

告别暑假踏进校园,孩子不适应怎么办?专家支招——

# 开学初期不宜“放养”,规律作息很重要

## 心灵驿站

刘通 通讯员 赵珊珊  
李加鹤 济南报道

迈入9月,告别暑假,孩子们“神兽归笼”。不少家长表示,终于可以松一口气,不必整天在家围着孩子转。然而,比起高年龄段学生的成熟稳重,要顺利送低龄宝宝进校园,成了让很多家长头疼的事。

### 幼升小面临诸多变化 家长孩子都别太焦虑

从幼儿园升至小学,很多宝宝会在学校门口大哭大闹。家长也不得不使出浑身解数,如承诺放学后一起吃大餐、买新玩具等。山东省精神卫生中心儿少医学中心主治医师陈洁表示,“从幼儿园升到小学一年级,孩子不仅要面对身份的突然转变,还要面临课业、生活作息、环境、社交关系等在内的多项重大变化。”尤其是平时性格内向、内心敏感、胆量较小的孩子,会产生明显的分离焦虑,因此大哭大闹也就不足为怪。

面对这种现象,陈洁劝家长不必太过焦虑,并给出如下几条建议。

首先,家长可以陪孩子一起认识新校园,熟悉学校周围的环境路线。第二,爸爸妈妈可以多跟孩子讲讲自己上小学时遇到的有趣事,给孩子带来更多鼓励。第三,父母可以陪孩子一起阅读以小学生活为背景的绘本故事,帮助孩子了解小学生活。

陈洁还特别提醒,家长要多培养孩子的自理能力,如自己整理书包、自主上厕所等。“很多小学一年级的孩子上学后,不敢独自去卫生间,往往是憋着,等回



家才上厕所。”陈洁表示,独立上厕所对小学一年级学生来说是一个不小挑战,家长要有意识地培养孩子独立上厕所的能力。

### 宽严相济,因材施教 给孩子更多容错空间

让刚上学的宝宝顺利走进校园,是很多家长头疼的问题。有的家长把孩子送到校门口后匆匆离开,强迫孩子走进校园;有的家长会好言宽慰,为孩子承诺一系列放学后的“回报”,敦促孩子进校门。

对此,陈洁表示,每个孩子的性格不同,家长的教育方法也

不必拘泥于某种形式,因材施教才是最好的选择。

陈洁举例说,在自己接触的案例中,有的孩子不愿上学,父母过度溺爱,完全顺着孩子,导致孩子越来越难以踏进学校大门,以至于时不时就请假,甚至休学;也有些家长强硬地将孩子送进学校,忽略了孩子的情绪,导致孩子出现明显的焦虑抑郁,甚至出现肚子痛、头痛等躯体化症状。

因此,陈洁建议,爸爸妈妈也要适应自己成为小学生家长这个新身份。“家长们需要主动学习,用心思考,宽严有度,选择适合自己孩子的方式,多与老师沟通,一起让孩子适应学校生

活。”陈洁说,家长要允许孩子在小学一年级有尝试和犯错的时间,要给孩子足够的容错空间,这样才能增强孩子的自信心,让他们逐渐喜欢学校,适应学校。

另外,当宝宝和家长说到学校的见闻时,家长首先要做孩子的倾听者,不要急着去判断对错,学会给孩子共情。

“父母要耐心地等孩子把整个事情说完,然后一起去分析问题。”陈洁说,“一年级孩子谈的问题,对家长来说可能偏幼稚,甚至是一些鸡毛蒜皮的小事情。但对孩子来说,他在学校里遇到的每一件事,都是第一次挑战,所以家长要重视了解孩子在学校中遇到的各种困难,帮助孩子一起克服。”

### 开学初期不宜“放养” 家长要做好监督

相比新入学的小学生,高年龄段孩子让父母操心的不是上学困难,而是生活节律的变化。假期里,很多中学生晚上十一二点上床睡觉,上午九点以后才起床。然而,一旦开学,紧张的学习节奏碰上假期养成的松弛感,往往令学生与家长头疼不已。

对于高年龄段学生,陈洁建议,未成年学生的心智尚不成熟,开学后不能完全“放养”,指望其靠自律恢复原来的学习节奏,家长要做好监督和管教。

“儿童青少年时期,孩子的睡眠节律比较容易调整。如果我们要求孩子晚上九点就要上床睡觉,那么家长就要给他提供一个适宜睡眠的环境——可以把客厅的灯关闭,把孩子的房间也调整为睡眠模式。”陈洁表示,如果家长有工作要处理,最好是在自己的卧室,不要打扰到孩子。

家长应当在白天时与孩子做好沟通,让他们在约定睡觉时间前,完成他们想做的事,不要晚睡,也不要带着焦虑去睡。

首都医科大学附属北京友谊医院中医科副主任医师白杰介绍,中医“忌口”的说法由来已久。早在2000多年前,《黄帝内经》就提出“五味所禁”,即“肝病禁辛,心病禁咸,脾病禁酸,肾病禁甘,肺病禁苦。”服药期间,饮食如果不严格禁忌,轻则让药效减半,重则让疾病进一步发展。

中医所说的忌口,狭义上是指服药期间的饮食禁忌,广义上包括一切不利于疾病、治疗、养生的饮食内容和方式。

### 为啥要忌口

中药方里的药物,寒热温凉的配比是有讲究的,服药期间如果吃进一些有寒热偏性的食物,会扰乱中药在体内发挥纠正阴阳失衡的功效。

生病期间,脾胃功能比较虚弱,再食生冷油腻,会影响胃气的充盛,不但不能运化饮食、运载药力,还会导致病情加重或延缓康复。

西医上虽没有“忌口”说法,实际也在沿用“忌口”观念。比如:服头孢时饮酒可出现致死性“双硫仑样反应”;饮茶可降低药物吸收量,加剧药物毒副作用;牛奶可影响金属离子药物吸收,降低牛奶营养价值;西柚可影响心血管药物代谢,导致血液中的药物浓度升高。

### 要忌口的食物有5类

对不同疾病,忌口程度和食物是不同的。比如胃肠疾病患者不宜吃生冷食物;油腻食物有损脾胃功能,黄疸、感冒等患者应该忌食;辛辣刺激性食物易生痰动火,肝火旺的病人较不适宜。以下5类食物是生病期间通常需要忌口的。

**生冷:**“生”指未经热处理的食品,如水果、蔬菜、生鱼片、生腌等。“冷”指温度偏低食物,如冷饮、雪糕、凉白开等;或食物性质属于寒性或凉性,如苦瓜、绿豆、冬瓜等。

**油腻、黏腻:**如油炸食品、猪油、肥肉,以及甜点、巧克力、沙拉酱、炸糕、奶茶、芝麻酱/糊等。

**腥膻:**指气味强烈的肉食,如鱼、虾、蟹、贝类等海产品,动物内脏、血制品,以及牛肉、羊肉、鹿肉等。

**辛辣:**指味道或气味辣的食物,如辣椒、青椒、蒜、蒜黄、洋葱、韭菜、香椿、大葱、芥末等,以及啤酒、白酒等各种酒类。

**加工食品:**中医讲究天人合一的整体观念,饮食要顺应天时、因地制宜,尽量少吃非时令、非本地、非天然成熟食品,以及罐头、零食、饮料等加工食品。

据《生命时报》

## 中医常说的「忌口」到底该忌什么

# 女性如何对付这种“难言之隐”

日常应避免重体力劳动,减少增加腹压的动作



张如意 济南报道

“尴尬死了,是不是长了什么不该长的东西?”子宫脱垂严重影响着女性的生活质量。不过,这种病虽然给女性带来了不少困扰,但通过科学护理和治疗,可以有效缓解症状、提高生活质量。

### 子宫脱垂的原因

记者在山东第一医科大学附属济南妇幼保健院妇科了解到,子宫脱垂在女性中较为常

见,尤其是经历过多次生育、长期重体力劳动或盆底肌肉组织松弛的女性。子宫脱垂不仅会影响日常生活,还可能伴随腰骶部酸痛、排尿排便困难等症状。

子宫脱垂的原因多种多样。首先是分娩损伤,分娩时,特别是难产或产程延长,可能导致盆底肌肉、筋膜及子宫韧带过度伸展或撕裂,产后若未能充分恢复,就容易发生子宫脱垂。

其次是因为腹压增加,长期慢性咳嗽、便秘、肥胖等因素,导致腹压持续增加,从而促使子宫向下移位。

还有一点原因是盆底组织发育不良或退行性病变,这主要见于老年女性和先天性盆底组织发育不良的女性。

### 生活中注意哪些问题

那么,子宫脱垂女性日常生活应注意哪些问题?医生建议:

**1. 休息与活动:**避免重体力劳动,减少长时间站立或负重,以免加重子宫脱垂程度。适当锻炼,在医生指导下进行盆底肌肉锻炼(如凯格尔运动),增强盆底肌肉的支撑力。

**2. 饮食调理:**多吃富含纤维的食物,如蔬菜、水果、全谷类等,保持大便通畅,避免便秘引起的腹压增加。避免刺激性食物,如辛辣食物、酒精等,以减少对盆底组织的刺激。

**3. 生活习惯:**控制体重,避免过度肥胖,减轻腹部压力。治疗慢性疾病,如慢性咳嗽、便秘

等,减少腹压增加的因素。避免增加腹压的动作,如长时间下蹲、弯腰等。

#### 4. 遵医嘱放置子宫托。

**5. 手术治疗:**对中重度子宫脱垂者,可根据病人的年龄、全身状况及生育要求等,采取个体化手术治疗。手术的目的是缓解症状、恢复正常解剖位置和脏器功能。

**6. 定期复查:**遵循医生建议,定期进行妇科检查,评估子宫脱垂情况,及时调整治疗方案。

**7. 心理护理:**保持积极乐观的心态,子宫脱垂虽可能影响生活质量,但通过合理的治疗和护理,大多可以得到改善。与家人沟通,获得家人的理解和支持,共同面对疾病,有助于减轻心理负担。