

健康福建

科普先行

福建省卫健委

海峡都市报

联合出品

N海都记者 林宝珍 健康福建

刚开学这几天,有的孩子一提开学就难受,有的孩子一说开学就打不起精神,还有的孩子直言不想上学……这些情况有没有出现在您家孩子身上呢?如果有,小心“开学综合征”找上门,需要用科学的方法来应对。

“开学综合征”其实并不是医学诊断的病症名称,而是指假期结束、开学之始,中小學生所表现出的一种明显不适应新学期学习生活的非器质性的异常表现。通过一段时间的调适,多数孩子能适应新环境。如果持续两周,孩子仍有适应障碍,就要引起重视,及时寻求专业人士的帮助。

“开学综合征”可能有这些表现

行为——有的孩子可能会拒绝去上学,有的孩子就算去上学了也会出现迟到早退、坐不住、发脾气、顶撞老师等行为。

生理——失眠、睡不实、困倦、没精神、头晕、恶心、乏力、腹痛、食欲不振等,并已排除身体疾病层面的原因。

心理——记忆力或理解力下降、厌学、焦虑情绪、注意力不集中、情绪不稳定等。

“开学综合征”一般会持续一段时间,对孩子的正常学习、生活造成不同程度影响,但经老师、家长的积极引导和孩子的自主调节,多数孩子的不适表现会逐渐消失,不会对身体健康造成大的影响。

但如果症状较重或症状持续存在,则会导致孩子无法坚持完成学业,或者发展为躯体形式障碍、适应障碍、焦虑障碍等,就会对孩子健康造成影响。

所以,当症状较重,自我调节也没有效果,或持续时间较长,超过两周还是没有自行好转的迹象时,应寻求专业医师的帮助。



新华/图

这些孩子容易“不爱上学”

据介绍,“开学综合征”容易出现在几类孩子身上,如:适应能力较差、难以融入集体生活的学生;在校常常受到老师批评,且心理素质较差的学生;明明很努力却依然得不到家长肯定,学习成果与家长期望不符的学生;对自己高标准、高要求,急于求成的学生;曾在校遭遇过挫折(如校园霸凌、不公平对待)的学生;受入学、升学、转学等环境变化的影响,可能出现适应障碍,产生焦虑、郁闷、社交困难、压力巨大

并难以调适的学生。

专家表示,除了孩子自身的心理素质外,家长对孩子的期望值、给孩子的压力程度、疏导方式正确与否等因素都会影响“开学综合征”的轻重及持续时间。

帮孩子摆脱“开学综合征”,家长可以这么做

开学前后这段时间,家长们一定要增加对孩子内心世界的关注,及时发现孩子的异常,和孩子交朋友,满足孩子的安全感、被尊重感,让孩子感受到他是被爱的。

父母要耐心询问及倾听孩子诉说的困难和痛苦,对孩子表达出真诚的关心和理解,并反复地疏导及鼓励,发现问题及时调整。

帮助孩子摆脱“开学综合征”,家长可以这么做:

1. 减少娱乐活动,温习知识,逐步增加运动。家长需要注意逐步减少孩子娱乐时间,尤其是电子产品使用时间,帮助孩子安静下来,使大脑转动起来,集中注意力。
2. 与孩子进行情感交流。家长要与孩子一同进入学习状态,多鼓励多沟通,给予积极的心理暗示,比如学校有很多可以玩耍的同学,可以得到老师的表扬,让他们对学校有所憧憬。

与孩子真诚地沟通,彼此尊重,把孩子当作一个独立的个体,和孩子平等地交流彼此的心得和体会。

3. 鼓励孩子制定学习计划。家长可与孩子共同拟订新学期计划,在商讨中完成从假期到开学的“频道转换”工作,把孩子新学期要读哪些书籍、以谁为标杆、需要重点提高哪些学科成绩、家长怎样配合等内容一一纳入学习计划,以帮助孩子树立信心,消除假期后的失落感。

酱香拿铁 喝完能开车吗?

福州交警:饮用后吹气,酒精含量或因人而异,切记开车不喝酒,喝酒不开车

海都讯(记者 梁展豪 唐明亮 文/图)“美酒加咖啡,我只要喝一杯……”这首曾经广为传唱的歌谣,如今照进了现实。9月4日上午,瑞幸咖啡与贵州茅台推出的联名咖啡“酱香拿铁”正式上市。充满茅台风格的纸袋、杯套刷爆了市民的朋友圈。

4日中午,记者来到福州东街口一家瑞幸咖啡店,看到店内贴有茅台、瑞幸联名的“酱香拿铁”宣传海报,与其他咖啡的包装袋不同的是,茅台咖啡配上了印有“酱香拿铁”大字的红色专属袋,还有专属的红色杯套,十分醒目。

“今天大多数人下单都是点酱香拿铁的,外卖自提都很多,点单数已超1000杯。”现场工作人员向记者表示。

记者现场下单了一杯,显示需要等待17分钟。同时,记者通过小程序点单时发现,恒力创富中心店的酱香拿铁已显示暂时停售。

等待期间,记者观察了一下周围的顾客,其中大多数是在等待酱香拿铁,有一位顾客直接买了6杯。“闻起来



三位测试员对酱香拿铁进行测试

来有很明显的酒味,喝下去感觉不是很烈,可以接受。”消费者小陈对记者表示,产品第一天上线,他就好奇地下单买了一杯。

现场,消费者对酱香拿铁的评价不一,其中说得最多的就是“酒味儿很浓”。

从瑞幸咖啡官方宣传广告上可以看到,每一杯酱香拿铁都含有贵州茅台酒,酒精含量低于0.5%。同时,未成年人、孕妇、驾驶人员、酒精过敏者不建议饮用。门店的工作人员也向记者证实,茅台咖啡中含有酒精,不建议饮用后开车。

那么,喝了这款“酱香

拿铁”再开车会不会被测出酒驾呢?4日下午,记者来到福州交警支队,与多家媒体一同对酱香拿铁进行测试。现场,三位测试员分别品尝了半杯、一杯、两杯酱香拿铁。紧接着,进行了酒精吹气测试。测试结果显示,三位测试员的酒精含量均为0毫克。福州交警支队宣传大队民警朱博青表示,经过吹气测试,测出的目前结果显示每百毫升酒精含量为0毫克,但同时也提醒广大市民,吹气数值是因人而异的,切记开车不喝酒,喝酒不开车。

此次并非贵州茅台的

首次跨界合作。去年5月,茅台集团和蒙牛集团合作的三款茅台冰淇淋上线。当时,有不少网友留言:“吃了算酒驾吗?”“能不能给孩子吃?”“放几年能不能升值?”对此,茅台冰淇淋研发团队回应称,茅台冰淇淋有一定的酒精含量,因此不对未成年人销售,且酒精浓度为3%,建议吃了后别开车。

对此,据媒体报道,深圳市罗湖区人民检察院也曾提醒,如果驾驶人员食用茅台冰淇淋达到一定的量,加上每个人体质不一,血液中酒精含量就有可能达到酒驾甚至醉驾的标准。

梁厝街区二期 国庆节前完工

涉及8处古建院落的修缮,包括梁训绩宅、梁守槃祖居等

海都讯(记者 陈逸之)记者日前从福州市政府获悉,梁厝街区二期项目目前已进入收尾加速阶段。

梁厝以梁氏宗族聚居而得名。梁氏宗族位于三江口片区的梁厝特色历史文化街区自开放以来,以“都市最美村落”“福州艺术门户”“三江口第一村”的定位,备受市民、游客青睐。

据了解,梁厝34.24公顷的保护范围中,保留着64处古建筑,目前已完成40处保留古建院落修缮。

仓山区三江口征迁指挥部相关负责人介绍,项目二期涉及8处古建院落的修缮,包括梁训绩宅、梁守槃祖居、梁厝梁春生宅(宗光宅)、发财厝、梁祖勋宅、梁祖纲(梁文元)宅、旧门厝、梁厝梁珪汉宅(宗参厝)。

水元素是梁厝特色历史文化街区的一大亮点。所以,梁厝街区二期的提升中,引水工程也是重要一环。福州名城保护开发有限公司项目负责人告诉记者,目前引水配套工程的钢坝闸已完成结构施工,可以通过此闸来调节梁厝内水系的水位。水位低时,可以从外面的梁厝河甚至是闽江引水进梁厝,实现水循环。

记者了解到,梁厝街区二期计划于国庆节前完工。二期紧邻地铁口,届时市民、游客可乘坐地铁1号线、6号线到达梁厝站,从B1出入口出站,直接进入梁厝街区。