

“神兽”归笼!

# 这样帮助孩子克服“开学综合征”

2月14日,广州市中小学和幼儿园开学,不少学校用醒狮表演、敲锣打鼓等活泼有趣的形式,“花样”迎接新学期的到来。不过,家长在欢送“神兽归笼”时,别忘了“开学综合征”也将接踵而至。

“开学综合征”包括晨起困难、紧张沮丧、畏惧上学、食欲减退、容易腹泻等表现。中山大学孙逸仙纪念医院的专家提醒,开学后要继续从饮食、睡眠、运动三个方面帮助孩子们调整生活习惯,从而有效应对“开学综合征”。

## 饮食:增蔬菜宜清淡 吃好早餐最关键

今年春季学期开学,紧跟在春节假期之后,这让孩子们的饮食直接从“节日模式”切换成“开学模式”。中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科主任陈超刚教授指出,学生饮食在节假日往往会出现两大不均衡的现象:一是膳食结构和营养不均衡。节日期间孩子们在家长的“关爱”下,每日摄入大量肉类和许多“好吃”的食品。看上去吃得很充足,却可能是较多的高糖、高油脂食物,忽视了蔬菜、水果的摄入。虽然能量和蛋白质绰绰有余,但纤维素、维生素、微量元素等俗称为人体“三宝”的营养物质摄入不足。有的学生谷类吃得少,碳水化合物也相对不足;二是每日摄入量与消耗量不平衡。能量和蛋白质摄入过高,但假期彻底放松,加上天气寒冷,身体活动量大大减少,从而导致摄入量超过消耗量,因而春节期间脂肪储存量和体重飙升,正应了“每逢佳节胖三斤”之说。



广州某幼儿园门口,老师们扮成威风凛凛的狮子,迎接孩子们的到来

资料图片

为促进学生身心健康,陈超刚教授为同学们提供了两个开学饮食小锦囊:

1.吃好早餐。为了睡懒觉,早餐凑合吃甚至不吃,是许多学生假期的饮食生活写照。早餐是一日最重要的一餐,尤其对学生而言,因为上午学习内容多,需要及时提供更多的营养,因而开学后在早餐时间、种类和数量三个方面要尽快改善。早餐时间尽量在7:30左右或更早进食,每次进餐用时不少于10分钟。

陈超刚提醒,早餐搭配很重要,不仅要有充足的谷类,例如面条、馒头、包子以及搭配适量粗粮等,还要有奶类和蛋类。如果再加上少量的蔬菜、

水果或坚果类食品则更佳。学习和记忆需要充足的糖类提供大脑能量,糖类主要来源于米、面等主食,因而早餐的谷类要摄入足量,具体需要多少量,因人而异,但一般不少于50克。

2.调整膳食结构,增蔬菜宜清淡。

在中晚餐增加较多的新鲜蔬菜,每人每餐至少两个品种共250克左右的新鲜蔬菜,每天至少两种不同颜色的蔬菜。适当吃豆类食物,建议每天1次豆类或制品,包括黄豆、豆腐、豆干、毛豆、豌豆和绿豆等。

陈超刚教授提醒,烹调要清淡,尤其是控制烹调油量,每人每天烹调油限量为25克-30

克,避免油炸油煎食品。两餐间以水果、奶类和坚果等营养丰富的食物加餐,勿吃各类高热量的精制甜食、饮料等。按时有规律进食,养成良好的饮食习惯。

## 睡眠:家长应以身作则

节假日期间,孩子们大多会增加看电视、看手机的时间,晚睡晚起的现象普遍存在。许多家长从开学倒计时一周起便督促孩子从假期混乱的作息状态逐步调整到接近开学的作息安排,不过效果因人而异。

中山大学孙逸仙纪念医院神经内科主任唐亚梅教授建议,开学后,睡眠调整过程仍需要循序渐进地进行,不要“一刀

切”。要特别注意,对开学的恐惧逃避心理和紧张不安的情绪,也会影响学生的入睡时间和睡眠质量。家长可以跟孩子一起谈论、面对这部分情绪,告诉孩子对开学生活的不适应是正常现象,鼓励孩子正视、接纳自己的情绪。刚开学时,不要对自己的学习状态和效率有太高的期望,允许自己有个适应过程,慢慢进入学习状态。

如果躺在床上1-2小时还不能入睡。可以让自己做些冥想放松训练,让自己放松下来,入睡就自然而然了。

唐亚梅强调假期后的睡眠调整,家长的同期配合也很重要。家长对孩子不能只是说教,而应以身作则,尽量和孩子保持同样的作息时间,会促进整个家庭的睡眠氛围。

## 循序渐进恢复运动

今年寒假期间天气比较寒冷,很多孩子长期“宅家”导致运动不足,开学后要如何调整身体状态、恢复体能呢?

中山大学孙逸仙纪念医院骨科副主任、运动医学科主任李卫平教授指出,开学后学生恢复运动要讲究循序渐进,千万不能一开始就剧烈运动,避免造成运动损伤。体能的五大要素包括耐力、速度、柔韧性、敏捷性、力量,家长和老师们可以根据这五大要素研究练习方法,以便能帮助同学们更好地恢复体能。

李卫平教授表示,同学们在运动的同时,也要注意循序渐进,运动前后做好热身和放松活动,做好运动防护,避免不必要的运动损伤。

(任珊珊)

## 5岁男童误吞积木零件

医护人员成功救治

□记者 魏应钦

本报讯 近日,宝丰县5岁的童童(化名)玩耍时不慎将一块积木玩具零件误吞,经辗转就医,来到平顶山市中医院儿科。在该科医护人员的精心救治下,积木玩具零件被成功取出,目前童童正在进一步住院治疗中。

据介绍,2月7日22点左右,童童在玩塑料积木过程中,不小心呛入一个积木零件,之后出现剧烈咳嗽,并呕吐少量胃内容物,当地医院建议到市级医院就诊。后来,家长带着孩子到市区一医院就诊,查胸部CT,提示其右侧主支气管狭窄,建议结合临床排除异物,并建议转至市中医院行支气管镜检查明确诊断。

2月8日凌晨3点多,童童的家长带着他来到市中

医院儿科,当时其咳嗽明显。急诊值班李梦医师立即按防疫要求,对患儿及家属行新冠核酸检测后及时安排患儿住院。儿科病房值班的周钊鹤医师详细询问病史,仔细查体见患儿阵发性咳嗽,呼吸平稳,一般情况尚可,肺部听诊双侧呼吸音不对称。结合患儿病史,考虑支气管异物可能性较大,需尽快行支气管镜检查明确诊断。周钊鹤在与家属充分沟通、告知风险后,家属签署支气管镜手术知情同意书。周钊鹤随即一边积极完善凝血功能、传染病筛查、心电图、心脏彩超等术前检查,一边报告科室主任胡香玉和护士长王玉平、田丽等协调人员准备手术,并通知主治医师赵创奇、护士陶娟准备支气管镜急诊手术。

接到手术通知后,陶娟立

即赶到医院进行支气管镜术前消毒等术前准备工作。赵创奇也及时赶到儿科支气管镜室,立即开始支气管镜手术。术中,在支气管镜进入患儿气管后,发现右主支气管有一个白色异物卡顿,随即开始摘取异物,经过近30分钟的奋战,终于将异物成功取出,其为约1.2厘米长的积木零件。术后,患儿呼吸困难立即缓解。

因为担心异物在气管、支气管内有碎屑残留,医护人员又详细检查了气管和各级支气管,并进行灌洗以确保支气管通畅,最后还详细检查了咽喉、鼻腔等处,均未发现异物残留。

记者了解到,市中医院儿科于2018年开始开展电子支气管镜技术,水平领先,尤其是支气管镜取异物,填补了我市在这方面的空白。

## 眼睛透露衰老信号

本报讯 澳大利亚莫纳什大学的一项新研究发现,视网膜的生物年龄与人的真实年龄之间的差异与死亡风险有关。研究人员建议,这种“视网膜年龄差距”可以当作一种筛查工具,因为越来越多证据表明,视网膜中的微血管网络可能是人体循环系统和大脑整体健康状况的可靠指标。

虽然疾病和死亡风险随着年龄增长而增加,但很明显,这些风险在同龄人群中差异很大,这意味着“生物老化”是个体独有的,是评估当前和未来健康状况的更好指标。研究人员从46969名年龄在40至69岁的成年人身上采集了80169张眼底图像,并对其中35917名参与者的视网膜年龄差距进行为期11年的监测和评估。结果发现,视网膜年龄和实际年

龄有很强的相关性,总体准确度在35年内。视网膜年龄差距超过3年、5年和10年的“快速老化者”(视网膜看起来比实际年龄大)的比例分别为51%、28%和45%。除心血管疾病或癌症外,视网膜年龄差距过大,死亡风险增加49%-67%。考虑潜在影响因素(如高血压、体重、生活方式和种族)后,视网膜年龄差距每增加1年,全因死亡风险增加2%,心血管疾病和癌症以外的特定原因导致的死亡风险增加3%。

研究人员说:“这项新发现确定,视网膜年龄差距是死亡风险增加的独立预测因子,特别是非心血管疾病和非癌症死亡率。这些发现表明,视网膜年龄可能是一个具有临床意义的衰老生物标志物。” (刘丽丽)