自洽心态,“顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处”。

(长沙晚报 杨云龙 何燕)

服用二甲双胍注意三个不良反应

二甲双胍对降血糖效果有保障,但也可能引起不良反应。

过敏。如果糖友对二甲双胍过敏,会出现皮肤瘙痒、丘疹、胸闷、呼吸困难、意识不清、大小便失禁、面色苍白、四肢发冷等症状,严重的会出现过敏性休克。因此,对于初次使用二甲双胍的糖友,应警惕过敏反应的发生,尤其对于既往有过敏史的糖友更应谨慎。

一旦出现过敏反应,要立即停药,并及时到医院就诊。为避免出现更严重的不良反应,不要再次应用该药物,而是替换成其他降糖药。

胃肠道反应。胃肠道反应也是二甲双胍常见的不良反应之一,主要症状包括:腹泻、恶心、呕吐、胃胀、乏力、消化不良、腹部不适等。多见于刚开始服用二甲双胍的糖尿病患者。

空腹服用会增加胃部不适,为减少胃肠道不良反应,应先从小剂量开始服用,逐渐加量,建议餐后或餐中服用药物,随着服用时间的延长,这些胃肠道不良反应就会消失。

若引起严重腹泻,应立即停药。可以在医生的指导下,更换二甲双胍的剂型,对减少胃肠道不良反应也是有帮助的。

维生素B12缺乏。长期服用二甲双胍可以影响维生素B12的吸收,同时2型糖尿病患者病史大于5年以上,糖尿病周围神经病变的发生率明显增加。

长期服用二甲双胍的糖友应更早进行周围神经病变的筛查,定期做相关血液检查,一旦发现维生素B12缺乏,要及时补充。

(燕赵老年报 楚 门)