

开学倒计时,警惕“开学综合征”

本报记者 李嘉

开学进入倒计时,心理学专家警告:近70%孩子开学两周后会闹“开学综合征”,焦虑、逃避、提不起劲,样样都来。两个月“沙发自由”“熬夜自由”后,突然切换到“早六晚九”学习模式,孩子身体和心理都在悄悄喊“受不了”。

开学综合征有哪些表现

表面看,孩子无非赖床、磨蹭、抱怨两句头疼,却暗藏不少小波澜:

生理警报:生物钟彻底乱套,假期凌晨1点睡、中午12点起,开学突然要早上6点爬起来,脑袋晕乎乎、胃里空荡荡,浑身提不起劲都常见;

心理地震:一想到没写完作业、新老师会不会严、和同学处不好怎么办,焦虑值噌噌往上涨,甚至玩起“忘带课本”“作业本丢了”小把戏逃避上学;

专注力崩溃:刷抖音、打游戏时一秒切换画面,到课堂上,45分钟很煎熬,坐不住、眼神飘,老师讲啥没听进去。

有初中班主任说:“开学前两周教室,一半孩子眼神发直,像刚从梦里被拽出来。”

“四招”应对开学综合征

别指望孩子一夜变身“自律小标兵”,可试试这些缓冲招:

渐进式调生物钟

开学前一周就动手:每天早睡15分

钟、早起15分钟,一点点往上学作息靠。早上别用闹钟“炸”醒他,煮粥、煎个蛋,让香味钻进被窝——嗅觉唤醒可比噪音温柔多。

关键操作:睡前1小时全家进入“静音模式”:电视关,手机收进抽屉,陪孩子读半小时漫画或故事书。要知道,你在沙发刷短视频,孩子不可能乖乖去睡觉。

仪式感把焦虑变期待
装备升级:带娃去文具店疯玩一场。让他挑支会发光的笔,买个印着奥特曼的笔记本——新装备带来的新鲜感,能悄悄冲淡对开学的抵触;

假期告别会:晚上围在餐桌旁,每人说一个暑假最开心事和最糗事。比如“我最开心是去海边抓螃蟹,最糗是摔进海水里”,说完像给假期画了句号;

目标盲盒:让孩子写3个新学期小愿望,比如“想交个会玩滑板的朋友”“数学考到95分”,装进信封藏书架上,期末拆开看看实现几个,想想就有点小期待。

当孩子“树洞”,别当“说教机”
孩子抱怨“作业太多,烦死了”,别急着说“我当年比你累多了”。试试这样接话:“听起来你真头疼,是数学卷子太难,还是作文不知道咋写?”

心理学家说,有时候孩子吐槽不是要解决问题,只是想被理解。认真听他说,焦虑已跑掉一半。要是他连着好几天情

绪低落,也可以问问学校心理老师能不能聊聊——专业的帮忙,不丢人。

学习重启计划:先松后紧,慢慢上道
别一上来就逼他“今天必须写完5张卷子”,试试“番茄工作法+游戏化任务”:

把作业拆成一小块一小块,比如“写25分钟语文生字,就能集1枚星星印章”,集满3枚印章,兑换1小时看动画片时间,或者周末去公园玩一次。就像打游戏闯关,完成任务动力会强很多。

你的松弛感,是孩子安全感
孩子闹开学焦虑时,最忌讳家长一边催“别紧张”,一边自己急得睡不着。

先自查有没有踩这些坑:
唠叨轰炸:“你看隔壁小明,暑假都预习到第三章,你还在这儿磨。”——攀比只会让孩子更慌;

悲观预言:“就你这状态,开学肯定考倒数。”——负面标签贴多了,孩子真会信;

自我感动:“我天天陪你写作业,放弃多少事,你还不努力?”——愧疚感换不来行动力,只会让他想逃。

真正有用的支持是这样:
把“快点写作业”换成“需要妈妈帮你列个清单,先做哪样后做哪样?”;

晚上别追问“今天测验考几分”,改成“要不要去小区跑两圈,比谁跑得快?”——运动能偷偷赶走坏情绪;

当他说“这题我真不会”,别说“这么简单都不会”,试试“我知道你尽力了,我们一起想想办法”。

把“开学病”变成成长跳板

开学综合征看着是“不适应”,其实藏着孩子小短板:时间没规划、扛不住压力、不知道自己啥会。

与其每年9月手忙脚乱“救火”,不如慢慢帮他练出“反脆弱力”:

每周家庭会议:周末花20分钟聊聊“这星期作业时间够不够”“哪门课觉得难”,要是作业太多,一起商量“哪些可以先放放”——让孩子觉得“我们是一伙的”;

失败教育课:考试没考好?别光盯着分数,陪他把错题抄下来,说“这些错题像宝藏,弄懂了下次就不会错”——把压力变动力;

创造“心流”体验:支持他搞点“没用的爱好”,比如种多肉、拼高达、学折纸。在这些事里,他会尝到“专注做事”的快乐,这种感觉慢慢会带到学习上。

教育学家叶圣陶说过:“教育是农业,不是工业。”孩子成长就像秋天播种,有人急着看收成,有人耐心培土浇水。等9月开学时,愿我们都能放下“监工”焦虑,做孩子身后那盏暖乎乎的灯:既照亮他要走的路,也让他知道,累了的时候,回头总有地方歇脚。



湖北科技学院附属第二医院 通过三级医院现场验收

本报讯 通讯员程仁杰、黄亚琦报道:8月7日,湖北省卫生健康委员会领导及评审专家赴湖北科技学院附属第二医院,开展三级精神专科医院现场验收工作。

现场验收环节,专家组分为综合管理、精神专科、医疗管理、院感护理四个小组,通过听取汇报、查阅资料、现场检查等方式,对照三级精神专科医院现场验收标准开展全面检查。

反馈会上,专家组宣布湖北科技学院附属第二医院通过三级精神专科医院现场验收,充分肯定了医院管理、专科建设、院感、护理等方面的工作亮点,同时也对后期等级评审建设提出了宝贵建议。

此次验收不仅是对医院的一次“全面体检”与“精准把脉”,更是医院提升核心能力、实现高质量发展的宝贵契机与强劲引擎。

作为我市最大的精神卫生医疗机构和湖北科技学院附属医院,附二医院将引领区域技术水平、规范精神教学体系,在人才培养、技术提升、业务拓展、科学管理、学科建设、服务能力等方面持续发力,为三甲甲等精神专科医院创建做好扎实准备,为区域精神卫生事业高质量发展贡献更大力量。

市中心医院“无痕”技术

助七旬患者恢复自主行动

本报讯 记者李嘉报道:近日,77岁的赵爹爹被频繁发作的右侧肢体无力和眩晕折磨得苦不堪言,入住市中心医院神经内科二病区后,行全脑血管造影术检查发现,其左侧椎动脉起始部存在重度狭窄问题。

考虑到赵爹爹年事已高,依从性较差,该院神经内科二病区教授张金武带领的介入医疗团队,为他量身定制了“经动脉介入入路椎动脉球囊扩张成形术+支架植入术”方案,手术30分钟顺利完成。

术后,赵爹爹在医护人员的陪同下自行走向病房,第二天便办理了出院。半个月随访时,他的肢体无力和眩晕症状明显改善,生活已能完全自理。

该院神经内科专家介绍,经动脉介入入路椎动脉支架植入术是一项微创介入新突破,这项技术创伤小、恢复快、住院时间短,且并发症更低,安全性更优,患者舒适度大幅提升。

这项技术适合椎动脉狭窄 $\geq 70\%$ 且有头晕、视物模糊、猝倒等后循环缺血症状者,以及药物保守治疗无效的反复发作性后循环脑梗死患者,合并高血压、糖尿病等高危因素,需规避长期卧床风险的群体。



漂流遇险怎么办?

本报讯 记者李嘉报道:暑期是漂流旺季,叠加天气多变,暴雨、洪水等极端天气易引发风险。漂流本身因地势落差大、水流快就有危险性,恶劣天气更会让风险飙升。漂流遭遇危机时,我们应该如何应对?

过险滩与涨水:到险滩前收回船桨,过滩时抓牢安全绳,双脚并拢收回,身体俯低向船中倾斜,降低重心防翻船;暴雨涨水时同样采用此姿势稳定身体。

船只搁浅:保持冷静,可尝试用船桨抵石撬动艇身;无效时切勿自行下水,应呼叫救生员从旁协助。

翻船应对:注意保护头部等要害,随后扶正艇身;重新登艇需要两侧受力均衡,一侧上另一侧需按压;艇身破裂应立即靠岸等待救援。

不慎落水:别慌别挣扎,依靠救生浮力浮出水面;同伴可伸船桨供攀抓,离船远时尽快上岸或躲在石头背水面(水流缓,不易被撞),节省体力等待救援。

预防失温:衣物打湿后若出现发冷、脸色苍白、呼吸急促等症,要立即停止漂流并呼救,转移至温暖处换干衣服,必要时就医。

漂流前,就应做好充分准备,可以大幅降低风险。提前查看天气预报,避开暴雨、山洪预警时段;了解漂流路线难度、水流情况,读懂游客须知。

救生衣、头盔必须穿戴规范,扣紧所有带子,尤其别忘了系好救生衣关键绳。穿速干衣裤和系带全鞋,防失温、防划伤。

摘下尖锐饰品防划伤;戴眼镜用皮筋固定防掉落。保持正确坐姿,不坐船沿、不伸肢体出船外;不下船游泳,不去禁水区和偏僻水域。

食用“彩椒碗”安全吗?

本报讯 记者李嘉报道:炎炎夏日,不少人在家自制彩椒碗,蔬菜沙拉等轻食减脂。

对此,消化内科专家提醒,这类食物多为生食或简单加工而成,如果蔬菜在生长过程中接触到被虫卵或幼虫污染的土壤,且食用前未彻底清洗,虫卵或幼虫就可能随食物进入人体。此外,生食方式也增加了感染风险。

专家介绍,钩虫通过皮肤或口腔进入人体,在小肠内吸血,导致贫血、营养不良等多系统症状,严重时影响劳动能力和儿童生长发育。

制作食用彩椒碗,蔬菜沙拉等食物有哪些需要注意的地方?专家表示,建议选择新鲜、无污染的食材,优先选有机蔬菜;彻底清洗蔬菜,浸泡后用流动水冲洗,去除污垢和虫卵;适当加工,如焯水,减少农药和虫卵残留;制作时注意个人和厨房卫生,避免食材二次污染,处理工具生熟分开,避免交叉污染;尽量避免生食高风险食材,确保食材安全;冷藏保存,缩短常温放置时间,抑制微生物滋生。

通山县人民医院神经内科

成功实施首例溶栓取栓联合手术



的危急重症,尤其是大血管闭塞患者,传统静脉溶栓的再通率有限。此次手术先通过静脉内溶栓药物灌注,最大限度恢复血流,再结合微创介入技术,将取栓支架精准送达闭塞血管部位,快速清除血栓,显著降低了患者残疾风险。手术过程顺利,患者血管再通效果良好,术后转入神

经内科重症监护室进一步观察治疗。

本次手术由市中心医院神经内科专家张金武教授与该院神经内科院庆主任领衔操作,同时联合急诊科、影像科、介入室等多学科团队通力协作,从患者入院到血管再通全程优化,体现了该院卒中中心建设的快速反应能力和技术水平。

“出伏”后如何养生?

本报记者 李嘉

“出伏”后有“三防”

一防“秋老虎咬人”。“秋老虎”是指“出伏”后短期回热的35℃以上的天气,持续半个月至两个月不等,整体上气温较高,比较闷热。

二防“秋燥”伤人。“秋燥”是“出伏”后随着天气逐渐干燥,经常出现的皮肤干燥、鼻咽干燥、咳嗽等症状。

三防“秋乏”扰人。人的身体经过夏天的消耗,此时到了一个周期性的休整阶段,容易产生疲惫感,也就是我们常说的“秋乏”。

“出伏”后养生记住这“六点”

吃得润一点。这个时节,饮食重点在于润,可以多吃润燥的食物,如百合、蜂

蜜、梨、银耳、牛奶等;多吃维生素含量高的新鲜蔬果,如西红柿、芹菜、萝卜等。建议尽量少吃或不吃燥热、油炸、油腻的食物,冰镇西瓜、冰激凌等也最好减少。

心情好一点。“出伏”之后,自然环境开始萧条,干燥,人的心情也很容易受其影响,产生烦躁、抑郁等不良情绪,要注意静平气,尽量避免情绪大起大落。可以锻炼但运动量不宜过大。

喝水多一点。预防秋燥最好的办法就是多喝水,晚上睡觉前和早晨起床后最好都能喝一杯水。

睡得早一点。我们常说“春困秋乏”,“出伏”后很多人容易感到疲乏无力,但这是换季时的正常现象,不必过于担心。减

缓秋乏,睡眠尤其要充足,专家建议,相较夏季可以增加一小时的睡眠,或者通过午睡来增加睡眠。此外也要注意早睡早起,少熬夜。

穿得暖一点。“出伏”后这段时间,昼夜温差变大,要注意早晚防寒,根据气温变化增减衣物,特别是老年朋友。建议不要在满身大汗后立即冲凉,如果晚上不是很热,也建议不要开空调睡觉。

通风勤一点。“出伏”后,气温逐渐下降,雨水逐渐增多,空气中的霉菌遇到适宜条件,会在媒介物上繁殖。要注意勤通风,可以选个晴朗的日子,把衣物、床单等取出挂在通风干燥的地方多晾一晾,注意保持一定间隔。

近视了,别被这些误区耽误视力

“近视了先别戴眼镜,越戴度数越深”“孩子近视度数低,能不戴就不戴”……生活中,关于近视是否佩戴眼镜的说法五花八门,让不少近视人群尤其是家长陷入纠结。其实,戴不戴眼镜并非“凭感觉”决定,而是需要结合近视度数、用眼场景和视力需求科学判断,盲目排斥或随意佩戴都可能伤害眼睛。

一、先明确:近视不戴眼镜,危害比你想象的更大

很多人觉得“近视度数不高,看不清眯着眼就行”,但长期不戴合适的眼镜,眼睛会陷入“过度调节”的困境:为了看清物体,眼球里的睫状肌会持续紧张收缩,久而久之可能导致视疲劳加重,出现眼睛酸胀、干涩、头痛等症状;更严重的是,长期视物模糊会让大脑不断接收不清晰的视觉信号,可能引发近视度数快速增长,甚至增加

斜视、弱视的风险(尤其针对儿童青少年)。

比如学生上课看不清黑板,只能靠眯眼或歪头代偿,不仅影响学习效率,还会让眼球处于异常受力状态,半年内近视度数可能从100度飙升到200度。成年人若因工作需要长时间看电脑,不戴眼镜会让眼睛持续处于疲劳状态,进而影响专注力和工作质量。

二、科学判断:这3种情况,建议及时戴眼镜

1.近视度数 ≥ 100 度,且影响日常视物:无论是看远处的路牌、黑板,还是开车时看交通信号灯,只要出现明显模糊,就需要佩戴眼镜。这类人群在看远时(如上课、通勤、看电视)戴镜,能避免眼睛过度调节,减缓度数增长速度。

2.儿童青少年近视,无论度数高低:儿童青少年的眼球仍在发育,视力调节能力

较强但也更脆弱。即使近视只有50度,若检查发现存在“视疲劳”“调节滞后”等问题,医生通常会建议佩戴眼镜,尤其是在学习、看书、上课时,避免因视物不清导致近视加速发展。

3.出现视疲劳、头痛、眼酸等症状:即使近视度数不高,但只要长时间用眼后出现上述不适,大概率是眼睛为了看清物体“过度努力”导致的。此时佩戴合适的眼镜,能让眼睛处于放松状态,缓解不适,避免症状反复加重。

三、总结:近视戴镜,核心是“合适”而非“要不要”

近视后是否戴眼镜,没有绝对的“要”或“不要”,核心是“是否需要”和“是否合适”。

若近视影响了日常视物、学习、工作,或出现视疲劳症状,就该及时配镜,但配镜前必须专业验光,选择适合自己的眼

镜,因为每个人的近视度数、散光度数、瞳距都不同,如果配戴不符合自身眼部参数的眼镜,不仅无法清晰视物,还可能加重视疲劳、头晕,甚至加重近视;戴镜后也要注意用眼习惯,避免长时间近距离用眼,每天保证足够的户外活动,才能更好地控制近视度数。

对待近视,科学矫正比盲目排斥更重要。如果不确定自己是否需要戴眼镜,不妨先到正规医院眼科检查,让医生根据你的视力情况给出专业建议,别让错误的认知耽误了视力保护。

(咸宁市教育局供稿)

视力健康教育