

开学了还懒懒散散，“假期综合征”咋破

专家支招：关键在于提前规划和科学调整



刘通 通讯员 赵珊珊
李鹤 齐鲁晚报

假期综合征 影响孩子学习状态

“假期综合征”通常指长假结束后，人们因生活规律突变引发的心理和生理不适。“孩子临近开学就情绪紧张、食欲下降，甚至拒绝上学。”王丽娜表示，这种现象在儿童青少年群体中并不罕见，虽然假期综合征并非严格意义上的临床疾病，但如果忽视，很可能对孩子学习状态和心理健康产生不良影响。

“假期综合征”的典型症状多样。在假期末期，孩子们可能会情绪低落、心烦意乱、困倦乏力；开学后，则容易出现失眠、注意力不集中、记忆力减退等问题。部分孩子还会伴随抑郁、厌学情绪，严重的甚至抗拒返校。其中，高年级学生由于学业压力较大，开学后更易出现心理波动，需要家长重点关注。”王丽娜提醒，初三和高中阶段的学生，面临的升学压力较大，突然从自由的假期模式切换到紧张的学习生活中，心理和生理的双重不适应，可能使他们短期内陷入动力不足、情绪低落的恶性循环。

作息紊乱与电子产品 是开学情绪问题主因

说起导致孩子出现假期综合征的重要因素，王丽娜分析，作息紊乱和电子产品过度使用是主要原因。

“寒假前平时七点钟就到学

寒假结束，本以为“神兽归笼”后，自己能获得轻松的家长发现，想象中的“好日子”远没有到来。原来，经过长达一个月的假期，不少孩子出现开学“戒断反应”——情绪低落、焦虑暴躁、抗拒返校，曾经作息规律的孩子开始晚睡晚起……山东省精神卫生中心临床心理科副主任王丽娜指出，这些很可能是“假期综合征”在作祟。



校，比我们上班还早两个小时，平时看她早早起床上学心里就不忍，难得假期不用早起上课，只要不落下功课，几点起床全听宝宝自己的。”林华(化名)尽管是一个对女儿成绩要求很严格的母亲，但每每想到孩子起早贪黑地学习，总是不

自觉地替女儿感到辛苦，因此，一到寒假，便放松了对孩子生活作息的管理，让孩子每天睡到自然醒。

没想到，缺少了作息规律的约束，孩子起床时间渐渐从原来的早八点推迟到九点，临开学前，几乎天天睡到九点之后，以至于

林华已经上班到岗，女儿还在家里睡懒觉。

对此，王丽娜表示：“在假期中，孩子们普遍存在作息不规律的情况，晚睡晚起成为常态。这样一来，开学后生物钟难以适应早起的要求，睡眠不足导致白天精力涣散。”

除了难以约束的作息规律，无节制地使用手机、电脑等电子设备，更是导致孩子开学后迟迟不能进入学习状态的重要原因。“过度使用电子产品，不仅加剧了孩子身体的疲劳感，比如出现头晕、恶心等躯体症状，更有可能影响孩子情绪，引发焦虑等心理问题。”王丽娜说。

开学前调整作息 家长更需以身作则

面对孩子的“假期综合征”，家长们不必过于慌张。“每个人在改变原有的生活规律后，都需要时间适应和调整，这是普遍的发展规律。”王丽娜说，只要积极采取措施，大部分孩子的症状会在一两个星期内消失，重新适应学校的学习生活。

克服“假期综合征”，关键在于提前规划和科学调整。王丽娜建议，家长最好在开学前就逐步调整孩子作息，使其与上学节奏同步。

例如，如果孩子平时需要晚上10点入睡，那么假期最后一周就应避免熬夜，逐步恢复早睡的习惯；早晨也按照上学时间起床，避免“突击式”改变孩子身体带来不适。在饮食方面，避免暴饮暴食，减少油腻食物的摄入，防止肠胃功能紊乱，让孩子身体保持良好的状态。

对于电子产品的使用，家长应与孩子协商制定规则，逐步缩减娱乐时间。对于自律性强的孩子，无需过度干预；但对于那些沉迷电子

产品或作息混乱的孩子，则需要及时引导。家长要以身作则，放下手机，为孩子营造良好的家庭氛围。

“我曾经接诊过这样一名初中生，他因为沉迷手机拒绝写作业，但我们深入了解后发现，他的父母回家后也是‘机不离手’。”王丽娜表示，孩子会通过模仿来表达不满，孩子常常说“只要他们能做到，我就能做到”。由此可见，家长示范作用至关重要，家长不仅要在电子产品使用上做好榜样，在日常生活的其他方面也要传递给孩子正能量。

孩子长期状态不佳 要及时就医

日常生活中，很多家长工作繁忙，加班晚归成了家常便饭。“工作繁忙，甚至需要把工作带回家的家长，建议在孩子休息时，尽量营造安静的睡眠环境。”王丽娜表示，比如孩子晚上9点半该上床睡觉，那么家中公共活动区域应保持安静，客厅不留人、关灯，家长如有工作要忙，可以在自己卧室内完成，减少对孩子的干扰。

孩子状态不佳时，家长要多与孩子沟通交流，倾听孩子的内心感受，帮助孩子学会管理情绪，减轻开学的紧张感。尤其是学习成绩达不到自我要求或家长要求的孩子，容易出现畏难情绪、精神萎靡等表现。此时，家长应适时帮助孩子缓解压力，比如主动陪孩子写作业，帮助解决实际困难，将压力转化为动力。

需要注意的是，如果孩子持续两周状态不佳，且明显影响到学习生活，如情绪持续低落、对事物缺乏兴趣、紧张、坐立不安等症状无法缓解，就需及时关注并寻求专业心理医生的帮助。

COPD患者如何净化室内空气

慢性阻塞性肺病(COPD)，是一种以持续性气流受限为特征的慢性呼吸系统疾病，全球患病率高达10.3%。根据2024年全球慢性阻塞性肺病倡议(GOLD)指南，COPD的治疗不仅依赖药物，更需要从环境干预入手。研究表明，室内空气污染是COPD急性加重的重要诱因，而COPD患者平均每天有90%的时间在室内度过。因此，净化室内空气成为COPD管理的关键一环。

室内空气污染物有哪些

室内空气污染物种类繁多，这些微小颗粒可通过多种方式产生。建筑装修中使用的产品，包括油漆、胶水、粘合剂、地板等加工木材产品以及地毯，可以产生挥发性有机化合物，污染室内环境。

生物污染物如霉菌和真菌孢子，它们在潮湿、温暖的环境中容易滋生，如浴室、厨房等湿

如何净化室内空气

首先就是戒烟，吸烟不仅对吸烟者自身健康有害，其产生的烟雾，也会污染室内空气。响应国家的北方冬季清洁取暖政策，在治理大气污染的同时，也可以极大净化室内空气。

国家提出“宜气则气，宜电则电，尽可能利用清洁能源”，比如谷电储热清洁供暖设备，不排出二氧化硫、二氧化碳等有害气体。

家具和装饰材料有害物质的挥发，是长期存在的污染源，其中与呼吸系统多种疾病发生密切相关的氡气，就主要存在于地基和建筑材料中。

在装修时，不要在房间里大面积地使用石材、地板砖、瓷砖等氡含量高的建筑材料。通过安装氡气检测器来监测室内氡气水平；同时改善通风，增加室内通风，可以明显降低氡气的浓度。

自然通风是一种经济实惠的方式，可根据室外污染指数，选择合适时间，定期打开和关闭门窗。

受天气和建筑结构的限制，COPD患者可选择具有吸附功能和过滤功能的机械通风设备，来有效地控制通风的量和通风时间，通过过滤和静电吸附，能够迅速去除空气中的有害物质，如PM2.5、花粉、尘螨等，去除空气中不同大小的有害颗粒，也能对甲醛、苯等挥发性有机物进行有效降解和净化，提供稳定和新鲜的空气。

活性炭等吸附剂，还能够吸附空气中的异味，改善室内空气的气味和质量。

多项国内外研究均显示，适度使用空气净化器可以提高室内空气质量，有效降低室内PM2.5的含量，改善COPD患者的呼吸功能。同时，要按照设备说明书的要求，定期进行维护和保养，如清洁滤网、检查电机运行情况等。在空气质量较差的时段，如雾霾天或装修后，应适当延长打开时间。

要保持室内的清洁卫生。定期清扫地面、擦拭家具表面，避免灰尘积聚。同时，要注意床上用品的清洁，定期更换和清洗床单、枕套等，防止尘螨滋生。

使用湿度计监测室内湿度，保持在适宜范围内，一般为40%-60%。避免在室内使用刺激性的化学清洁剂和香水等，以免加重患者的呼吸道负担。

对于COPD患者居住的房间，应限制人员频繁进出，以减少带入外部污染物。

对于室内的物品摆放，要简洁有序，避免过多杂物堆积，减少灰尘和污染物的藏匿之处。

总之，室内空气净化的日常管理与维护是一个综合性工作，需要患者及其家属共同关注和努力。只有做好这些方面，才能为COPD患者创造一个清新、健康的室内环境，有助于他们的病情控制和生活质量的提高。

作者：刘乾，上海交通大学医学院附属新华医院呼吸内科副主任医师