



开学如何摆脱“开学综合征”?

耕心医生:王尉

市精神卫生中心儿童青少年心理科主治医师



沈蕾 胡启梅 杨冷

最近,全市各大中小学陆续开学,节日的氛围还没有消散,紧张的学习生活已然开始,不少学生或多或少会为“开学综合征”所苦恼。那么,开学后,学子到底应该如何“收心”呢?

要摆脱“开学综合征”,首先要了解“开学综合征”有啥典型症状:早上不肯起床,晚上不想睡觉;浑身乏力、提不起精神;注意力不集中,上课开小差,思维迟钝;感觉莫名的心烦,害怕、恐惧去学校;总是想着电视节目或游戏内容;情绪稳定性下降,容易兴奋也容易疲劳;出现头晕、心慌、口干舌燥、不想吃东西、腹痛、腹泻等症状。如果符合以上症状,也莫慌张,

来一套“开学收心操”,将烦恼统统打消。

鼓励学生进行“假期宣泄”。同学们已经一个月左右没见面了,再次相见肯定有些激动,建议可以预留适合的时间,让学生畅谈假期的趣事和收获,老师和家长也可以参与其中,激发学生进行“假期宣泄”,集中释放感情,更快地调整情绪状态。

新学期计划很重要。无论上学期好与坏,开学以后要制订全新的计划。进入新学期,每位同学都有新的展望和打算,新学期计划的具体内容既要鞭策孩子,又要利于家长监督操作。在制订新学期计划的过程中,要发挥孩子的积极性,家长起到辅助引导的作用,和孩子探讨每日的作息、饮食、学习、运动规划,并按计划执行。在制订计划时,多以孩子为中心,多听取孩子的意见。让孩子建议如何改变目标,让目标变得更有意思、更容易掌控。与孩子互动演练可能

会发生的事情以及如何处理。比如“有些同学似乎不太喜欢开学,你能做什么帮助他解决这个问题呢?”在孩子提出正确的解决问题方案后,要实施积极的强化措施,鼓励孩子,并让他们按照自己的方法去实施解决。

调整生物钟,规律作息。假期作息时间安排相对放松,而开学后的作息时间相对紧张,起床、睡觉、吃饭、学习等生物钟的调整让孩子陷入“晚上睡不着,早上起不来,吃饭没胃口,上课听不进”的境地。对于这种情况,家长可以帮助孩子逐渐调整。比如孩子在假期的时候习惯了晚上11:00左右上床睡觉,不妨先训练孩子10:30就关灯睡觉,过一段时间后再逐渐提前到10点,直到恢复上学期间的正常作息。晚上睡觉前营造安静的氛围,一定要让孩子远离电子产品的刺激等,睡前做好阅读和预习工作。三餐饮食要规律,早餐保证营养,晚餐适当清淡,有助于消化。

中医支招 缓解“富贵症”

保健医师:周丹

市中西医结合医院(市二院)

治未病科主治中医师



杨吉羚 杨冷

“节后综合征”是指人们在假期之后出现的各种生理或心理不适应的表现,也叫富贵症。由于长假期间人们往往不会约束自己,常常熬夜刷手机、暴饮暴食、饮酒过量等,平日里建立的作息规律、饮食规律被打乱,导致在节后容易疲惫倦怠、精神不振、工作效率低下,甚至出现不明原因的恶心、眩晕、腹胀、厌食、情绪焦虑、失眠等症状。那么,假期结束后,应该如何调整自己,尽快远离“节后综合征”呢?

饮食清淡,增加纤维摄入。饮食上建议适量增加粗粮,比如玉米、燕麦等。同时,多喝粥和汤,比如小米粥、面条疙瘩汤等,这些汤汤水水具有良好的润肠清火作用,让不堪重负的肠道得以休息调整。另外,还要增加绿色蔬菜、新鲜水果等粗纤维食物的摄入量,促进肠道蠕动,也可以喝红茶或绿茶来清除胃肠道油腻,还可以喝点金银花茶、菊花茶,不但清香可口,还能去火生津,使胃肠道尽快恢复正常。

运动和缓,助肝气开发。运动不可或缺,春节过后的运动还是有讲究的。春季需顺应肝气开发,但应使肝气慢慢和缓地上升。此时不宜做过于激烈的运动,可以尝试散步、慢跑、打太极拳等比较轻松的运动。同时,运动也会成为调整情绪的一个重要帮手。

穴位按摩。应对“节后综合征”少不了穴位按摩,有几个穴位,掌握之后,只要有条件就可以随时按摩起来。

中脘、神阙。功效:促进消化,排除脾胃湿毒,有助于腹部保暖,有利于改善睡眠质量。方法:端坐或站立,用双手掌根重叠,以肚脐为中心,消化不良及便秘时沿顺时针方向旋转按摩,反复持续5-8分钟。动作要领:动作缓慢,配合提肛呼吸运动,即吸气时收紧肛门,呼气时放松肛门。掌根用力,整个按摩周期手不离腹部。每天早、中、晚餐后15分钟各一次,根据需要可增加按摩时间及次数。

足三里。功效:健脾和胃,扶正培元,通经活络。方法:用两只手的拇指指端分别按压住两腿的足三里穴,指端位置不动,用力由轻渐重,连续而均匀地用力按压或揉动,持续3分钟。

神门。功效:养心安神,通经活络。方法:用对侧大拇指指端一按一放,穴位有酸胀感,持续两分钟,左右交替进行。

风池。功效:疏风清热、通官利窍、醒脑安神。方法:用拇指与食指按摩两侧风池穴的位置,按摩时间为30秒左右,以局部出现酸胀感为宜。风池穴对于颈椎病引起的头晕、头痛、颈椎活动受限、疼痛等不适具有改善作用。

雨雪天气地面湿滑,小心摔倒伤及牙齿

护齿卫士:张娟 市口腔医院副主任医师



高雨 杨冷

雨雪天气,地面又湿又滑,万一不留神摔了,若是脸蛋朝下,免不了伤及牙齿。牙外伤是一种常见的口腔急症,指牙齿受到外力作用而引起的牙髓、牙体和牙周组织的急剧损伤,多表现为牙齿震荡、折断、移位,甚至脱落等情况。因此造成的牙齿缺损、缺失等,均对患者牙齿的外观、功能等造成不同程度的影响。那么,发生不同类型的牙外伤,应该如何处理呢?

牙齿发生震荡或脱位。牙齿受到碰撞力较轻,受伤牙仅表现出轻微疼痛或松动时,一般不需特别处理,

两周内尽量避免使用外伤牙咬东西,使其得到充分的休息。若外伤力量过大,牙齿有明显的松动、移位或牙龈边缘渗血,此时应该及时就医,医生会对外伤牙齿进行必要固定。

牙齿折断。如果牙冠出现少量折断,没有任何不适症状,可以不做特殊处理;如果折断部分较大,牙齿有冷热刺激敏感或疼痛时,应及时就诊,医生可以在为患者进行髓腔治疗后,用树脂材料修复牙齿外形;若折断位置深,断面处可以看到明显的出血孔或者肉样组织或者折断到牙龈以下、根折等情况,就需要专业医生结合受伤牙的X光片来判断牙根的情况,进而确定治疗计划。

部分脱出或移位。牙齿受外伤后明显伸长很多,只有部分牙根与牙龈粘连或者受伤牙的位置较原先有明显移动,这种情况,乳牙与恒牙的处理方式则不同。一般乳牙根尖区

有恒牙胚存在,所以其脱位性的损伤不建议复位,为了防止发生误吞、影响进食等,建议拔除;而恒牙则首选复位并进行固定,遇到该类情况,建议就医,让医生进行及时有效的处理。

完全脱出。当牙齿完全从口腔内掉落,乳牙不需要特殊处理,仅创口消毒压迫止血即可;恒牙外伤脱出后的紧急处理就很关键,这直接影响到再植后成功率的高低。牙齿脱出后应立即将脱落的牙齿放回牙槽窝中,也可将牙齿放入生理盐水、牛奶或含在口中,并立即就医,切忌自行处理脱出的牙齿。30分钟内是脱落牙复位的最佳时间,耽搁的时间越长,牙齿再植的成活率就越低。如果医生检查后,确定无法进行再植,后期也可进行其他方法的修复,如活动牙、种植牙等。