

## 开学健康指南:

## 做好“三调整” 远离“开学综合征”

□新华社记者 黄凯莹 黄筱 帅才

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,心情也不太好。”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,白天困倦,容易引发“开学综合征”。

开学后,中小学生在就要进入“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。

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權说,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。”王奕權说,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,会对孩子产生一定影响,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积极应对不良情绪,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。”

据新华社北京9月2日电

## “苏拉”以强台风级登陆广东珠海

新华社广州9月2日电 广东省气象台通报,今年第9号台风“苏拉”于2日3时30分以强台风级在广东珠海市金湾区沿海登陆,登陆时中心附近最大风力14级。

根据预报,“苏拉”将以15至20公里的时速沿着广东海岸线向西偏南方向移动,强度逐渐减弱。

广东省防汛防旱防风总指挥部通报,截至9月1日10时,广东省各地已提前转移危险区域人员78万余人,全省8万余艘海上作业渔船全部回港避风,13个市宣布延迟中小学校(幼儿园)秋季开学时间。

广东省气象台预报,2日至3日,“苏拉”将给广东省南部及沿海带来严重风雨影响,其中珠三角地区有暴雨到大暴雨、局地特大暴雨。自然资源部粤港澳大湾区海



9月2日拍摄的海南省海口市新海港码头,客滚轮已全部前往锚地避风(无人机照片)。受台风“苏拉”影响,琼州海峡客滚轮于9月2日13时起全线停运。

新华社记者 蒲晓旭 摄

洋预警中心1日22时发布海浪红色警报,广东中部近岸海域将出现4米至7米的巨浪到狂浪。

连接深圳市和中山市的跨海超级工程深中通道已全线停工,撤

离人员2732名。连接珠海市和江门市的黄茅海跨海通道撤离施工人员211名,对大型高耸设备、架桥机等完成加固。

田建川

## 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(程硕 制图)

## 全国新增16家国家电子商务示范基地

据新华社北京9月2日电 9月2日,在2023中国电子商务大会上,商务部宣布新增湖北省华维电商物流园、重庆公路物流基地等16家国家电子商务示范基地。

商务部部长助理陈春江说,2022年,中国数字经济规模首次突破50万亿元,占GDP比重达到41.5%,为加快推进中国式现代化提供了强劲动力。电子商务是数字经济中规模最大、覆盖范围最广的组成部分。近年来,中国电子商务创新发展,规模和质量持续提升,融合创新态势不断深化,相关产业吸纳就业近7000万人,全国网上零售连续10年保持全球最大规模,在发展全局中的地位和作用日益凸显。

韩佳诺 吉宁

## 湖北公安严厉打击“黑灰产”

新华社武汉9月2日电 记者2日从湖北省公安厅获悉,夏季治安打击整治行动开展以来,湖北公安集中优势力量向“黑灰产”发起攻势,侦办黑客攻击破坏、侵犯公民个人信息等网络违法犯罪案件890余起,依法刑事拘留1000余人,全力净化网络生态环境。

行动中,湖北公安聚焦为网络犯罪提供公民个人信息、黑卡、黑号等违法犯罪行为,严打为他人犯罪提供网站开发、软件应用等技术支持,利用黑客手段攻击破坏计算机信息系统,严重危害网络安全、数据安全、信息安全的犯罪团伙。针对广告推广环节,湖北公安加大对搜索引擎、短信、网络电话、社交平台、短视频平台等渠道的整治力度,联合行业主管部门加强行政执法。围绕支付结算环节,湖北公安聚焦非法支付、跑分、洗钱等违法犯罪团伙及平台强化“打财断血”,摧毁相关平台26个。

宋立崑