

开学健康指南请收好：

做好“三调整” 远离“综合征”

全国多地中小学近日陆续开学，从丰富多彩的暑假生活转入新学期校园生活，学生身心需要调整，在此过程中可能会出现不同程度的“开学综合征”，其表现包括紧张焦虑、胃肠不适、注意力不集中、作业拖延等。

“开学综合征”不仅出现在开学前，通常会延续至开学后的一段时间。专家建议，在开学初，应重点从三方面进行身心健康调整。

调饮食：时令“食补”防疾病 蔬菜蛋白不可少

对于学生来说，开学后面对生活环境与节奏的改变，可能引起食欲不振、腹泻等胃肠方面的反应，对此，通过合理饮食可预防和缓解。

“季节变化时，防治季节性流行病应从饮食开始。”杭州市儿童医院中医科副主任刘莎莎提醒，秋季开学后，很快将迎来白露节气，天气易干燥，常觉口干舌燥，皮肤易出现干裂，建议在三餐中适当多选择滋阴的食物，如山药、莲藕、百合、银耳、萝卜、梨、枸杞等。对于脾胃功能较弱的孩子，可适当食用百合莲子粥、红枣粥、地瓜粥等。

此外，一些学生在暑假期间饮食不规律，缺乏运动，摄入过多的碳水化合物，体重增长明显。湖南长沙市的初中生小刘就是其中之一，由于“多吃少动”，他一个假期体重增加了8公斤。“开学后明显感觉上课精力不如以前，听到一些同学讨论自己的体重时，心情也不好。”小刘说。

“值得警惕的是，营养科接诊了很多暑假期间过度摄入奶茶等含糖饮料的儿童。”中南大学湘雅二医院营养科医生邓历敏说，过量饮用含糖饮料会增加发生龋齿、肥胖等疾病风险。

专家建议，学生应养成良好的

饮食习惯。邓历敏提示，一是要做到餐餐有蔬菜，保证每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜，并可搭配菌藻类食物，合理摄入水果，注意果汁不能替代鲜果；二是适量摄入优质蛋白质，比如鱼、禽、蛋、瘦肉等；三是规律进餐，定时定量，足量饮水，合理选择零食。

调作息：早睡早起有规律 每日锻炼要保障

“最近几天，女儿每晚都熬夜赶暑假作业。”杭州市民张芸芸无奈地说，在暑假最后几天想给孩子调整作息的计划没能实现。专家提醒，晚上睡觉、白天犯困，容易引发“开学综合征”。

开学后，中小學生就要进入“早起模式”。“改变作息规律不是一蹴而就，需要循序渐进。”杭州市第七人民医院睡眠医学科副主任余正和建议，对于没能养成早睡早起习惯的孩子，可将入睡时间一点一点地前移，再辅以一些有助睡眠的行为，如在睡前一小时舒缓情绪、不使用电子产品等。

“睡眠日记”也是家长帮助孩子调整作息的科学途径。广西壮族自治区人民医院睡眠医学科主任赵明明建议，家长和孩子可以一同记录每天的上床时间、熄灯时间、入睡时间、夜醒时长、起床时间以及午休和小睡时间。“连续记录开学前两周的情况，如果条件允许，可以让孩子在周末睡到自然醒。”赵明明说，根据记录的数据，计算出孩子每天的平均睡眠时长、上学日以及非上学日的睡眠时长，再由此制定孩子的上床和起床时间，帮助孩子建立良好作息习惯，保障充足睡眠。

广西壮族自治区妇幼保健院儿童保健科发育行为儿科主任江蕙芸说，坚持每日一定量的体育锻炼，有助于迅速调

整作息时间。

一些家长反映，假期时间充裕时，孩子会积极进行体育锻炼，开学后积极性明显下降。江蕙芸建议，家长应在日常生活中积极引导，在家庭中营造运动的氛围，提高孩子参加体育锻炼的主动性。

调心理：情绪变化要关注 关心陪伴不可少

应对“开学综合征”，离不开心理上的调适。“对于有些孩子来说，开学是个坎儿。”杭州市儿童青少年心理健康诊疗中心执行主任王奕权说，家长发现孩子在开学前后出现负面情绪时，可重点从以下方面关注孩子的心理状况：一是日常行为是否有反常表现，且持续一段时间；二是与老师、同学以及家人的沟通交流是否顺畅；三是情绪是否稳定。

“通常来说，关注到孩子一些持续的异常行为后，要针对问题进行探究，不能简单认为是叛逆。”王奕权说，如果孩子的异常行为持续两周以上没有明显改善，或异常行为发生一周后情况趋于恶化，应向学校心理老师寻求帮助，或到专业医疗机构进行评估。

“对于幼升小、小升初、初升高的新生，其心理状态和变化需要重点留意。”广西壮族自治区妇幼保健院临床心理科主任雷灵说，“新的校园环境、学习节奏和社交，对学生产生一定影响，学校和家庭都应给予其足够的关注与支持。”

雷灵建议，家长可适当引导孩子正面应对不良情绪，通过与孩子共同准备学习用品、制定学习计划等亲子互动，帮助孩子做好心理建设。为防止孩子养成写作业拖延的不良习惯，家长在开学之初要多加关注、及时纠正，“父母的以身作则和陪伴关爱很重要。”

据新华社北京9月2日电

“苏拉”登陆广东珠海 13个市宣布中小学延迟开学

据新华社广州9月2日电 广东省气象台通报，今年第9号台风“苏拉”于2日3时30分以强台风级在广东珠海市金湾区沿海登陆，登陆时中心附近最大风力14级。

根据预报，“苏拉”将以15至20公里的时速沿着广东海岸线向西偏南方向移动，强度逐渐减弱。

广东省防汛防旱防风总指挥部通报，截至9月1日10时，广东省各地已提前转移危险区域人员78万余人，全省8万余艘海上作业渔船全部回港避风，13个市宣布延迟中小学校（幼儿园）秋季开学时间。

广东省气象台预报，2日至3日，“苏拉”将给广东省南部及沿海带来严重风雨影响，其中珠三角地区有暴雨到大暴雨、局地特大暴雨。

自然资源部粤港澳大湾区海洋预警中心1日22时发布海浪红色警报，广东中部近岸海域将出现4米至7米的巨浪到狂

浪。记者9月2日从应急管理部获悉，国家防总调整对广东的防汛防风应急响应至三级，针对广西启动防汛防风四级应急响应，派出的3个工作组正在台风影响区域协助指导防范应对工作。

国家防总办公室、应急管理部2日组织专题视频会商调度，与中国气象局、水利部、自然资源部联合会商研判台风“苏拉”“海葵”发展态势及影响，视频调度浙江、福建、广东、广西、海南等省份，进一步细化落实防汛防风各项工作措施。

根据会商结果，台风“苏拉”已于2日凌晨以强台风级在广东珠海市南部沿海登陆，13时50分前后在广东阳江市海陵岛再次登陆，未来可能在雷州半岛第三次登陆，并继续对广东、广西南部、海南北部沿海带来风雨影响。台风“海葵”正向我国台湾东部沿海逼近，可能在福建沿海地区徘徊，并带来极端强降雨。



9月2日，在深圳主干道深南大道边，绿化工人冒雨清理倒伏的大树。 新华社发

我国今年力争实现汽车销量2700万辆左右

据新华社北京9月2日电 记者2日从工业和信息化部获悉，工业和信息化部等七部门近日联合印发《汽车行业稳增长工作方案（2023—2024年）》，提出2023年力争实现全年汽车销量2700万辆左右，同比增长约3%，新能源汽车销量900万辆左右，同比增长约30%，汽车制造业增加值同比增长5%左右等一系列目标。

为努力实现汽车行业经济发展主要预期目标，方案提出7方面工作举措。

支持扩大新能源汽车消费方面，明确落实好现有新能源汽车车船税、车辆购置税等优

惠政策，组织开展公共领域车辆全面电动化先行区试点工作。

稳定燃油汽车消费方面，明确各地不得新增汽车限购措施。

推动汽车出口提质增效方面，明确鼓励汽车企业加快研发和生产面向国际市场的汽车产品，加大“一带一路”沿线国家和新兴市场开拓力度。

促进老旧汽车报废、更新和二手车消费方面，提出鼓励地方综合运用经济、技术等手段推动国三及以下排放标准乘用车、违规非标商用车淘汰报废，推动完善报废机动车回收利用体系，支持二手车流通规

模化发展。

提升产品供给质量水平方面，提出支持开展车用芯片、固态电池、操作系统、高精度传感器等技术攻关和推广应用。

保障产业链供应链稳定畅通方面，提出发挥产业链供应链畅通协调平台作用，推动形成大中小企业协同创新合力。

完善基础设施建设与运营方面，提出优化配套环境，推动充电设施布局建设、配套电网扩容改造有序开展，鼓励大功率充电、智能有序充电、“光储充放”一体站等新技术推广应用，鼓励地方加快氢能基础设施建设。

“挂号、门诊线上支付 医保报销自动扣除” 北京26家医院医保移动支付上线

据新华社北京9月2日电 北京市卫生健康委2日表示，为解决参保群众就医时缴费排队等待等问题，提高就医服务水平，自9月3日起，“京通”小程序在微信、支付宝平台上线了26家医院医保移动支付功能，北京医保患者可实现挂号费（医事服务费）和门诊缴费（包括检验检查、药品等费用）的个人支付部分线上支付，医保报销费用在线自动扣除，无需再到缴费窗口、自助机排队缴费，患者仅需通过手机，即可完成预约挂号、医保报销等的全流程掌上办理业务。

据介绍，“京通”小程序是北京市打造的面向企业和市民的

城市公共服务移动端入口，实现了北京市政务、公共服务的有机融合。北京市参保群众通过支付宝、微信中的“京通”小程序，激活本人医保码（医保电子凭证）并绑定银行卡后，即可使用医保移动支付服务。

据悉，为持续改善医疗服务，方便群众看病就医，除了预约挂号、门诊缴费、就医提示、医保移动支付功能外，“京通”小程序“健康服务”专题还新增了部分医院检验检查报告查询和医疗影像查询功能，患者可在预约挂号平台查询检验检查报告和医疗影像，减少了患者排队打印报告和携带传统胶片的不便，改善了患者就医体验。