

# 新学期“心”开始

## 应对“开学综合征” 医生疗心有“套路”

■记者胡翀

又是一年开学季。在绍兴上虞区总工会职工心理健康服务中心(以下简称“心健”中心)的记录档案中,近几年职工子女或多或少出现一些“开学综合征”的症状。其中适应能力和自制力差的学生、在学校经常受到批评或欺负的学生、学习成绩很差的学生、过于追求完美的优秀生、原先就有心理问题的学生是“开学综合征”的五类易感人群。如何对“开学综合征”说“NO”?来看看“心健”中心专家章惠珍有哪些好的建议。

### 开学“心”焦虑

章惠珍是国家职业二级心理咨询师、绍兴市心理学科带头人。一说起“开学综合征”,章老师脑中马上跳出了去年九月找到她解决问题的一对母子。“每次下课他必须

要上厕所,如果老师拖堂或者要面批作业来不及上厕所,他就会非常紧张,甚至肚子也会疼。可是去医院检查,医生却说毫无异常。上学前他总是哭着闹着,我们左劝右劝才肯进校门。”焦虑的母亲事无巨细地描述着发生在四年级儿子身上的种种异样。

在章老师的引导下,男孩渐渐打开了话匣子。在他的叙述中,章老师仔细搜寻着表象下的一个个关键信息——害怕英语老师、回答问题焦急、面对嘲笑无所适从、父母离异、缺乏陪伴……章老师明白了,开学伊始,学业和人际关系的双重压力,让孩子产生了巨大的恐惧和焦虑,加上缺乏家庭的关爱和支持,更使他无力应对,因此负面情绪转换为小便增多、腹痛等躯体症状,无奈之下产生不想上学的想法。这是“开学综合征”,亦称“开学恐惧症”的典型表现。

### 打开心结强自信

找到症结之后,章老师对母子俩进行了真诚细心的心理辅导。了解到语文是孩子的优势学科后,章老师顺势请孩子总结他在词语听写、写作文、上课发言等方面的成功经验,看看哪些是可以转移到英语学科上的,孩子也说做好预习复习,充分准备上课就不太怕老师提问了。还探讨了一些如何和老师有效沟通的方法,使孩子减少恐惧、提升信心。在对待同学们嘲笑的问题上,章老师一边传授如何机智回应的“套路”,一边以此为契机要求孩子要从自己做起,比如下定决心控制饮食、加强锻炼争取减肥等。

如何让妈妈更好地关爱支持儿子?章老师用到了焦点解决的奇迹提问法加以引导。比如:增强家校沟通,有

些事情父母可以帮孩子解释一下;妈妈可以和同事调班,至少每周三次尽量早点回家,陪伴和辅导孩子作业;孩子马上生日了,给孩子买称心的礼物;周末父母一起带孩子出去游玩等。辅导之后,笑容重回男孩的脸上,他表示明天就会去上学了。一周后回访,妈妈高兴地说,儿子基本上都正常了,并表示自己也会继续努力改进,多关爱儿子,多支持儿子。章老师听了,也特别开心。

### 收心不能急刹车

章老师说:“开学综合征”既给学生带来身体和心理的痛苦,也会影响学生的学业。帮助孩子对“开学综合征”说“NO”要提前做好“收心”工作。收心工作包括了“回顾”“制订”“鼓励”“体谅”等关键词。具体包括:提前一周模拟开学作息,多运动提高抵抗

力;亲子一起回顾假期精彩生活,提示孩子安排时间温故知新;“跳一跳摘桃子”,让孩子明确目标,提前制订新学期的可行计划;给孩子买新书包、新学具,与孩子聊聊学校里的同学、老师,说一些欣赏的话语,鼓励孩子以积极、乐观的心态重返校园;家长榜样示范,少玩手机多看书,亲子共迎新学期;收心不能急刹车,要体谅孩子适应的困难,多鼓励多引导,给孩子时间循序渐进地调整心态。

章老师说,如果孩子“开学综合征”表现明显,家长要弄清原因,对症施策,帮助孩子尽快摆脱“开学综合征”,更好地适应校园生活。除此之外,章老师提醒家长要特别注意以下两点——温柔耐心地陪伴孩子走出“开学综合征”,谨防欲速则不达;如果孩子“开学综合征”严重,应及时寻求专业人士的帮助。

## 碘化钾能防辐射?

专家说:  
基本没用,还可能影响甲状腺



■郭俊

当地时间8月24日13时,日本福岛第一核电站启动核污染水排海,引发了全球的关注和担忧。受此影响,有人囤了海盐,有人买了核辐射检测仪……网络平台上还出现了一些宣称“防辐射”的商品,以“碘化钾片”最近最畅销。

“碘化钾片防辐射”“碘-129可能会致癌,家中常备碘钾复合片,可以有效预防核污染水中的碘-129”……近日,不少此类信息在网络社交平台上出现。这些自媒体声称“碘化钾可以帮助防止放射性碘在甲状腺中积累,从而减少辐射大危害”。在网购平台搜索“碘片”,能跳出众多商品推荐,在推荐页和标题中,也出现了“辐射常备碘钾片”“防护核污染”等关键词。

浙江医院药学部西药房副主任李力副主任药师表示,在碘化钾药品的服用说明中,并没有“防辐射”这一作用。“基本没有什么用。”李力介绍说,不仅如此,不管是健康人群还是甲状腺功能异常的人群,擅自服用碘化钾,还会对人体的甲状腺功能产生影响。药品“碘化钾”的真正作用,主要用于地方性甲状腺肿的预防与治疗,甲状腺功能亢进症手术前准备及甲状腺亢进危象。

什么是地方性甲状腺肿?是指缺碘地区的居民,因为缺碘导致的单纯性甲状腺肿大,俗称“大脖子病”。

随着加碘食盐的普及,地方性甲状腺肿的发病率已经明显下降。”李力表示,在临床上,大剂量的碘剂还可以用作甲状腺危象(甲状腺毒症病情极度增加、危及生命的严重并发症)的紧急治疗,以及甲亢患者手术前治疗用药。

而长期服用碘化钾,可能出现口腔、咽喉部烧灼感、流涎、金属味和齿龈疼痛、胃部不适、剧烈头痛等碘中毒症状;也可出现高钾血症,表现为神志模糊、心律失常、手足麻木刺痛、下肢沉重无力。

李力提醒,“碘化钾”是治疗性用药,而非保健品,不要因为害怕辐射而过多服用碘化钾,反而造成自己的甲状腺功能紊乱。而网络上宣称有“防辐射功能”的商品,实际上都是保健品、膳食补充剂等,其碘钾含量很少。

## 时令养生

### 初秋养肺正当时

■王清海

秋季已至,但气温依旧较高,空气干燥。中医往往强调此时宜滋阴润燥,重在养肺。《黄帝内经》说过:“秋冬养阴”,“养”有滋养、补养、保养等含义。所以,进补只是其中一个方面,更重要的则是“保养”。

“阴”有三个方面的含义,一是指秋风萧瑟,万物生长的态势已经结束,转入而进入收敛、成熟、收获的季节,整个态势是向下、向内收敛,而向下、向内则属“阴”;二是秋季应肺,肺在五脏属阴;三是指秋季燥气盛,以干燥、缺乏津液为主,而津液是属阴性的。由此可见,秋季补阴是非常重要的。

### 养肺不止要防寒

中医学认为,肺主司人体之气,有管理呼吸的功能,主宣发,肃降肺气。宣发时,肺气向外、向上发散,使体内的废气排出体外;肃降时,肺气向内、向下沉降,使外界的新鲜空气进入体内,这样一呼一吸,完成一次气体交换。肺通过鼻与外界相通,并且对应人体的皮肤、毛发。人受凉后,首先会出现打喷嚏、流鼻涕,甚至咳嗽,严重者还会引起肺炎,就是由于肺与鼻是相关联的,鼻是肺的“门户”。所以,注意保护“门户”,不令寒气乘虚而入也是秋季养肺之道。

但在穿衣方面,要遵循“春捂秋冻”的规律,不要过早地穿上厚衣服。因为秋季一般早晚较凉,白天还是很热的。对于这种气候规律,人要有一个适应过程,逐渐过渡,不要过早穿上厚衣服,以免过早收敛阳气,引起体内阴阳气血的变化。

### 养肺进补吃什么

一到秋季,天气干燥,皮肤、口鼻都是干燥的,宜选用养阴补肺之品,如百合、莲子、麦冬、沙参、枸杞子等,可以配乳鸽、水鸭、甲鱼等一起做汤进补,效果更佳。

百合、雪梨、冬虫夏草是养肺“三宝”。百合色白入肺,味甘,性微寒,入心、肺经,有很好的养阴润肺、清心安神的作用,常用于缓解肺阴不足、心神不宁引起的口干鼻燥、心烦失眠等症状。

百合、雪梨、冬虫夏草是养肺“三宝”。百合色白入肺,味甘,性微寒,入心、肺经,有很好的养阴润肺、清心安神的作用,常用于缓解肺阴不足、心神不宁引起的口干鼻燥、心烦失眠等症状。

百合、雪梨、冬虫夏草是养肺“三宝”。百合色白入肺,味甘,性微寒,入心、肺经,有很好的养阴润肺、清心安神的作用,常用于缓解肺阴不足、心神不宁引起的口干鼻燥、心烦失眠等症状。

百合、雪梨、冬虫夏草是养肺“三宝”。百合色白入肺,味甘,性微寒,入心、肺经,有很好的养阴润肺、清心安神的作用,常用于缓解肺阴不足、心神不宁引起的口干鼻燥、心烦失眠等症状。

秋季进补,还要注意体质。人的体质是先天决定的,一般分为寒性体质、热性体质两种。寒性体质者大多阳气不足,即使秋季也是以阳虚为主,所以不能一味用寒凉食品或药品进补,而要用温性或者平性的食品进补。热性体质者易出现阳热过盛或者阴虚火旺,要适当多吃甘凉的食品来进补。

## 击鼓鸣志

近日,温岭市滨海镇中心小学启动了别开生面的“开学第一课”。通过贴亚运吉祥物、武术体验、赠送跳绳、击鼓鸣志等形式多样的活动,迎接一年级新生到来。

通讯员郑莎 摄

## 跟着我左手右手一个慢动作

### 打开这些“结”让你气质倍增

■记者程雪

不想拥有天鹅颈、直角肩?杭州市红十字会医院骨科主治医师马鹏飞说,实际上,人们最需要的是健康的体态,只要每天抽出几分钟时间,跟着他左手右手一个慢动作,不仅改善圆肩驼背、颈椎前倾,更有助于促进代谢和气血循环。

### 通则不痛

圆肩、厚肩、肩膀内扣的小伙伴是不是感觉肩颈处肌肉肥厚酸痛伴“僵硬”,甚至拿捏几下感觉皮下有一些小疙瘩?

中医把这些小疙瘩称为“结”,是筋脉气血不畅的后果。圆肩驼背的人群缺乏锻炼,经常姿势不良,筋脉容易气血不畅,发生酸痛。生命在于运动,动则通,通则不痛,不通则痛就是这个道理。

从西医的角度分析,运动

少、长期做伏案或颈前倾姿势导致肩颈局部组织血管淋巴排泄减慢,组织代谢的无菌炎性物质蓄积,肌肉紧张,出现僵硬刺痛、酸痛。不良姿势加上运动少,脂肪堆积,颈肩交界处一团肉,称之为“富贵包”。

现代人往往觉得生病需要吃药、涂药,但是若不改变自我的体态和不良习惯,药物作用退去后,这些“结”、无菌炎性物质会再次蓄积,再引发酸痛。

马鹏飞说,像圆肩、驼背、颈椎前倾等问题无需用药治疗。坚持合理的运动,可以打通气血,

促进血液循环和组织代谢,还能消除“富贵包”,减少颈椎前倾。

### 改善体态大问题

和马鹏飞之前设计的健康操一样,圆肩驼背颈椎前倾操也分为三个小节,只需要几个简单的动作,就能改善体态大问题。

“游泳是一种锻炼身体、缓解肩颈酸痛的好方式。但是有人不会游泳,也有人担心泳池水质不过关,或者没空去场馆游泳。”马鹏飞就想着设计一个游泳的动作,本套健康操的第一节“泳式舒肩”由此诞生。需要扎实马步,目视前方,双臂做蛙泳姿势,展肩悬停。建议每组8次,连做两组。可以舒展颈肩肌,减少颈椎前倾、肩部内扣,起到瘦肩的作用。

第二节“弓步拍椎”,右腿向前弓步,颈正向前,挺胸扩肩,左手背后,右手拍大椎穴——也就是“富贵包”所在部位。建议左右交替,每组8次,连做两组。有助于减轻驼背、改善颈椎前倾。

最后一节“后仰拉肩”,需要用右手肘部贴着后枕。颈部后仰至贴牢肘部,左手拉住右手手臂,收腹挺胸。左右交替,每组8次,起到改善驼背,舒缓肩胛,强肌健身的作用。

有人可能要问前两节为啥要弓步?马鹏飞解释说,弓步可以让脊柱处于应有弧度,改善驼背。弓步加上目视前方,颈椎自

### 顺序不能变

马鹏飞建议大家在做这套操的时候,按照他设计的顺序来做,因为小节与小节之间是起到层层递进的作用。

第一节的游泳动作起到一个热身的作用,先让大家舒展筋骨。

第二节需要用手掌拍打颈肩,把堆积在肩颈部的无菌炎性物质“打散”,然后被身体代谢出去。

第三节的拉伸动作对部分人群来说可能有些吃力,因为圆肩驼背、颈椎前倾的群体往往肩周疼痛、肩部活动受限。尽管这样,马鹏飞建议大家根据自身情况,尽量完成这个动作,强健肩周结构的同时还促进血液循环。

有人可能要问前两节为啥要弓步?马鹏飞解释说,弓步可以让脊柱处于应有弧度,改善驼背。弓步加上目视前方,颈椎自

然后仰,便于拍椎。若站立拍椎,颈椎不自觉前倾,若后仰颈椎,拍椎又不便,过久可能引发颈后酸痛。

三个动作不仅有其自有作用,还能预防筋膜黏连,让血液在此处循环变得畅通,代谢力也随之增强。



扫一扫观看颈椎操演示视频