

做好这五点 ——

# 元气满满迎接新学期

本报记者 李嘉

新学期如期而至,为了帮助学生们更好地适应校园生活,保持身心健康,我们特别整理了以下几点健康生活建议,涵盖心理调适、作息调整、健康知识学习、均衡膳食、合理运动以及常见病预防等方面,供广大家长们阅读学习,助力孩子们在新学期里活力满满,迎接新的挑战。

## 积极调适心理

理解与倾听:当孩子表达“不想上学”时,家长避免批评或讲大道理,而是倾听他们的感受,给予情感支持。比如,可以问:“是不是遇到什么困难了?跟我说说。”

学业准备:检查孩子寒假作业完成情况,帮助孩子梳理任务,按重要性排序逐步完成。与孩子一起制定新学期的学习计划,设定小目标,增强信心。

社交支持:鼓励孩子提前联系同学,或邀请同龄朋友一起活动,帮助孩子建立积极的社交关系。提供社交技巧指导,帮助孩子更好地处理同学和师生关系。

增加仪式感:准备开学用品,如新书包、文具等,增强孩子对新学期的期待。与孩子一起制作书皮、拍纪念照,营造开学的仪式感。

情绪调节:引导孩子通过腹式呼吸、冥想、听音乐等方式调节情绪,也可以让孩子用积极的语言暗示自己,如“又能和同学们一起学习啦”“新学期肯定有很多有趣的事”,放松身心。

亲子互动:减少电子产品的使用,用陪伴阅读、一起做手工、益智游戏等亲子活动替代,帮助孩子静下心来。



## 保持规律作息

为孩子更好地适应新学期学习节奏,家长可以帮助孩子调整生物钟,如帮助孩子制定作息计划,包括起床、用餐、学习、娱乐和睡觉的时间,并尽量按照计划执行,做到早睡早起,确保充足睡眠。

## 做好疾病防控

做好预防及时就医:家长注意观察,如果孩子出现腹泻、咳嗽、发烧等症状,应及时就诊,不带病上学。

保持良好的卫生习惯:日常生活中,家长应提醒孩子注意饮食卫生,避免食用生冷食物。保持良好的个人卫生习惯,勤

洗手,保持所处环境的清洁。

家校协作:家长配合学校开展学生常见疾病预防知识教学,定期体检,测量身高、体重等,帮助学生掌握如近视、肥胖、脊柱弯曲异常等疾病的防控知识与技能。

## 保证膳食均衡

注重营养均衡:根据日常孩子所需营养,制定“营养菜单”,保证孩子每日摄入足够的蔬菜、水果、优质蛋白和全谷类食物,确保身体获取全面营养。减少高油、高糖、高盐食物的摄入。

重视早餐:家长督促孩子吃早餐,且早餐应种类丰富,包括谷薯类、蔬菜水果、奶、动物性食物、豆、坚果等食物中的三类及以上,为大脑提供充足能量以提升学习效率。

## 开展规律运动

为了让孩子更好地迎接新学期,家长可以和孩子一起进行合理的户外活动,如快走、跑步等,保证充足的身体活动。确保孩子每天至少有1小时中高强度的身体活动,每周至少有3天增强肌肉和骨骼的运动。运动时要注意环境安全,做到运动前有热身,运动后有拉伸和放松,防止运动损伤。

健康的生活方式不仅能让孩子们的身体棒棒的,还能保持好心情,学习起来也更有效率。宝贝们动起来吧!

# 学校怎样防控流感

本报记者 李嘉



要求的相关培训。

健康教育。加强师生健康知识教育,教育学生打喷嚏时要主动掩住口鼻,提高防病意识。

应急管理。发现流感样病例异常增多,及时报告当地疾病预防控制机构和教

育行政部门。

## 个人防护“秘籍”

打疫苗。每年接种流感疫苗是个人预防流感的有效手段,可以显著降低接种者患流感以及发生严重并发症的风险。未接种流感疫苗的人群,在整个流感流行期仍可预约接种。

勤洗手。用肥皂水或洗衣液和流动水清洗双手,平时避免用脏水触碰眼、鼻或口。

戴口罩。在流感高发季节,前往人群聚集的场所建议佩戴口罩。有发热、咳嗽或咽痛等流感症状的学生,需佩戴口罩,并到校医室做进一步排查,同时通知家长接回或根据病情就医。

## 家庭健康“金钟罩”

出门前测量体温,观察呼吸道症状,返家后更换外衣,用流动水洗手。

发现家人有流感症状(发烧、咳嗽等),做好防护避免传染,根据病情及时就医。

保持家居通风,定期清洁门把手、桌面等高频接触区域。

均衡饮食、充足睡眠、适量运动,提升全家免疫力。

# 近视发展四个阶段,家长们都给孩子查了吗?

你知道吗?孩子视力发展有四个关键阶段,家长应重视孩子眼睛发展过程,从“防”到“控”全过程管理近视,为孩子做好“四查”检查,以全面了解孩子眼睛的情况,及早预防孩子近视。

还没做近视预防 查“远视储备”,远视储备是眼睛的一种保护因素,它相当于一个缓冲区,让孩子没那么快近视。如果在远视储备消耗过快的情况下仍然存在过度用眼的习惯,孩子就极有可能快速向近视发展。总体来说,远视储备是不断减少的,但通常不是直线下降,每个孩子下降的速度并不一样。

疑似近视做鉴别 查“真假近视”,真性近视一般是指轴性近视,由于先天或后天因素使眼轴变长,超过了正常数值,远处的平行光线射入眼球后,其焦点落在了视网膜前,无法清晰成像。假性近视是长时间用眼过度导致视疲劳,睫状肌过度紧张,形成的暂时性视物不清。判断真假性近视主要的方法是睫状肌麻痹验光(散瞳验光)。如果散瞳验光后没有度数,那就是假性近视,建议观察;如果有近视度数,就是真性近视,建议配镜。

已经近视做控制 查“成为高度近视的风险”,高度近视的高危人群主要包括

眼球发育异常、高度近视家族史,长期不良用眼习惯的人群等。高度近视具有较强的遗传性倾向,当孩子父母患有高度近视时,子女也非常容易患高度近视。如有在光线不好地方玩手机或用眼姿势不好等不良习惯,也可能出现高度近视。

高度近视做补救 查“高度近视并发症”当高度近视患者的眼轴不断变长,可能会使眼底发生一些改变。如果发生黄斑中心凹出血、视网膜下新生血管等,会影响视力,也可能发生玻璃体液化、玻璃体后脱离、视网膜周边格子样变性,出现黄斑裂孔等,继而导致视网膜脱离。另

外,高度近视发生白内障、青光眼的风险也会显著增加。

温馨提示 孩子从3岁起,家长可定期带孩子去专业的眼科机构检查,建立屈光发育档案,跟踪眼睛的发育情况。

当检查指标异常,向近视化发展时,就能及时预警,引起重视。

(咸宁市教育局供稿)

## 视力健康教育



温佳梅  
咸宁麻塘中医医院 主治医师

《黄帝内经》深刻阐述了经脉在人体生命活动中的核心作用,指出“经脉者,人之所以生,病之所以成,人之所以治,病之所以起”,并强调其“决生死,处百病,调虚实”的不可替代性。经脉不仅维系着人的身心整体,还直接关联着疾病的生成与康复,是养生之道的基石。

从传统导引的理论观之,经脉内连脏腑,外连膜络,把各自为政的五脏六腑、四肢百骸连为一个整体,是养生导引中的关键内容之一。中医上说,经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道,是人体功能的调控系统。经络学是中医导引的基础,也是人体针灸的基础,是中医学的重要组成部分。经络学说是祖国医学基础理论的核心之一,源于远古,服务当今。在两

# 中医经络养生之——手太阴肺经

千多年的医学长河中,一直为保障中华民族的健康发挥着重要的作用。

在十二经脉中,肺经地位尤为特殊。《素问·宝命全形论篇》中记载:“夫人生于地,悬命于天。”“悬命于天”就是说人如果不呼吸天上的空气就活不了,那么人体与天上的空气相连的就是肺,所以,命悬于天,就是命悬于肺,可见肺经“主气、司呼吸”的重要性。另外,肺在人体内脏中居于最高的位置,被称为“华盖”,负责气的宣发肃降。它的宣发肃降功能正常发挥会使气不断地转化,通达全身,使全身水液运行、输布和排泄正常。所以,中医有“肺为水之上源”一说。一旦病邪入侵

肺经,肺宣发肃降功能失调,人体呼吸功能和水液代谢就会出问题,各种咳嗽、气喘、流涕、水肿等症状就会相继出现。

鉴于肺经的重要性,近年来肺经养生备受关注。以下是一些养护肺经、预防疾病、延年益寿的方法:

①呼吸运动:可以通过深呼吸来疏通肺经、补肺气。深呼吸是指将空气尽可能多地吸入肺部,然后尽可能多地将空气呼出。这种呼吸方式可以有效地促进肺部的气血循环,增强肺部的功能,有利于疏通肺经、补充肺气。可以在空闲时,每天进行几次深呼吸锻炼,对于改善肺部功能和增加肺气有很大的帮助。

④按摩穴位:按摩穴位也是疏通肺经的一种方法。在人体的手部和脚部都有一些与肺经相关的穴位,通过按摩这些穴位可以促进肺经的畅通,增强肺部的功能。可以在家中自己按摩,也可以寻求专业按摩师的帮助,来进行穴位按摩。

最后,保持良好的生活习惯也是疏通肺经、补肺气的关键。要保持充足的睡眠,避免熬夜,保持情绪稳定,避免过度疲劳,这些都有助于维护肺部的健康,有利于疏通肺经、补肺气;从而更好地保护我们的呼吸系统和免疫系统。

