

别呵斥装病的娃 治愈开学焦虑快试这些方法

暑假结束，秋季学期开学，你家的“神兽”开学前几天是不是开始睡不着、吃不下，一提作业就蔫，甚至莫名其妙喊头疼、肚子痛？扬州市妇女儿童医院儿童保健科主任王磊表示，遇到这种情况，可先别轻易呵斥娃在“装病”，因为这可能是“开学焦虑症”在悄悄作怪。



什么是“开学焦虑症”

王磊介绍，俗称的“开学焦虑症”学名叫“开学适应障碍”，可不是孩子“作”，而是实打实的情绪压力反应。王磊表示，孩子有这些表现要特别留意：情绪表现上，易怒、爱哭、烦躁不安；身体表现上，喊头痛、肚子痛，食欲明显下降；睡眠表现上，翻来覆去睡不着、半夜易醒；行为表现上，拒绝聊学校、注意力涣散、咬指甲；社交表现上，不愿意找同学玩，对集体活动没有兴趣。

孩子的开学焦虑源自哪里

为什么孩子在新学期开始时产生开学焦虑呢？王磊表示，孩子自身性格敏感、家庭影响以及离开熟悉环境的分离焦虑、即将面临的外部挑战等因素，都可能让孩子产生开学焦虑。

●自身性格敏感 性格比较敏感的孩子更容易因压力、环境变化、人际关系等因素产生焦虑。例如担

心学习表现、害怕被孤立或评价等，可能会让孩子在开学季出现焦虑的表现。

●家庭影响 家庭因素也会对孩子产生影响。家庭氛围、家长的教育方式和教育理念、家长的期望和情绪等会影响孩子的心理状态，期望过高、过度批评、父母焦虑等因素都可能让孩子陷入开学焦虑。

●分离焦虑 部分年龄较小的孩子离开熟悉的环境来到陌生的学校，可能感到迷茫、痛苦或者思念家人。此外，家长的溺爱还会导致孩子的生活自理能力较差，可能会加重分离焦虑。

●外部挑战 在新学期，面对学业表现、考试成绩、行为规范等方面的外部压力，孩子可能出现焦虑情绪。同时，学校环境中的社交压力、人际关系问题等外部因素可能加重孩子的焦虑。

家长如何处理孩子的开学焦虑

王磊提醒，孩子出现开学焦虑时，即使没有出现身体不适，家长也不能大意，通过识别预警、主动沟通、行为干预、及时带孩子就医等方式，有助于改善孩子的开学焦虑。

1.识别预警。当孩子出现拒绝上学、学习效率下降、不愿与老师和同学交流等表现时，家长需要提高警惕，在后续的生活中细心观察这些症状的变化。如果问题不能及时解决，甚至恶化，就需要家长及时介入，不能放任不管，只让孩子独自面对。

2.主动沟通。家长需要主动倾听孩子的感受，鼓励孩子表达担忧和恐惧，通过交流与倾听，明确孩子开学焦虑的来源。此外，家长需要保持理解和共情，不要否定孩子的感受，要帮助孩子建立对开学的积极期待。

3.行为干预。通过沟通，了解孩子焦虑的原因后，可以进行针对性地改善。比如，面对孩子的社交焦虑，家长可以提前与孩子一起进行角色扮演，预演交友场景；面对孩子的学业焦虑，家长需要帮其设定合理的学业期望，避免给孩子带来过大的压力。

4.及时就医。如果孩子的开学焦虑持续时间长、症状比较严重，对孩子的正常学习或生活产生影响，家长需要及时带孩子前往医院接受专业干预。认知行为疗法在治疗儿童焦虑障碍方面具有较好的效果，有助于改变孩子的负面思维模式，缓解孩子的不良情绪。

这4个方法可以帮孩子“软着陆”

王磊表示，“开学焦虑症”不是一种心理疾病，而是正常群体的孩子们在开学季可能会遇到的一些心理和行为表现，需要我们引起重视。为帮助孩子们迅速适应新学期的节奏，王磊向家长推荐4个方法，帮孩子“软着陆”：

1.慢慢调整生物钟。临近开学，别突然逼孩子早睡早起。可以从提前15分钟睡觉、早起10分钟开始，逐步接近上学作息时间。白天适当户外活动，晚上减少玩手机、看电视，营造安静的人睡环境。

2.动起来，甩掉焦虑。运动是“天然快乐剂”，每天尽量保持户外运动，比如跳绳、骑车、跑步。出点汗后，情绪会放松不少。

3.用准备感代替焦虑感。和孩子一起整理书包、文具，补充暑假作业。列清单、打钩钩，把事情一件件完成，慌乱感自然会下降。

4.多聊开学的好事儿。“开学就能见到好朋友啦”“这学期有你们最爱的科学实验课哦”……

据扬子晚报

双脚是“第二心脏” 这些小异常藏着健康密码

双脚是人的“第二心脏”，也是全身健康的“放大镜”。双脚上的细微变化比如脚跟痛、脚干、脚臭等，可能折射出多种潜在疾病。四川大学华西医院内分泌代谢科主管护师古艳建议大家仔细观察自己的脚，如果有这些情况就要注意了！

双脚出现这5个症状可能是疾病信号

1.脚跟痛 脚跟痛需警惕足底筋膜炎，表现为针扎样疼痛，并且早晨下床走第一步时疼痛最为明显。足底筋膜炎出现的原因包括运动量突然大增；运动前没有充分热身；运动时穿了鞋底很薄、没有弹性的鞋子；尿酸高，尿酸沉积在了筋膜上；肥胖，BMI（身体质量指数）高；因年龄增长而出现了双脚退行性病变。

建议大家运动时循序渐近，穿弹性好的运动鞋，如果感到不适要及时停止运动。对于足底筋膜炎患者，可以在医生指导下进行冷敷、使用膏药，也可以做一做“弓箭步”这个动作，帮助缓解疼痛。

2.脚干

脚干可能与脚部皮肤疾病、血液循环不畅、缺乏维生素等原因有关，严重时皮肤甚至会出现开裂、脱皮的现象并伴随疼

痛。如果双脚只是偶尔比较干燥，那么可以先改变生活方式，比如在清洁双脚后涂抹保湿身体乳，但如果脚干的程度比较严重，则需查明病因后对症下药。

3.双脚总是感觉冰凉

这可能是血液循环不好，也可能与甲状腺功能减退、动脉闭塞、糖尿病等疾病有关。

4.脚臭

双脚的一些疾病会增加脚臭风险，比如脚气的人往往伴有脚臭，因为脚气本身可以继发细菌性感染，这些细菌能分解外界产物，引起臭味。此外，如果脚部的角质层得不到清理，这些角质层在汗水的浸润下，会给细菌繁殖提供充足营养物质，让细菌加速生长、繁殖，使脚臭越来越严重。

5.脚抽筋

脚抽筋几乎每个人都经历过，但如果你经常脚抽筋，就要警惕了。可能与运动过量或未做热身运动有关。此外，缺钙同样会让神经肌肉兴奋性增加、兴奋度提高，引起肌肉痉挛。

双脚出现这5个变化多半是血糖超标了

1.双脚发麻

双脚偶尔发麻是正常现象，但糖尿病

人千万不能这样想，长期血糖升高，引发糖尿病足，也可能出现脚麻。除此以外，双下肢还会出现烧灼感、冰冷感，或者感觉有蚂蚁爬，甚至对外界刺激没有任何感觉。

2.走路脚痛

通常表现为走路时脚出现刺痛、灼烧痛，休息一会儿会好一些，但一旦继续走又会开始痛，无法长时间行走。这可能是长期血糖较高导致的痛性神经病变，在夜间会加重，临床上称之为间歇性跛行。

3.皮肤改变

脚部皮肤瘙痒、干燥、蜡样改变、弹性差、汗毛脱落、皮色苍白、色素沉着等，易合并真菌感染。

4.脚部溃疡

血糖长期控制不佳的糖尿病患者往往下肢血液循环会变差，导致皮肤破损或外伤愈合变慢，出现伤口后很容易出现感染和溃瘍。

5.关节变形

长期高血糖的人群，可能会有肢端营养不良、肌肉萎缩、肌肉失去正常的牵引和张力平衡等情况。缺乏肌肉的支撑与牵引，就可能造成足部骨骼关节变形，形成弓形足、槌状趾、鸡爪趾等足部畸形。

据央视

未来几日多云到晴 局地有阵雨

据市气象台预计，未来几日我市多云到晴，局地有阵雨，部分地区最高气温将升至37℃~39℃。

天气预报

3日白天大部地区多云到晴，部分地区有阵雨，气温20℃~38℃；中心城区：多云间晴，气温28℃~37℃。

3日夜间到4日白天各地晴到多云，局地有阵雨，气温20℃~39℃；中心城区：晴间多云，气温28℃~38℃。

4日夜间到5日白天大部地区多云到晴，部分地区有阵雨或分散阵雨，气温21℃~39℃；中心城区：多云转分散阵雨，气温30℃~36℃。

上游财经-重庆晨报记者 杨新宇

中国体育彩票排列3 第25235期开奖公告

本期开奖号码:3 2 1

中国体育彩票排列5 第25235期开奖公告

本期开奖号码:3 2 1 4 8

中国体育彩票7星彩 第25101期开奖公告

本期开奖号码:5 0 5 0 3 6 + 12

重庆市体育彩票管理中心 2025年9月2日

刊登 13018333716 15023163856 热线 023-65909440

重庆公共交通运输集团有限公司公告... 重庆公共交通运输集团有限公司公告... 重庆公共交通运输集团有限公司公告...

公告

重庆公共交通运输集团有限公司公告... 重庆公共交通运输集团有限公司公告... 重庆公共交通运输集团有限公司公告...

重庆市大渡口区烟草专卖局公告

重庆市大渡口区烟草专卖局公告... 重庆市大渡口区烟草专卖局公告... 重庆市大渡口区烟草专卖局公告...

重庆市南岸区烟草专卖局公告

重庆市南岸区烟草专卖局公告... 重庆市南岸区烟草专卖局公告... 重庆市南岸区烟草专卖局公告...