

开学健康指南： 做好“三调整” 远离“开学综合征”



9月1日,杭州市文渊小学学生在校用午餐。
杨森毅摄



在广西贺州市八步区龙山小学的开学第一课上,
同学们写下新学期的心愿。
邓静子摄

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,晚上缺觉、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,再辅有一些有助睡

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,会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。”

来源:新华网

近段时间,主打新鲜现炒、经济实惠且专为上班族定制的“成人小饭桌”受到广泛关注。

生活成本高、工作压力大、生活节奏快,让吃一顿既有营养又成本不高的饭,成为不少职场人的奢望。“成人小饭桌”解决了他们用餐痛点,自然值得肯定。但从市场规范的角度看,“成人小饭桌”隐藏的问题也不容忽视。

根据《食品经营许可证管理办法》相关规定,商家应先取得营业执照,办理食品经营许可证,且营业场所房屋性质要为非住宅。而事实上,一些“成人小饭桌”经营者既没有办理健康证、经营执照等资质证件,还将营业场所设在居民楼内。一旦食品质量和安全出现问题,消费者将很难维权。同时,目前还没有明确的法律条文可以准确覆盖“成人小饭桌”这类家庭私厨,监管缺少法律法规依据。

民以食为天,食以安为先,“成人小饭桌”运营中出

现的问题,还需多方发力破解。

“成人小饭桌”经营者应当取得相应资质,主动办理营业执照、健康证等证件,实现合规经营。必须严格遵守食品安全标准,确保食材新鲜,保障食品安全;应合理定价,确保价格与品质相符,不扰乱正常市场秩序。

有关部门要强化监管,尽快出台针对性的规章制度。应深入调研,探索适应新业态的监管思路,给经营者设立“红绿灯”,更好满足新业态发展和市场需求,优化提升民生服务。同时,还应定期对“成人小饭桌”进行食品安全检查,让消费者吃得安心、吃得放心。

消费者也要注意辨别社交平台上广告信息的真伪,选择证件齐全、具有营业资质的商家。同时,要留心菜品卫生情况,如发现食品安全隐患,应第一时间向有关部门报告。一旦出现纠纷,要保存好相关证据,积极有效维护自身合法权益。

来源:《经济日报》

“成人小饭桌” 亟待规范