

开学啦

帮孩子快速收心 医生教你这样做



开学了，孩子们怎样快乐“收心”，元气满满地迎来新学期呢？我们来听听重医附二院儿科主任医师汪丽的观点，教你帮孩子有效应对“假期综合征”。

1 假期综合征主要表现是什么？

○生理方面：

疲劳、乏力：假期中可能过度玩耍或熬夜，导致身体疲惫。

食欲不振：假期饮食不规律，暴饮暴食或零食过多，影响正常饮食。

睡眠问题：晚睡晚起，假期结束后难以调整回正常作息，导致失眠或起床困难。

消化不良：假期中饮食不规律或摄入过多油腻食物，可能导致腹胀、腹泻或便秘。

○心理方面：

情绪低落：假期结束后，孩子可能会因为无法适应从放松状态回到紧张的学习或生活节奏而感到焦虑、烦躁。

注意力不集中：假期中长时间玩游戏、玩手机、看电视等，导致孩子难以集中精力学习。

抗拒上学：尤其是学龄儿童，可能会表现出对上学的抵触情绪，甚至出现哭闹、逃避等行为。

2 假期结束后孩子赖床，怎么办？

赖床是假期综合征的常见表现之一。建议家长在假期结束前的几天，逐步调整孩子的作息时间，每天提前15-30分钟叫醒孩子，帮助孩子逐渐适应上学时的起床时间。同时，晚上也要提前安排孩子入睡，避免过度兴奋的活动，如玩电子产品、看电视、捉迷藏等。

3 假期结束后孩子食欲不振，怎么办？

假期中，尤其是春节期间，孩子可能摄入了过多的零食或油腻食物，导致正餐时食欲不振。家长可以逐步减少孩子的零食摄入，恢复规律的饮食时间。饮食上应以清淡、易消化的食物为主，如蔬菜、水果、粥等，避免过多油腻和刺激性食物。同时，鼓励孩子多喝水，帮助消化系统恢复正常功能。

4 孩子情绪低落、抗拒上学，怎么办？

孩子抗拒上学可能是因为假期结束后心理上难以适应从放松到紧张的状态转变。家长可以提前与孩子沟通，帮助孩子做好心理准备，谈论学校的积极方面，如与朋友见面、学习新知识等。同时，家长可以和孩子一起制订新学期的目标和计划，增强孩子对上学的期待感。如果孩子情绪持续低落，家长应给予更多的关心和理解，必要时可以寻求心理辅导。

5 孩子注意力不集中，怎么办？

假期中孩子可能长时间接触电子设备，导致注意力难以集中。家长可以逐步减少孩子使用电子设备的时间，增加一些需要集中注意力的活动，如阅读、拼图、绘画等。同时，帮助孩子制定合理的学习计划，逐步恢复学习状态。家长还可以通过鼓励和奖励机制，帮助孩子重新培养专注力。

6 如何预防孩子假期综合征？

预防假期综合征的关键在于假期的合理安排和逐步过渡。比如说，家长可以在假期结束前几天，就帮助孩子提前去制定开学以后的作息规则，让孩子按照学校开学以后的作息时间起床，甚至可以提前10~15分钟就起床，让孩子早上有充足的时间去做好迎接新一天的准备。进入到学习的时间后，也可以去模拟学校的学习时间。

7 假期综合征持续时间较长，怎么办？

如果孩子的假期综合征症状持续时间较长（如超过一周），且影响到孩子的正常生活和学习，家长应引起重视。首先，家长可以尝试通过调整作息、饮食和心理疏导来帮助恢复。如果症状仍未缓解，建议及时就医，寻求儿科医生或心理医生的帮助，排除其他潜在的健康问题。

据重庆广电-第1眼TV
(开学相关报道请看03版)

民生调查

购买7件“100%羊绒衫” 竟然一根羊绒也没有



羊绒是一种比较珍贵的动物纤维。一只成年绒山羊一次只能产出300克羊绒，因产量稀少，山羊绒被誉为“纤维中的钻石”或“软黄金”，产品价格通常较为昂贵。然而，记者调查发现，一些带货直播间声称“100%山羊绒”的服装售价却异常低廉，吸引了众多消费者购买。昂贵原料成本之下真能售出这么便宜的纯羊绒服装吗？

04版

身边事

李子坝单轨穿楼 又有新打卡点



最近，重庆热门打卡点“单轨穿楼”又被游客玩出新花样。游客巧妙利用错位视角，拍摄李子坝“单轨穿楼”，并做出“吞”单轨列车的样子，趣味十足，引发众多网友关注和讨论。“女生错位表演生吞列车”“打卡李子坝你张嘴了吗”等话题也随之登上热搜榜。

06版

黄葛树纪实

涪陵好儿媳 带着公公婆婆出嫁



在2024年第二季“中国好人榜”上，重庆市涪陵区基层村党支部书记张映，获评孝老爱亲“中国好人”殊荣。消息传来，家乡人民无不欢欣鼓舞，奔走相告。

蛇年春节前的这段时间，张映特别忙，除了村上的工作，还有各种会议和慰问，张映赶到涪陵城参加“党支部书记擂台赛”的空隙，去给三个爸爸、三个妈妈买了春节的礼物——六件保暖的羽绒服。

09版

