

# 如何缓解“开学综合征”？专家来支招

暑假结束，各地各类中小学校、托幼机构陆续开学。但不少家长发现，开学后孩子出现食欲不振，心慌不想上课，晚上“翻烙饼”睡不着，情绪上闷闷不乐、焦虑或者容易因小事发脾气，身体上出现肚子疼、头疼等一系列生理、心理和行为上的不适表现。专家提醒，这是“开学综合征”的表现。那么，如何才能缓解这些不适症状，让孩子尽快恢复到有规律的生活学习状态呢？

## 开学后，孩子食欲不振怎么办？

假期“想吃就吃”，开学后食欲不振，怎么办？

空军军医大学西京医院营养科主任医师赵长海建议，家长要帮助孩子调整到上学的作息，做到三餐规律、合理膳食。

尽量避免高盐、高脂饮食。早餐一定要吃，而且要吃好。晚餐不要吃得过早，否则容易饥饿；也不宜吃得过饱，不然会影响睡眠质量。

## 开学后，孩子夜里睡不着怎么办？

开学前后，很多孩子白天没精神，晚上很兴奋睡不着，怎么办？

赵长海建议，不要在晚上安排太多活动，可以让孩子在写作业的间隙适度运动。如呼啦、仰卧起坐、平板支撑、小哑铃、俯卧撑等短时间的锻炼，都是不错的选择。

家长可以记录孩子的睡眠时间，包括浅睡眠和深度睡眠的时间，评估孩子的睡眠质量。一般来说，午睡的时间在30-60分钟即可。

## 开学后，孩子如何回归学习状态？

国家二级心理咨询师陈玥建议，家长不要急于在学习上给孩子施压，这样容易导致孩子对学习产生排斥心理，可循序渐进地帮助孩子从身体和心理上回归学习状态。

家长可与孩子共同拟订新学期学习计划，帮助孩子树立学习信心。



图片来源网络

家长也可以购买一些书籍与孩子一起阅读和学习，让孩子感受到家庭的温暖和家长的关心。

## 出现“开学综合征”怎么办？

西安市儿童医院儿童保健中心主任

医师张健建议，一旦发现孩子确实出现了“开学综合征”，家长也不要过分焦虑，应仔细分析孩子身体或者情绪产生问题的原因在哪里，在理解孩子的基础上，进行积极引导。

对于厌学情绪严重的学生，家长应及时带孩子到医院进行心理咨询。

来源：人民网

# 市场监管局发布中秋节月饼消费提醒

本报讯（融媒体中心记者 郭营战 通讯员 丁乐艺）一年一度的中秋佳节即将来临，月饼作为团圆美满的象征，是全家团聚在一起享受天伦之乐的必备食品，因而成为当季消费市场的主角。9月3日，市市场监督管理局对外发布中秋节月饼消费提醒，引导广大市民科学理性消费，度过一个健康祥和的中秋佳节。

市场监管局提示，市民购买月饼时要注意“三看”。看场所。购买月饼时要到证照齐全的生产企业、小作坊、商超、糕点专卖店等正规场所，尽量避免到临时交易点购买没有食品包装标识的散装月饼。看标签。查看包装是否完好无损，标注的产品信息是否清晰完整。按照《食品安全国家标准预包装食品标签通则》要求，月饼标签应包含食品名称、配料表、净含量和规格、生产者名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证（食品小作坊登记证）编号、产品标准代号等9大项目，不要购买或食用无标签或标签信息不全、内容不清晰，掩盖、补印或篡改标示的月饼。看外观。注意观察月饼的色泽和形状，选择色泽均匀、形状规整、厚薄均匀、花纹清晰、无裂纹、不露馅的月饼，优质月饼气香味清香无异味，口感甜度适当、皮酥馅软。如果是使用劣质原料制作或存放时间较长的月饼，不仅皮馅坚韧没有酥松感，还会闻到一股异味或哈喇味。

网购月饼需谨慎。消费者通过电商、微信朋友圈等网络渠道购买月饼时，应尽量选择具备正规运营资质、信用评价高的网站和商家。在选购时，不要相信任何具有治疗功能的宣传，要与商家确定好邮递时间，以防过期。下单时，尽量选择支持第三方担保支付或货到付款，不要轻易直接转账给卖家。

消费提示指出，月饼大多由小麦粉、食用植物油、白砂糖（或冰糖）、馅料等配料制成，属于高糖、高热量的食物，因此不宜过量食用，以免引起肠胃负担过重，造成消化不良。老年人、儿童，尤其是糖尿病、“三高”、肝胆等疾病患者，一定要控制食用量，不要轻信“保健”“无糖”月饼。另外，易敏人群在挑选或食用月饼时需注意仔细查阅配料表，以及配料表邻近位置是否有提示信息，避免误食致敏物引起过敏反应。

大多数市民在购买月饼时注意查看生产日期和保质期，却常常忽略包装标示的贮存条件。按照法规要求，月饼产品应根据产品特性标示常温（或冷冻，或冷藏，或避光，或阴凉干燥处）保存；××℃—××℃保存；请置于阴凉干燥处；常温保存，开封后需冷藏；温度：≤××℃，湿度：≤××%等贮存方法。消费者购买到月饼后，一定要按照贮存条件保存月饼，才可保证其在保质期内的特有品质。

该局同时提醒，消费者在购买月饼时一定要保留好相关的原始票据和有关凭证，网购月饼注意保留截图，发生消费纠纷时可作为维权依据。当合法权益受到损害时，要及时拨打12315投诉电话。

# 秋季养生贵在养肺

进入秋季，天气从炎热转为渐凉，养生也顺应自然规律，从夏季的养心转为养肺。《道德经》中讲，一个人要因时利导、顺势而为。在阴阳五行中，秋季是由老阳转为少阴的开始。随着天气的转凉，人们的养生规律也开始由夏季的向外扩展转为向内收缩。那么秋季养生应该遵循哪些原则呢？

在《黄帝内经》中说：秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴。使志安宁，以缓秋刑。收敛神气，使秋气平。无外其志，使肺气清。此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为泄泄，奉藏者少。

这段话的意思是，秋季三个月，是草木自然成熟的季节。天气动急，地气清明。人们适应这种环境，应当早睡早起，像鸡子一样的作息规律。同时要保持意志安定，从而减缓秋天干燥多风天气对人体的影响。人要精神内守，不急不躁，使秋天的肃杀之气得以平和，这样才能使肺气和均匀。如果违背了这个规律，就会损伤肺气，到了冬天就会产生经常拉肚子的毛病。

为什么这样说呢，这当然是来源于自然界的规律。我们看万物的生长规律，在夏天是蓬勃生长的，是向外扩展的态势；到了秋季，万物开始结果，而且逐渐进入平定期，最终果实停止生长达到成熟。夏天在五行中属于火，火气当令，火气的特点是炎热燥热；秋天属于金，所以我们平常说金秋就是这么来的，金气当令，金气的特点是清凉肃杀。所以秋天人们要早睡以避开初寒，早起以迎接清爽。在五脏中，肺脏在五行中属于金，正好与秋的五行属性相和。因此，人在情志上要“使志安宁”“收敛神气”“无外其志”，只有这样才能养肺。如果违背这个规律，秋失所养，故伤肺。肺受到了损伤，肺属于金，金生水，五脏中肾属于水，肾旺于冬季，秋天的肺金不能滋养冬天的肾水，肾金连受伤，肾虚不能主水，控制不住体内之水的正常运转，冬季就会产生经常拉肚子的毛病。

融媒体中心记者 郭营战

# 胃痛常发作

# 日常调理注意六点

现代人工作忙碌，容易三餐不规律，胃痛是家常便饭。但是如果总把胃痛当成小事，忍忍就过去了，长年累月拖下来，可能会带来大麻烦。为此，广州医科大学附属中医医院脾胃病科中西医结合副主任医师樊春华提出三个建议，并推荐了两款生活中常用的养胃汤方，供有需要的读者对症调理。

樊春华介绍，胃痛是指上腹胃部近心窝处发生疼痛，且经常伴有胃胀、嗝气、反酸、烧心、恶心、欲吐、食欲下降等症状。俗话说“胃病三分治，七分养”，对于经常胃痛的人，樊春华给出以下三个建议：

第一，建议去正规医院找专科医生系统诊治，查找胃痛的真实病因，不可久拖。从西医的角度来说，导致胃痛的疾病有器质性和功能性两类，常见的器质性疾病有慢性胃炎、胃十二指肠溃疡病、胃癌、胆石症并胆囊炎、心肌梗死等；常见的功能性疾病则有功能性消化不良、胃下垂等。中医则认为，胃痛多因脾虚体弱、饮食不当、情志不舒等因素引起。

第二，切忌忍强不治、擅自买药吃、治疗不彻底。樊春华提醒，长时间得不到有效治疗和调养，胃痛可能会越来越严重，甚至有发展为胃溃疡、胃癌的风险。因

此，患者必须遵医嘱吃药，坚持治疗，定期复诊。

第三，胃痛患者可以通过以下六个方面进行日常生活调理。

1.饮食调理：在日常饮食中，饮食需清淡规律，三餐定时定量，每餐宜七分饱，荤素搭配，营养均衡。

2.情志调理：“怒伤肝，思伤脾”。控制自己的不良情绪，保持愉悦心情有益于脾胃功能的正常活动。

3.起居调养：要养成良好的生活习惯，按时作息，早睡早起。运动调养：经常锻炼身体，能够增强体质，提高抗病能力。

4.穴位按摩：按揉三里、内关和中脘可以缓解胃痛症状，每次按压约5-10分钟可活血通络止痛。

5.腹部按摩：每晚睡觉前，可以以肚脐为中心，以顺时针、逆时针方向各按摩30圈，长期坚持按摩腹部可以帮助脾胃消化。

6.胃痛急性发作时，建议深呼吸、放松心情，找个温暖舒适的环境静卧，用热水袋或热毛巾热敷胃部，喝适量温水，可快速有效缓解胃痛。

来源：广州日报

## 健康知识

# 流鼻血时，仰头止血有用吗？看医师怎么说

为什么会流鼻血？韩朝阳说，生活中引起鼻出血的原因有很多，主要有以下几种：一、鼻子受伤。鼻子遭受到外界的伤害时，会出现流鼻血的现象，车祸、跌伤以及拳击伤等剧烈的外伤，损伤了鼻黏膜，撞破了毛细血管，然后引起了出血，是引起鼻出血最常见的原因之一。二、天气干燥。由于天气干燥，鼻前部黏膜暴露在空气中，鼻腔内黏膜也会变得干燥，当鼻腔内黏膜干裂、结痂时，人们往往会觉得鼻干、鼻痒，轻轻一搓就会鼻出血。三、上火。很多人有爱吃膨化食品、烧烤、辣菜、油炸食品的习惯，长时间的食用，会对身体产生刺激，造成皮肤脱皮、长痘、流鼻血等症状。四、鼻部炎症。由于外界某些因素导致鼻子发炎，如果没有得到好的治疗，最终也会出现流鼻血的症状，常见的鼻部炎症有慢性、急性鼻炎等。五、全身性疾病。如果自身患有某种疾病，例如癌症、白血病等血液性疾病，就会伴随着一系列的并发症，其中就包括流鼻血，要想缓解流鼻血的症状，得先控制住病情，待疾病停止恶化，所伴随的并发症也会有所好转。

如何预防流鼻血？韩朝阳说，预防流鼻血应注意以下几点：一、生活习惯。不要用手挖鼻，如果鼻孔干燥，可以用棉签在鼻腔中涂抹一些具有消炎作用的药膏，或者用棉团蘸净水擦拭鼻腔，这样既能够具有保湿的作用，能够防止鼻腔出血。二、饮食调节。平时要以清淡、多汁、含纤维素丰富的饮食为主，减少辛辣刺激，可以多吃一些富含维生素C的水果和蔬菜，如猕猴桃、葡萄、草莓、黄瓜等，因为维生素C能够维持血

管的完整，减少鼻腔出血和渗出现象。三、多喝水。天气炎热干燥，水分容易蒸发，经常会出现鼻腔、口腔和皮肤干燥的现象，因此，要预防鼻腔出血，应该尽可能地多补充水分，这样可以大大减少身体出现干燥的可能性，也减缓流鼻血出现的可能性。四、适当运动。适当的运动，可以加速血液循环，从而增强新陈代谢、增强身体素质，同时，鼻子暴露在外，在运动时难免会遭受到一些磕磕碰碰，因此，我们要避免剧烈的运动，时刻注意周围的环境，减少外界给自身带来伤害的概率。

“突然流鼻血了一定要保持冷静，不要惊慌。”韩朝阳还介绍了两种正确的流鼻血处理方式：一是低头前倾，压住鼻翼。在流鼻血时，要记得将身体前倾，头稍微低下，并且用手指紧紧地压住鼻子的内侧压住，可以用嘴巴呼吸，一直到不流血了再放下。注意！捏住的是鼻子软骨部分，而不是硬骨部分。二是冷水拍打额头，冰袋敷鼻子。可以用清水在额头上不断拍打，如果有手帕、毛巾的话，可以弄湿后拿到额头上敷，也可以用冰袋敷鼻子，使局部的毛细血管收缩，减轻局部血管充血，从而达到止血效果。

最后，韩朝阳温馨提醒大家注意，流鼻血后如果出血量不大，可在家观察。若反复出血，需前往医院查找原因；若出血量大，处理后不能自行停止出血，需立即前往医院就诊，让医生来判断是否是由全身性疾病引起的鼻出血。千万不要因为一时大意，而造成不可挽回的后果。

融媒体中心记者 李浩然



图片来源网络

在日常生活中，很多人都有过流鼻血的经历。但是如何正确处理呢？大多数人都不太清楚。

日前，记者就流鼻血的相关常识咨询了市妇幼保健院耳鼻喉科主任韩朝阳。韩朝阳说，流鼻血的医学诊断为鼻衄，可由鼻部疾病引起，也可由全身疾病所致。流鼻血现象说大不大，说小也不小。轻者仅为涕中带血，重者可引起失血性休克，所以知道如何正确处理很重要。

就流鼻血后“仰头、凉水拍脑门、纸塞鼻孔”的处理方式，韩朝阳说，仰头止血和纸塞鼻孔这两种都是不可取的。流鼻血的时候将头部使劲往后仰，这样就会使患者鼻腔中的血液倒流到咽喉部位；而血液几分钟后会凝固成块，从而引起患者出现呼吸道的梗阻窒息。用纸或者棉球堵住鼻孔，弊大于利。因为大多数鼻出血发生于鼻腔前部的利特尔氏区，纸和棉球是有可能直接接触及到出血区的。这样一来纸就成了干扰正常凝血过程的异物，而且鼻出血发生的部位，往往在发生鼻出血的时候是很娇嫩的，用纸或者棉球连堵带带的结果，就是让娇嫩的鼻黏膜受到二次损伤，结果有可能是把小的出血区变大了，把小面积的出血区变成了较大面积的出血区了。另外，因为纸和棉球总是要拿出来的，而如果凝血块或者凝血面形成中与纸或

# 金秋野外游玩 当心昆虫过敏

随着立秋后天气逐渐凉爽，去野外秋游、采摘的人越来越多。医学专家提醒，野外出行要警惕昆虫过敏，发生严重过敏反应有可能危及生命。

北京协和医院变态反应科副主任医师关凯说，在我国，常见的蚊子有按蚊、库蚊、伊蚊，它们在立秋后叮咬人类往往更加猖獗，叮咬过敏体质人群可能引发丘疹性荨麻疹，叮咬处可能会出现大小不等的大丘疹，仔细观察，会在大丘疹中央看到被叮咬后的刺孔，严重时会出现小水泡、破溃、瘙痒明显，通常持续1至2周。

而蜜蜂、胡蜂、蚂蚁叮咬可引发严重过敏反应，不但发作急骤，通常在数分钟内患者还会出现全身潮红、皮疹、呼吸困难，严重者血压下降、意识丧失，甚至危及生命。

“户外旅游爱好者尤其警惕蜜蜂或胡蜂蜇刺过敏。”关凯说，蜇刺过敏反应分为普通局部反应、大局部反应以及全身性严重过敏反应3个类别。其中，大局部反应是指蜂蜇局部肿胀直径超过10厘米，且持续时间超过1天；全身性严重过敏反应是指蜂蜇部位以外的组织和(或)器官出现症状。

关凯建议，严重过敏反应患者除了查明过敏原因后采取相应回避措施以外，均需配备急救包，急救包内要有可自动注射的肾上腺素笔。他说，根据欧美国家经验，使用50-200微克作为维持剂量的蜜蜂或胡蜂毒进行脱敏治疗，可以使75%至95%的严重过敏反应患者实现临床治愈。

专家提醒，昆虫种类及数量庞大，不可避免地与人类生活产生交集，因此，过敏体质人群需格外警惕昆虫过敏，在野外游玩要随身携带常规抗过敏药物，必要时还需携带急救药物和设备，确有必要者可前往医院变态反应专科检查与评估后再安全出行。

来源：科技日报

# 洋葱番茄焖牛腩



图片来源网络

洋葱有发散风寒、增进食欲的功效。牛腩比较燥热，今天介绍的做法将洋葱与番茄佐之，能起到平衡的作用。

材料：洋葱2个，番茄2个，牛腩500克，白胡椒20粒，葱花10克，盐、豉油、老抽、蚝油、陈皮、花生油各适量。

做法：洋葱切丝备用；番茄去皮去囊切小块备用；牛腩洗净后飞水去青后切备用。

开锅下油，炒至牛腩变色后，下洋葱丝翻炒至软，再下番茄，加入适量水，同时加入少许豉油、老抽调味，下3汤匙蚝油，放白胡椒粒、陈皮，焖煮至牛腩软，调味后上碟，撒上葱花即可。

来源：广州日报

