



健康关注

# 如何帮孩子摆脱假期综合征

□ 刘静然

寒假,孩子们放下书包,脱离校园生活,尽情享受属于自己的时光。然而,有些孩子会经历所谓的假期综合征,即因生活节奏和环境变化引发的心理和行为问题,不仅会扰乱他们的学习和生活,甚至让他们在新学期开始时感到不适应。

## 假期综合征产生原因

**生活节奏的变化** 没有了在学校的有序生活,孩子们的固定作息和学习计划被打乱,面临时间管理上的挑战。

**学习动力的缺失** 在学校,老师的指导、同学间的互动,以及考试的压力是孩子们学习的主要推动力。放假期间,这些激励因素的缺失可能导致孩子失去对学习的兴趣和动力。

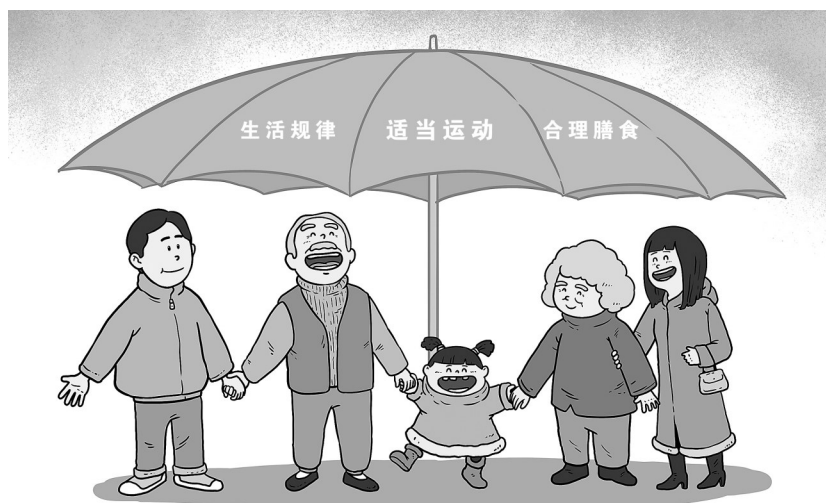
**电子设备使用机会增加** 在校期间,由于老师的严格管理和较多课业任务,孩子们很少有机会过度沉迷于电子娱乐设备。放假期间,他们会有更多时间和机会使用电子娱乐设备。

**社交活动的机会减少** 学校为孩子们提供了丰富的社交环境,但放假期间,孩子们可能因长时间居家而缺乏与同龄人面对面的交流机会。

## 具体有何表现

**生活节奏紊乱** 孩子们可能晚睡晚起,甚至日夜颠倒;饮食不规律或不节制,如不吃早餐,吃太多零食等。这些变化可致他们免疫力下降,白天没有精神,甚至出现各种身体不适症状。

**学习积极性下降** 放假期间,有些孩子对学习书籍和假期作业的关注度下降,甚至只要提到相关话题就会变得抵触,容易和家长因学习问题发生争吵。



健康过假期 李峰

**对电子设备过分依赖** 放假后,孩子们有大量时间玩电子游戏,有些孩子会因为家长限制电子产品使用时间发脾气。

**情绪波动** 放假期间,有的孩子因为缺少目标,感觉无所事事,容易烦躁;有的孩子因为长时间独处,觉得孤单且情绪低落,更容易在社交场合感到局促不安。

## 家长该如何引导

为了帮助孩子应对“假期综合征”,家长可以参考以下做法。

**建立假期的生活规律** 和孩子一起设定相对固定的入睡及起床时间。家长和孩子一起设置一个早晨和睡前的例行程序,如早上锻炼、睡前阅读、谈心等。为了保持规律进食,也可以让孩子参与一日三餐的准备,协助完成家务,这样也能增加孩子的自理能力和家庭责任感。此外,家中应避免

储存过多零食。

**平衡休闲与学习** 在安排休闲娱乐的同时,家长可以定期组织一些寓教于乐的互动。比如带孩子参加研学活动、参观博物馆等,在潜移默化中提升他们的学习热情。家长可以按照学校要求,给孩子安排少量的学习计划,巩固所学知识,也可以适当预习下学期的学习内容。切忌过度安排学习任务,过多的学习任务可能会使孩子感到压力,也不利于维持较高的学习效率。

**控制电子产品的使用** 和孩子一起设定电子产品的使用时间,也可以尝试设立“无屏幕时间”,比如餐桌上或家庭活动时禁止使用电子设备。限制使用电子产品时,不要仅强调“禁止”,这样容易引发孩子的逆反情绪,而要多强调“可以做什么”,如鼓励孩子参与体育锻炼、户外活动和家庭活动等,

让孩子感受到,即使不使用电子产品,也能体会到很多快乐和成就感。

**促进社交互动** 鼓励孩子与朋友多交流,或者安排一些家庭和朋友圈的小聚会,帮助孩子维持和发展社交技能。可以鼓励孩子多参与社区活动,要尽量避免让孩子整天独处。

**关注心理健康** 定期与孩子沟通,不要只关心孩子的身体健康及学业情况,家长还需要主动了解他们的内心感受和想法,关心他们情绪和社交情况的变化。面对孩子的情绪波动或行为改变,家长要做到多倾听、多理解、少评价、少说教,不要一味指责,要耐心找到孩子出现变化的原因,帮助他们学习合理表达情绪,处理生活、学业及社交方面的困难。如果孩子存在持续的不良情绪,家长要积极寻求专业人士的帮助,如寻找心理咨询师,或到医院精神心理科排查是否存在精神心理疾病。

## 分阶段安排假期生活

**假期初期** 帮助孩子从学校的学习模式过渡到假期的休闲模式。与孩子一起规划假期的活动和目标,比如学习新技能、完成一个特定的项目或参加家庭旅行。

**假期中期** 在假期中期,定期回顾孩子的活动和目标进展,并根据需要进行调整。保持与孩子的沟通,鼓励他们分享自己的经历和感受。维持适度的学习活动,如每周的阅读时间或特定科目的复习。

**假期后期** 在假期即将结束时,逐渐引导孩子恢复到学校的作息习惯。一起了解即将开始的新学期内容,讨论孩子的担忧和期待,帮助他们调整情绪。

假期也是孩子成长的宝贵时期,家长合理引导可有效避免假期综合征困扰孩子。

健康新知



新研究 王鹏

近年来,失眠发生率显著增加。主要包括4个方面的因素,分别是生理因素、心理因素、社会因素和不良生活习惯。

失眠与焦虑、抑郁关系密切。焦虑、抑郁都会导致睡眠时间缩短、睡眠质量降低。失眠患者也会因对睡眠过度关注而产生焦虑、抑郁情绪,进而加重失眠症状。

研究结果发现,人大脑中的“废物”会在睡眠中得到分解、代谢。如果这些“废物”不及时代谢,不断堆积会影响大脑健康。根据相关建议,18岁以上人群每天睡眠时间最好控制在7小时-9小时,孩子则需要更多的睡眠时间。如果一个人的睡眠时间太多或太少,其健康水平就会下降,患病风险增加。

面对失眠,我们该怎么办呢?

首先,面对压力,要学会减压,降低自己的心理预期。学会放下,对于不合理的事情要学会拒绝,勇敢说不。勇于接受现实,接受自己的不完美,以及他人的缺点。在工作上兢兢业业、家庭和和睦,心胸开阔,心情愉快,睡眠质量就会提高,身体也随之健康了。

其次,保持适度的有氧运动,可消除负面情绪,改善睡眠状况。在运动过程中,要把握好运动时间和强度。世界卫生组织建议,大众每周至少完成150分钟中等强度或75分钟高等强度的运动。

再次,保持规律作息,适时调整作息时间。事实上,这样可以提高生活质量,有利于身体健康。人们的生物钟是用来调节24小时内的睡眠和醒来的模式。达到每晚早睡的目标是需要循序渐进的,睡觉前,可让卧室的光线尽可能柔和一些。在做出这些改变后,压力减轻了,情绪、认知和睡眠情况也会有所改善。

平时,人们觉得周末睡懒觉可以弥补睡眠不足。事实上,这不能消除睡眠不足对身体的不良影响,应坚持每晚至少有7小时的睡眠时间。

经过上述努力后,如果失眠状况不能得到及时改善,建议找专科医院有关科室的医生咨询,在排除器质性疾病及精神类疾病后,医生会对症下药,采取有效的防治措施。

# 经常失眠怎么办

□ 李文学

四季养生

## 适量食用坚果 有益健康

□ 路飞

坚果类食物一般分为两大类:一类是树坚果,主要包括榛子、腰果、板栗、核桃、开心果、夏威夷果等;另一类是种子,主要包括花生、瓜子、南瓜子、西瓜子等。坚果类食物富含蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维以及多种维生素和微量元素,其中脂肪的含量最高。

不同种类的坚果在营养方面是有区别的。**核桃** 核桃含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质,具有提神健脑、增强记忆的功效。

**杏仁** 杏仁具有蛋白含量高和易于被人体吸收的特点,也是维生素E的绝佳来源,还含有较多的不饱和脂肪酸,其中不饱和脂肪酸的含量占脂肪酸总量的95%左右。经常食用杏仁有助降低胆固醇。

**腰果** 腰果是高蛋白、高脂肪的坚果,内含丰富的以油酸为主的不饱和脂肪酸,是高脂血症、动脉硬化症、心血管疾病患者的食疗佳品。

**瓜子** 瓜子富含蛋白质、脂肪、糖类、维生素等营养物质,还含有人体所需要的18种氨基酸,具有润肠通便、润肺止咳、降血压、防血小板聚集等功效。

**开心果** 开心果含有丰富的蛋白质、脂肪,并含有维生素、胡萝卜素、烟酸等多种营养物质,具有提神醒脑、补肾调气的功效。

## 坐飞机前 少吃四种食物

□ 徐盈

**油炸食品** 有些人上飞机前,可能用炸鸡、薯条等油炸食品垫垫肚子。这种食物脂肪含量高,消化速度慢,可能导致腹胀和胃部不适,出现烧心、反流等症状。

**高钠食物** 由于飞机内部压力和湿度变化,以及久坐,人们可能会出现一定程度的脱水。高钠食物会加剧脱水症状,上飞机前应少吃。

**豆类** 机舱压力会导致肠道扩张,引起腹部胀气。豆类膳食纤维含量高,且含有棉子糖(一种难消化的碳水化合物),容易导致腹胀。

**洋葱** 这种食物果糖含量很高,有些人对其有轻微的耐受,容易出现胃部及腹部不适。如果生吃洋葱,会使口腔气味不佳,在机舱这样的封闭场所易引发尴尬。



动手之乐 胡攀学

医生手记

# 头晕未必是患了颈椎病

□ 杨钊 唐文婕

对于头晕,很多人都有体会。有的人感到天旋地转,有的人感到昏昏沉沉。不少人会将头晕归因于颈椎病。那么,真的是这样吗?

## 颈椎病的种类繁多

不是所有的颈椎病都会引起头晕。颈椎病可分为颈型、交感神经型、椎动脉型、脊髓型,以及神经根型颈椎病。只有交感神经型和椎动脉型颈椎病常会出现头晕的症状,而其他类型的颈椎病很少出现头晕症状。所以,得了颈椎病,不一定会头晕。

交感神经型颈椎病的症状较为复杂,患者可能出现头晕目眩、睡眠欠佳等问题,很多患者出现打嗝、恶心、呕吐等消化道不适症状,还有患者会出现血压变化、心率失调、耳鸣等不适。

椎动脉型颈椎病主要表现为颈性眩晕,还可能引起头痛、颈项痛、耳鸣、视力障碍等情况,个别患者出现自主神经症状。X线片可显示节段性不稳定及钩椎关节增生。

## 头晕原因还有这些

**耳石症** 又叫良性阵发性位置性眩晕。耳石症的发病很有特点,它常在体位变化时突然发生,持续时间不超过1分钟,大多数是几十秒。会让人出现如视物旋转、恶心、呕吐、头晕、头重脚轻、平衡不稳等各种不适症状。目前,耳石症的发病原因还没有完全明确,可能与劳累、熬夜、高血压、糖尿病、激素水平变化等有关,也可伴发其他耳科或全身系统性疾病。

**体位性低血压** 当患者的体位有急剧改变时,比如从直立改为仰卧时,或者是从仰卧改为直立时,其收缩压会不断下降,舒张压不断上升。有时,收缩压会下降超过20毫米汞柱,舒张压上升超过10毫米汞柱,容易造成大脑暂时性供血不足,可能会出现眼前发黑,面色苍白,眼花缭乱,心慌、呼吸困难等症状,甚至可能导致晕厥。

**脑供血不足** 人脑某一局部血液供应不足会引起脑功能障碍。头晕是脑供血不足最为常见的表现。除了头晕,还常

伴有复视,也可能出现走路不稳、耳鸣等症状,急性发作时还会出现记忆力下降、注意力不集中的情况。所以脑供血不足要及时治疗,避免引起脑梗死。

## 注意姿势有助预防颈椎病

头晕是生活中比较容易遇见的症状。如果经常头晕,可以记录下自己的头晕症状以及发作时的持续时间,并及时到医院就诊。

以下方法不仅可以预防颈椎病,还可防止颈椎病的复发和加重。

要注意头颈部的正确姿势,每天坚持做头前倾、后仰、左偏、右偏1-2次,坚持10分钟。

保持良好的睡眠姿势,最好采用软硬适中的枕头,以维持颈椎的生理弧度。

平时工作时坐姿要正确,保持既不抬头也不低头的舒适姿势。长时间工作,每隔1小时要活动一下头颈部,使韧带和肌肉得到适当休息。

看电视时切勿使颈部疲劳,屏幕最好与眼睛保持在同一水平位置。

## 规律作息助安睡

□ 黄鸿昊

古代将一夜分为五更,三更半夜是指当晚11点到翌日1点的时段。规律作息是良好的习惯。然而,三更半夜还没进入梦乡已成为现代人日常生活中的常见现象。长期“三更”不休息,会影响人体昼夜节律,导致机体阴阳失调,使人容易疲倦、身体抵抗力下降,增加抑郁、烦躁易怒、焦虑等负面情绪,还能够诱发多种疾病。

## 子时安睡养阴培元

合理的作息规律是一剂良药,最养血与神,可以补充气血,让人精力充沛。三更又称为子时。中医认为,寢息与自然、人体阴阳兴衰转换相关。子时是阴极而阳生之时,犹如冬至,主静。此时阴气最旺,子时后则转弱而阳气渐生,这时入睡最养阴。亥时和子时安睡可以培养元气,所以不容忽视子时安睡的重要性。如今,不少人养成睡前吃夜宵、使用电子产品或工作等习惯,延长了晚间入睡时间,而且这些刺激有时候反而会干扰阳气和人体气血升降,加重不能入睡情况。

## 长期熬夜损害身体健康

历来医家均重视睡眠,认为起居失常损害身体健康,引起精气不足或情志失调等问题。熬夜的人也常伴有皮肤干燥、黑眼圈、视力下降、头晕、胃脘不适、急躁焦虑等,这是因为熬夜使肝脏得不到滋养,肝藏血、疏泄功能下降,使相关的形体官窍、情志或经络受影响所致。

睡眠是最好的收藏状态,也使阳气、精血得到补充。肾有收藏功能,子时不休息必能损害其功能,促使肝肾精血亏虚。此外,亥时丑寅四时最应该休息,这四时依序代表对应运行经络是三焦经、胆经、肝经和肺经,得到足够休息可使人体顺利地阴阳相交。但熬夜会使各脏功能失衡,升降清浊出入功能紊乱,心肾失交,百脉不通利。

## 日间睡眠不等于夜间睡眠

中医认为日间睡眠和夜间睡眠有不一样的气机升降变化,对人体有不同的影响,指出“夜卧使气降,昼卧使气升”的规律。可见,日间睡眠不等同于夜间睡眠,也与自然规律不同步,很多时候睡后反而感觉乏力、烦躁。但午时是阴阳交替时段,阳气达到顶端即将转阴。因此午时休息约15-30分钟较为合适。中医认为,“调寝食在医药之先。”起居有常是保健养生的重要一环,在“三更”前睡眠更符合和顺应自然升降规律变化。熬夜必然使人体脏腑气血阴阳失衡,也是现代很多慢性病的重要危险因素,因此必须认真对待每天的睡眠时间。