

# 开学健康指南： 做好“三调整” 远离“开学综合征”

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医师刘莎莎提醒,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,营养师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师邓历敏说,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,一是要做到三餐有蔬菜,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,晚上睡觉,白天犯困,容易引发“开学综合征”。

开学后,中小学生的作息就要进入“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医师余正和建议,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,再辅以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暨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。

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桦说,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。”王奕桦说,如果孩子的异常行为持续两周以上没有明显改



做好“三调整” 远离“开学综合征”

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,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。”

新华社北京9月2日电 新华社记者黄凯莹、黄筱、帅才

# 国家防总调整两省份 防汛防风应急响应级别

新华社北京9月2日电(记者周圆、王聿昊)记者9月2日从应急管理部获悉,国家防总调整对广东的防汛防风应急响应至三级,针对广西启动防汛防风四级应急响应,派出的3个工作组正在台风影响区域协助指导防范应对工作。

国家防总办公室、应急管理部2日组织专题视频会议,与中国气象局、水利部、自然资源部联合会商研判台风“苏拉”“海葵”发展态势及影响,视频调度浙江、福建、广东、广西、海南等省份,进一步细化落实防汛防风各项工作措施。

根据会商结果,台风“苏拉”已于2日凌晨以强台风级在广东珠海市南部沿海登陆,13时50分前后在广东阳江市海陵岛再次登陆,并继续对广东、广西南部,海南北部沿海带来风雨影响。台风“海葵”正向我国台湾东部沿海逼近,可能在福建沿海地区徘徊,并带来极端强降雨。

应急管理部有关负责人指出,要对转移避险再核查、再落实,尤其是要高度重视台风“海葵”带来的极端强降雨影响,切实做好危险区人员转移。继续加强对沿海的核电、化工、危化品企业等安全生产巡查排查力度,严防自然灾害引发安全生产事故。预置足够的排涝力量和设备,及时消除积水影响。广东、福建等省份在继续做好台风暴雨防御的同时,要适时开展受灾地区水毁修复,妥善做好受灾群众的生活物资保障。

# 美国官方数据： 仍有385人 因夏威夷野火失踪

新华社洛杉矶9月1日电(记者高山)美国官方机构1日公布的数据显示,仍有385人因夏威夷毛伊岛野火失踪。

美国联邦调查局和毛伊县警察局公布的这份失踪人员名单上有385人,比8月24日公布的首份名单仅少了3人。

这两个机构在一份新闻公告中解释说,首份失踪人员名单公布后,其中245人被证实安然无恙后被移出名单,但随后又根据多方报告增加了新的失踪人员,所以失踪总人数没有大幅下降。

夏威夷州长约什·格林此前表示,他认为失踪人数会降到100以下。

始于8月8日的毛伊岛野火是美国一个多世纪以来造成死亡人数最多的野火。目前,官方已经结束过火区域的搜寻,并证实至少115人遇难。

# 2023“中国之路”十大自驾游精品线路发布

新华社呼和浩特9月2日电(记者贺书琛)2日,2023中国(阿尔山)旅游大会——“千车万人”穿越大兴安岭自驾游活动发车仪式上,中国旅游车船协会发布“中国之路”十大自驾游精品线路。

十大自驾游精品线路分别是感受北方林海浩瀚的“林海秘境·大兴安岭森林穿越之路”,体验原生态草原生活的“草原深处·科尔沁-乌拉盖草原驰骋之路”,感知戈壁胡杨生命劲力的“天地征程·巴丹吉林沙漠探险之路”,追寻中国东极抚远和北极漠河独特风光

的“华夏两极·G331醉美边防公路”,聆听塔克拉玛干沙漠驼铃的“西域天路·G219南北疆风情之路”,欣赏椰林沙滩日出美景的“海阔天空·自驾海南环岛旅游公路”,畅游辽阔三晋大地的“华北屋脊·太行山旅游公路”,领略苗

族、侗族、土家族风土人情的“魅力边城·湘西古村古镇古城之路”,沉醉苍翠碧绿水胜景的“地球翡翠·多彩贵州原生态风情之路”,徽浙闽商人行走的“山海奇缘·浙闽茶叶之路”。

据了解,十条线路由中国旅

游车船协会评出。经过地方推荐、专业遴选、网络征求意见等程序,中国旅游车船协会依据《自驾游线路产品设计与质量要求》团体标准,选出十条道路交通基础设施相对完善、文旅资源丰富、适合自驾游的精品线路。

# 我国力争实现今年全年 汽车销量2700万辆左右

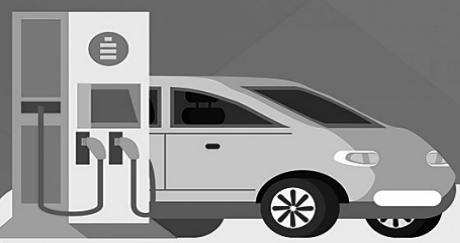
记者9月2日从工业和信息化部获悉

## 工业和信息化部等七部门近日联合印发 《汽车行业稳增长工作方案(2023—2024年)》

提出

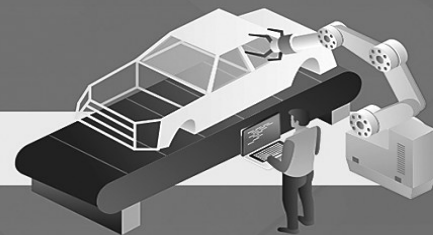
2023年力争实现

全年汽车销量 2700万辆左右 同比增长约3%



新能源汽车销量 900万辆左右 同比增长约30%

汽车制造业增加值 同比增长5%左右



等一系列目标

新华社北京9月2日电

# 第五次全国经济普查

## 把脉经济摸家底 普查成果共受益



国务院第五次全国经济普查领导小组办公室

Leading Group of the 5th National Economic Census of the State Council Administrative Office