

缓解“开学焦虑”需要多方调适

春节假期结束,新学期也即将开始。春节刚过完就开学了,部分家长表示,假期里孩子晚睡晚起,整个人的状态松松散散,一点也没有要开学的样子。“孩子一下子从放假状态转换为开学状态,没法立即适应是正常的。”华东师范大学第四附属中学专职心理老师张薇说,过完春节不久就要开学,家长也要回到工作岗位,亲子双方都可能出现不适应,亲子双方都需提前调适。

度过了一个假期的孩子,每到新学期开学,都会出现不适应的问题。对于这种现象,有一种说法叫“开学焦虑综合征”,其主要症状是情绪低落、心慌意乱、浑身疲劳、注意力不集中、记忆力减退、失眠等,有的还有头痛、胃痛等躯体不适症状。孩子的“开学焦虑”与许多上班族的“节后焦虑”相似,只是孩子的自我调适能力不足,出现的情绪反应更为明显。如何帮助孩子应对“开学焦虑”,成为近年来家长和网友关注的话题。

心理专家表示,在孩子的视角里,进

入学校意味着与舒适的家庭分离,面对即将面临的新环境、新要求等,普遍会表现出一种心理压力。“开学焦虑”是一种正常的心理行为表现,是孩子为了应对学习、生活、人际等变化而产生的应激反应。对某些孩子来说,它能激活孩子在假期储备的能量资源,助其以积极的身心状态迎接挑战;但对某些孩子来说,“开学焦虑”如同缠绕在心头的麻绳,各种担忧交织在一起,使其烦躁不安却又难以开解。

对于“开学焦虑”,家长不能一味埋怨孩子,也不能只靠孩子自己克服,需要亲子双方共同调适。对此,心理专家为家长开出了一些“处方”。如通过家庭会议,一家人在轻松的氛围下聊聊假期收获、和孩子共同制定一个小目标,引导孩子与假期告别;逐步调整作息,早睡早起,从过年的走亲访友、聚餐、游玩过渡到阅读、运动、预习;与孩子平等、真诚对话,约定使用电子产品时间、地点、内容和方式等。

让孩子远离“开学焦虑”,学校也应担负起相应责任,给学生一个适应、过渡的“缓冲期”,做一些心理建设。比如上海市教委发布通知明确,中小学不得以寒假作业是否完成作为新学期注册依据,重申开学2周内不得组织纸笔测试等。同时,上好“开学第一课”,广泛开展文体娱乐活动,营造愉悦的学习氛围。对那些心事重重的学生,老师要多加留意,对其进行必要的心理疏导。这些做法,有助于学生将“开学焦虑”转化为成长动力。

当然,对于孩子们来说,也应积极调适自己的心态,遇事抱着积极乐观的态度,处理好与同学、老师之间的关系,勇敢展现自己的优点。可以回顾校园的一些美好事情,譬如和好朋友在校的一些趣事,想一想自己参加的一些学校活动、班级活动,在回忆美好的过程中放松心态。还可以和小伙伴、父母、老师聊聊,在倾诉中也能获得情绪的释放。如果仍无法改善自己的状态,不妨寻求心理辅导老师或心理医生的帮助。

56岁的代先生有高血压病史多年,平日在医生的指导下规范服用药物治疗,血压比较平稳。近日,昼夜温差较大,代先生白天外出衣服穿得稍微薄了一点,血压就开始忽高忽低,出现较大幅度的波动。代先生来到河南省中西医结合医院(河南省中医药研究院)就诊,在医生指导下调整用药,代先生的血压逐渐平稳。

该院高血压科主任医师陈曦介绍,立春之后,万物复苏,但气温仍较低,昼夜温差大,这时如果衣服减得太快,就容易造成血管收缩,心血管疾病容易发作;另外,春天来了人们睡眠减少,户外活动突然增加,由静到动的不平衡,也很容易诱发心血管疾病;春季多风,风属肝,肝气不舒,易引起肝阳上亢、血压升高。陈曦给出“四点建议”,助高血压病友们平稳度过初春时节。

◆一、注意防寒保暖

立春以后,气温回升但却并不是很稳定。如果太早把棉衣脱掉,身体可能会出现难以适应的情况,引起疾病的发生。尤其是高血压患者,气温冷暖交替的变化容易引起血管痉挛,忽冷忽热造成血压波动频繁,心梗、中风的发生率显著增加。所以,在这个阶段防寒保暖很重要,不能大意。

◆二、平衡膳食结构

现在提倡的营养金字塔——谷物、蔬果、奶制品、肉类等食物,其比例大致为4:3:2:1。高血压患者往往伴有高血脂的情况,有的还有心血管并发症,在脂肪、高胆固醇食物摄入方面应有所控制。春季可适当食用一些辛味、生发的食物、果蔬,如豆芽、蒜苗和芥菜是春季时令蔬菜,能促进脾胃运化,调畅肝气,有助于血压平稳。

◆三、保持心情愉悦

《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。”意思是指春天是阳气生发、万物复苏的季节,对应肝脏,人们应该感受大自然之美,舒畅心情,使气血疏通,百脉调和,人不易生病,高血压能得到控制。

◆四、提前辨证防治

除了生活方式的干预,根据中医“未病先防、既病防变、已变防衰”的防治策略,在春季,中西医结合提前防治高血压具有以下三点优势:一是症状改善明显,二是保护靶器官,三是降压平稳和缓。

高血压患者如何平稳度过初春?

护肝小秘籍送给你

亲人朋友之间喝酒应酬等在所难免。北京协和医院肝脏外科专家提示,在这些时刻,也要注意呵护好肝脏。

北京协和医院肝脏外科教学老师潘新伟介绍,酒精进入人体后,需要经过肝脏代谢,代谢过程中产生乙醛。乙醛是一种有毒的物质,会引起肝细胞损伤,进而导致肝功能异常。长期酗酒,甚至会造成肝硬化。

《中国居民膳食指南(2022)》指出,儿童青少年、孕妇、哺乳期妇女以及慢性病患者不应该饮酒。健康成年人如果饮酒,一天饮用的酒精量也不宜超过15克,大概是50度的白酒不超过半两,啤酒不超过一瓶。

有人认为酒后吃“护肝片”可以实现护肝效果。对此,北京协和医院肝脏外科副主任杜顺达表示,肝脏是人体重要的解毒器官,大多数药物都需要经由肝脏代谢,“护肝片”也不例外。因此,肝脏功能正常的人不需要吃药来护肝。

“对于肝功能已经存在损伤的人,是药三分毒,服用时更应严格遵照医嘱,确认药物的用法、用量、频次等,切勿超剂量服用,否则容易产生药物性肝损伤。”杜顺达说,目前,已经明确有超过1000种的药物可导致药物性肝损伤。因此,不要自行服用药物成分不明的“护肝片”,这样反而可能会更加伤肝。

同时,面对春节期间的家乡味,不少人难免多吃一碗,再加上零食、奶茶等,一些人成功实现“每逢春节胖三斤”。专家提醒,除了过量饮酒外,暴饮暴食也容易给肝脏带来负担。

北京协和医院肝脏外科主管护师刘芳说,肝脏作为人体最大的消化腺,承担着脂肪、糖类及蛋白质的代谢、储存和合成等重要功能。高脂、高糖、过量的饮食,会导致肝脏负担增加,长此以往,会造成肝内脂肪堆积,形成脂肪肝。

刘芳提醒,大量饮酒、暴饮暴食、营养失衡、盲目服药都会伤肝。

高龄老年人如何健康饮食?

高龄老年人想让生活更有质量,拥有适宜的体重是基础。高龄老年人如何健康饮食?如何保证“微胖”的同时避免高血脂、高血压、高血糖?

人到老年别太瘦,身上多少带点肉

对于老年人的饮食,苏北人民医院临床营养管理科主任医师赵绮华建议:“人到老年别太瘦,身上多少带点肉。”身体质量指数(BMI)是判断身材是否合理的一个简单指标。BMI值是用体重(公斤)除以身高(米)再除以身高(米)得出的数值。正常成年人的BMI值在18.5至24。赵绮华表示,65岁以上老年人,如果没有血糖血脂异常,BMI值可以放宽到26,“如果有条件,可以进一步细化,通过人体成分测试,关注一下去脂体重,去脂体重代表体内肌肉量,可以通过优质蛋白质饮食和适当的阻抗运动来提高肌肉量,防止老年肌少症。”

高龄老年人需三餐带肉,避免肌少症

为什么老年人要适当多吃肉?因为肌肉对于老年人来说很重要,而肌肉合成需要靠摄入的肉,这里所说的“肉”是指优质蛋白质。

肌少症作为常见的老年综合征之一,发病率高、起病隐匿、对机体影响广泛,研究表明,老年人群骨折与肌量减少、肌力下降、跌倒增加、骨量减低密切相关。所以,营养师建议老年人每一餐都要有肉。

老年人请避开这些营养误区

1. 清淡饮食就是吃素食?

当营养师或者医生建议清淡饮食的时候,并不是建议不吃荤只吃素食。赵绮华表示,中老年人消化吸收下降,分解高于合成,更需要优质蛋白质补充。优质蛋白质来源于蛋、奶、畜、禽、鱼虾、黄豆及黄豆制品,每天每公斤体重至少需要1克蛋白质。

清淡的意思是减少烹调用油的总量,橄榄油、菜籽油、花生油、色拉油虽然都是植物油,也不能多,每天最多30克。改善脂肪的种类,避免食用牛油、黄油等。

2. 多吃补品有益健康?

人参、鹿茸、灵芝、冬虫夏草,并不是所有人都适合吃。赵绮华表示,“三高”人群不需要滋补,脾胃虚弱人群虚不受补,反而增加胃肠负担。在营养师看来,饮食之王道莫过于平衡膳食、多样、适量、均衡。

3. 怕缺钙就吃钙片?

60岁以上老人,每天建议钙摄入量1000毫克。赵绮华建议,日常饮食做到一杯奶,一个蛋,一斤蔬菜半斤绿,适当豆制品,多晒太阳,合理锻炼,更有利于钙吸收与沉积。不建议长期高钙补充,长期高钙补充会抑制铁、锌、镁、磷的吸收,还会增加血管钙化、心脏疾病风险。

4. 为了饮食健康全吃粗粮?

膳食指南建议主食粗细搭配,并不是说要全粗粮。赵绮华认为,粗粮打糊或者煮粥,血糖生成指数较高,并不适合糖尿病人食用。粗粮里过多的膳食纤维会影响蛋白质和铁、钙等微量元素的吸收。不建议天天三餐全粗粮。

5. 不想吃肉只喝汤?

肉煮汤之后,并没有多少营养物质溶解到汤里。赵绮华解释,汤里面有少量蛋白质,有脂肪,有盐,有嘌呤,对于高血脂、高尿酸、高血压、高血糖和肥胖的中老年人来说,汤要“浅尝辄止”。如果因为不能咀嚼或者吞咽困难,可以用粉碎机把肉与汤打成肉茸,能更好地摄入蛋白质。