

假期不是放养期，也不是“第三学期”

爱与陪伴是对娃最好的“救赎”

记者 刘通 通讯员 赵珊珊
李加鹤 济南报道

整天抱着手机不放 孩子“心理滑坡”咋办

“孩子上学时作息挺规律的，可一到暑假就像变了个人。整天抱着手机不放，喊他吃饭都不理，说两句就发脾气，把自己关在房间里不出来。”李女士最近格外焦虑，马上就要升初三的儿子，暑假里彻底“放飞自我”，不仅作业拖延，还常常因为小事和她争吵。

类似情况并非个例，刘雷表示，假期孩子心理滑坡的表现很常见，大部分集中在以下几个方面：一是电子设备依赖严重，孩子从早到晚抱着手机，吃饭、睡觉都不离手；二是学习动力下降，对作业敷衍了事，甚至抵触提及上学；三是情绪波动大，容易烦躁、发脾气，或莫名低落、伤感；四是社交退缩，把自己封闭在房间里，不愿和家人、同学交流；还有些孩子会出现过度放纵的行为，比如熬夜打游戏、暴饮暴食等。

值得注意的是，部分孩子的心理问题会通过“身体不适”表现出来。“有个9岁的孩子，暑假里总说肚子疼、头疼，家长带他跑了好几家医院，查不出器质性问题，可一提到开学就难受，回到家休息会儿又好了。”刘雷解释，这种“查不出原因的躯体不适”，比如恶心呕吐、头晕头疼等，可能是心理压力的外在表现，家长同样需要警惕。

从“规律”到“无序” 心理滑坡的底层原因

谈及暑假容易出现心理滑坡的原因，刘雷认为，核心在于“规律被打破”与“需求不匹配”的矛盾。“从小到大，孩子几乎



假期本是孩子们放松身心、探索兴趣的美好时光，但不少家长却发现，孩子在长假结束后，常常出现作息混乱、沉迷手机甚至厌学等问题。这种现象也被称为“心理滑坡”。如何帮助孩子平稳充实地度过暑假？山东省精神卫生中心亚专科主任刘雷，为家长朋友提供科学应对的思路与方法。

都在被安排——幼儿园要按时接送，小学要上辅导班，中学要盯着作业，他们很少有机会自己掌控时间。”刘雷说，假期里，孩子终于有了“自主空间”，想摆脱规则束缚，按照自己的节奏生活。此时如果家长依然用“上学时的标准”要求孩子，比如强制安排学习计划，频繁催促写作业，就很容易引发对抗。

从“规律”到“无序”的过渡缺乏缓冲，也是孩子假期出现心理滑坡的重要原因。学校生活有固定的作息表、课程安排，孩子的身体和心理早已适应这种“有序感”。假期里若完全没有规划，孩子就会陷入“没人管”的迷茫，久而久之便会放纵自己，比如熬夜到凌晨、中午才起床，形成混乱的生物钟。

此外，现实社交的缺失，也会加剧这类问题。“当现实中的

陪伴和乐趣不足时，孩子就容易转向虚拟世界——游戏里的成就感、短视频里的新鲜感，会让他们逐渐沉迷，甚至觉得‘现实世界没意思’。”刘雷补充道，还有些孩子因在学校遭遇霸凌、学习压力大等问题，本想借假期“逃避”，却缺乏正确疏导，反而让负面情绪积累得更多。

假期管理堵不如疏 适当满足孩子“掌控感”

面对孩子假期的心理滑坡，很多家长陷入“管也不是、不管也不是”的困境。刘雷强调，家长要从“对抗”转向与孩子“合作”，用理解和尊重搭建沟通的桥梁。

“有的家长喜欢把假期排得满满当当，却忘了问孩子想怎么过。”刘雷建议，假期开始

前，家长可以和孩子坐下来好好聊聊，“这个暑假你想做些什么，有哪些想尝试的事情？”有的孩子想去学游泳，有的想回老家陪爷爷奶奶……让孩子参与规划，既能满足他们的“掌控感”，也能减少执行时的抵触。

还有的家长，见到孩子玩手机就收走，孩子会立刻哭闹起来；可倘若不控制，孩子又时常玩到半夜。这让很多家长陷入手机管理的两难境地。

刘雷解释，家长对手机的“过度恐惧”和“强硬控制”，会加剧孩子的依赖。“就像力学中的‘反作用力’，你越想控制，孩子越想反抗。”

他建议，与其和孩子斗智斗勇，不如换种思路，约定手机使用规则，让孩子自己决定“每天玩多久”“什么时间玩”，并让他参与制定“违约后果”。当孩子觉得‘规则是自己定的’，他会更愿意遵守。

不过，家长还要关注孩子玩手机背后的需求——如果孩子因“孤独”而玩手机，建议父母多花时间陪他；如果他因“学习压力大”而逃避，就帮他一起拆解难题。“有个孩子沉迷游戏，后来我们发现，他在游戏里是队长，能得到队友认可，而现实中他总被家长批评不如别人家孩子。”刘雷说，当家长开始肯定孩子的优点，带他参加线下兴趣小组后，他对游戏的依赖明显减轻了。

假期不是放养期，也不是“第三学期”，而是孩子调整状态、修复亲子关系的契机。刘雷提醒，预防假期心理滑坡，关键不是“把孩子的时间填满”，而是帮他们找到“生活的节奏感”和“掌控感”，当孩子感受到“被尊重”“被理解”，当家庭里充满高质量的陪伴和温暖，孩子自然能在假期里收获成长，而不是陷入迷茫。爱与陪伴，是孩子假期里最好的“心理疫苗”。

生活课堂

这6种药掰开吃可能送命

①控释片：掰开后可能导致剂量瞬间翻倍，造成头晕呕吐，甚至休克。

②肠溶片：掰开吃不仅没用，还容易刺激胃，可能造成胃痛、恶心、呕吐。

③舌下含服片：嚼碎后服用可能导致药物失效，错过抢救时间。

④缓释片：掰开后药物瞬间释放，体内药物浓度升高，容易药物中毒。

⑤胶囊类药物：掰开后可能刺激胃或药物失效。

⑥泡腾片：如果直接服用，可能造成消化道损伤，甚至影响呼吸。

这碗汤帮你补脾养血

你是否经常被睡眠问题困扰？比如晚上总是翻来覆去睡不着，稍有动静就会醒，平时还容易健忘、心悸，这可能是你心脾两虚了，建议喝一喝这碗汤：取红枣6枚，龙眼肉10枚，加水煮15分钟，然后往汤里打入1个鸡蛋，待鸡蛋煮熟后食用，帮你补脾养血、养心安神。

喝桂花绿茶帮你降火

夏天天气炎热，容易“上火”。绿茶性寒，适合上火人群饮用，经常喝绿茶，还能降低心脑血管事件发生率及全因死亡率。此外，绿茶还有助于抗痘、降血脂、降血压、减肥。

绿茶性偏寒偏凉，桂花性偏温，搭配在一起饮用，能够减少绿茶凉性对胃的刺激，还能够温阳、舒缓情绪，让人心情愉悦。取绿茶1~3克，桂花0.5克，一起冲泡饮用即可。

绿茶虽好，也别完全用绿茶替代白开水，过量摄入绿茶，特别是茶叶含量高的浓绿茶，可能造成人体钙流失或者胃部不适。

紫苏桃子姜消暑生津

夏天人体出汗多，容易耗气伤津。此时养生，推荐食用既可以补充水分，又富含维生索且能够清解暑热的水果，比如桃子。紫苏桃子姜，可解表和胃、消暑生津，能帮助缓解苦夏引起的乏力疲倦、食欲减退等不适症状。

制作方法：1.取150克紫苏叶切丝，煮水后捞出紫苏丝，加入少许柠檬汁、冰糖备用；2.脆桃两个切块、姜100克切丝，加入少许食盐抓拌均匀；3.将桃子块、姜丝和煮好的紫苏丝装入容器，倒入煮好的紫苏叶水即可。热性体质人群、糖尿病患者不宜饮用。

祛湿“神仙水”：薏苡仁水

5个信号帮你识别湿气：关节感觉沉重酸痛；大便黏滞不爽；睡眠时间充足却还是感觉睡不够，全身乏力、四肢沉重；皮肤晦暗长湿疹；舌体偏胖大、边缘有齿痕，舌苔厚腻。

薏苡仁：健脾化湿、利水渗湿、化浊，久服可以轻身益气；赤小豆：利水消肿、解毒排脓；山药：补养脾胃，增强脾胃运化功能，能够去除体内多余的水湿之邪。制作方法：取薏苡仁30克、赤小豆25克、山药20克，加水煮好后趁温热时饮用。

养生小贴士：1.孕妇不宜饮用。2.如果在正常饮水量的基础上，额外饮用薏苡仁水，不但不能祛湿，可能还会加重肠胃负担，造成水湿运化失常，所以在饮用薏苡仁水时，需减少其他水分摄入。

据CCTV生活圈

肠息肉：威胁健康的潜在“炸弹”

记者 秦聪聪 济南报道

肠道作为人体消化系统的“生命运输干线”，昼夜不停地承担着食物研磨、营养吸收与废物排泄的重要职责。

山东省第二人民医院消化内科主任、消化内镜中心主任魏志提醒，肠道黏膜出现异常增生，形成肠息肉，就像这条“干线”上出现障碍物——初期可能阻碍消化进程，导致腹胀、排便异常等不适；若任其发展，部分息肉还可能逐渐恶变，成为威胁健康的潜在“炸弹”。

魏志介绍，肠息肉是指十二指肠、小肠、结肠、直肠等部位的黏膜表面向肠腔内突出的赘生物。

从病理类型看，主要分为腺瘤性息肉、增生性息肉、炎性息肉等。其中，腺瘤性息肉被明

确列为癌前病变，随时间推移癌变风险较高；而增生性息肉和炎性息肉虽相对安全，但在特定条件下仍可能发生变化，不容忽视。

医学研究发现，肠息肉的形成与五大因素密切相关。首先是不良饮食习惯，长期高脂肪、高糖、低膳食纤维的饮食结构，会刺激肠道黏膜，减缓蠕动，延长有害物质停留时间，吸烟和过量饮酒也会加剧风险。

遗传与家族史同样关键，家族中有肠息肉或肠癌病史者，患病概率显著上升。

此外，年龄增长会导致肠道黏膜代谢能力下降，慢性炎症与基因突变积累增加；慢性肠炎、溃疡性结肠炎等肠道疾病长期刺激黏膜；肥胖、2型糖尿病等代谢综合征通过胰岛素抵抗等机制促进息肉形成，这

些都是重要诱因。

值得警惕的是，肠息肉早期症状极具隐匿性。多数小型息肉不会引发明显不适，这也是其难以被察觉的主要原因。

随着息肉增大或恶变，可能出现便血、排便习惯改变等信号。肠息肉便血多表现为血液与大便混杂、颜色暗红，易与痔疮的鲜血附着于大便表面相混淆；部分患者会出现长期便秘与腹泻交替、腹痛腹胀等消化不良症状，这是息肉影响肠道蠕动和消化功能的结果。当息肉大到堵塞肠腔时，还可能引发肠梗阻，出现剧烈腹痛、呕吐、停止排气排便等急症。

肠镜检查作为目前最准确的诊断方法，能让医生清晰观察息肉的大小、形态和位置，必要时可直接取组织做病理检查明确性质。粪便潜血试