

开学倒计时 神兽如何收心

泉州中小学2月13日开学,心理专家建议:家长和孩子一起调整作息,一起适度使用电子产品,一起运动,一起规划新学期,一起创造开学仪式感

海都讯(记者 黄晓燕)

2月4日,记者从泉州市教育局获悉,春节假期即将结束,寒假进入倒计时。根据泉州市教育局发布的《2024—2025 学年度幼儿园、普通中小学、中等职业学校校历时间安排》,除高三以外,泉州幼儿园、小学、初中、高中、中职均于2025年2月13日开学,2月14日正式上课。

泉州市教育局强调,义务教育阶段各校要紧扣“双减”政策要求,提质增效做好课内教学与课后服务内容的有效整合,提高课后服务质量,明确课后服务工作的“服务”定位,不得组织节假日补课(提前开学),切实为学生减负,为家长减负。普通中学(含初中、高中)变更校历时间安排须书面向当地教育主管部门报告,经同意后方可施行。

开学的脚步临近,如何科学地让孩子们收心?福建省心理健康教育名师工作室成员、泉州市心理健康教育学科带头人、国家二级心理咨询师王岩英老师建议家长和孩子从以下四方面进行有序调整。

第一,减少外出与娱乐。开学前,家长有意识地减少外出或娱乐,除了带孩子去赏灯外,也可以带着孩子去书店或图书馆,向孩子传递开学的信号,引导孩子逐步回归宁静的学习状态。

第二,增加交流与运动。这几天家长要有意识地和孩子谈学校的人与

事,也可以邀请小伙伴来家里一起学习,引发孩子对学校生活的怀念,此外按照学校上学时的规定,带孩子每天进行1~2小时的体育运动。

第三,调整饮食与睡眠。春节期间胡吃海喝,吃饭睡觉不规律都要逐步调整过来。要督促孩子三餐规律,少吃零食,早睡早起,保证睡眠时间充足。

第四,树立信心与耐心。家长自己的心态要稳住,要相信孩子随着年龄的增长,越来越有能力可以把自己的事做好。不要总是担心孩子这做不好那做不好;要鼓励孩子对新学期充满希望,有信心自己能学好,并且勉励孩子对待学习要有耐心,要有铁杵磨成针的毅力。

“开学收心并不是孩子一个人的事,家长们也可以‘收收心’,这也是家长们陪伴孩子的一个很好的契机。”王岩英老师建议家长和孩子一起调整作息,一起适度使用电子产品,一起运动,一起规划新学期,一起创造开学仪式感,“当家长陪着孩子亲身体验这一系列‘收心动作’后,就会越发感受到‘收心’是一个循序渐进的过程,对我们自己来说也不可能一蹴而就,所以需要我们要给孩子多一点适应的时间,和他们一起开启美好的新旅程”。



春节返程堵 谨防下肢堵

N 据新华社电

正值春节返程高峰,人流、车流量大使不少人返程时间增加,除了容易出现颈肩、背部、腰部酸胀疼痛,长途久坐还可能引起小腿酸胀疼痛,专家提醒这种情况需谨防下肢“堵车”,注意可能出现的下肢深静脉血栓。

近日浙江省人民医院就接诊了长途货车司机王先生,他说近段时间经常半夜开车赶路,慢慢觉得左小腿不舒服、发胀,在服

务区休息了也没有缓解。他到达医院急诊时已不能正常行走,医生通过下肢静脉超声发现,他的左下肢深静脉全堵住了。

值班的血管外科副主任医师虞聪建议尽早开通堵塞的深静脉,否则有截肢的风险。经过一个多小时的急诊手术,医生从王先生的深静脉里抽吸出了大量血栓。术后腿部肿胀得到了明显缓解。

浙江省人民医院副院长、血管外科学科带头人蒋劲松介绍,久坐不动是下肢深静脉血栓形成的主要原因。对于长途旅行坐汽车、火车或飞机等人群,活动空间小,肢体活动严

重受限,且局部环境中空气干燥,饮水量可能也存在不足,导致下肢血液淤滞、血液黏稠、循环速度减慢,因此容易形成下肢深静脉血栓。

“出现下肢肿胀、疼痛,或者一侧下肢水肿时,要注意可能发生了深静脉血栓;如出现了活动时呼吸困难、喘气时胸痛或上腹痛,或突然出现少量咯血甚至晕厥、休克,那要警惕可能发生了肺栓塞。”蒋劲松说。

春节返程潮,对于不得不长途开车、坐车等人群,专家介绍了避免下肢“堵”的几个方法,如穿着要宽松,以避免血流不畅;

路途中多饮水,促进血液循环;如有条件,最好每1至2小时起身活动,如没有空间起身活动,也可以坐着活动脚踝、小腿。一旦出现下肢肿胀、疼痛等情况,一定要及时去医院,以免耽误诊疗。



远离“节后综合征” 送你回血攻略

N 据新华社电

春节假期接近尾声,开工在即,一些人出现了身体疲惫、情绪低落、失眠、食欲不振以及胃肠不适等症状。专家提醒,这可能是“节后综合征”在作祟,应尽快调整作息,保持规律饮食,适当增加运动量,逐步恢复工作节奏,帮助身心重回正轨。

大连市中西医结合医

院主任中医师周正国说,“节后综合征”在医学上并不属于严格意义上的疾病,而是一种消极的身心状态,但其带来的影响不容忽视,可从以下三个方面出发,科学调整身心状态,尽快恢复正常生活节奏。

一是规律作息。节后失眠的主要原因是春节期间熬夜导致的生物钟紊乱。“睡前1至2小时适当运动,有助于增加睡意,帮

助身体自我调节,尽快恢复规律作息。”周正国说,中青年人可选择20至30分钟的跑步,60岁以上的老年人可选择慢走或打太极拳20分钟。

二是调整心态。假期尾声应有意识地调节情绪,避免过度放纵而影响节后的工作状态。周正国强调,切勿在假期最后时段继续狂欢,消耗过多精力,导致节后难以适应正

常的工作节奏,应留出时间好好休息,平稳心态,为即将到来的工作生活做好准备。

三是合理膳食。节后饮食应以清淡为主,适当减少肉类摄入,多吃谷类食物和绿色蔬菜。周正国说:“深色蔬菜富含B族维生素和矿物质,建议增加其在饮食中的比例。同时,多喝水,加速新陈代谢,帮助胃肠道恢复健康。”

