

# 你有“开学综合征”吗？

新学期又来到了，学生们经过长假假期再回到课堂，重新收心来念书，总会有些不适应，有些新生会因陌生环境而紧张，更有升上初三、高三的毕业班学生感到压力重重，因此出现各种心理问题，这些也被统称为“开学综合征”。此时的学生应该怎样正确面对各种心理困境？家长与老师又该怎样帮助学生解决问题呢？

## 这些学生的心理易波动

一般来说，新生与毕业班学生在开学之初，比较容易容易出现一些心理上的问题。

小学一年级新生。来到一个从未接触过的新环境里，有些性格比较内向、胆小、怕生的孩子会害怕上学，害怕与陌生的老师和同学打交道，可能会想出种种如肚子痛、头痛等借口拖延着不愿上学。这时，就需要家长耐心劝抚，温柔地鼓励孩子，告诉他上学会带来哪些快乐与收获；老师则应在见面之初就给孩子以亲切温和的印象，多组织一些集体或小组活动，让学生们增进彼此的了解，在活动玩耍中消除陌生的感觉，解除一些孩子的恐惧。

大一新生。他们刚从紧张的高三走来，并不能很快适应大学里自觉学习的氛围，有些无所适从，加之

度过了漫长的假期令心态还未能及时调整，无法投入学习。另外，有些外地贫困学生会感到压力巨大，又因新环境与自身条件差异明显而产生恐惧、自卑甚至焦虑、抑郁等情绪。

初一、高一学生同样可能出现心理状况。从小学到初中、从初中到高中，有些学生觉得功课一下子跟不上。尤其原本成绩不错的学生，在开学摸底考中因题目偏难而考得不好，因而产生挫败感，自信心不足，对学习感到厌倦、惧怕。这段时间，家长要细心观察，并与孩子多沟通，孩子的成绩有所下降时，不要责骂，应帮助他寻找原因。

此外，初三、高三毕业班学生更会因中考、高考的升学压力遇到心理问题。

## 老师家长需共同呵护

如今不少学校建立了心理咨询室，学生如发现问题应学会主动咨询。家长在这方面承担着重要责任，首先应学习最基本的心理健康常识，平时与孩子多聊天沟通，获得孩子信任，那么当孩子觉得自身不对劲时才会立即告之。不能只注重孩子的学习成绩，在心理咨询中心看到，许多家长是因为发现孩子学习成绩下降才着急求助，其实此之前，孩子的心理就已出现问题了。

不少家长也许没发现，在不恰当的教育如过分施压下，孩子的学习成绩即使上升了，但心理健康指数却不知不觉地下降了，这岂非得不偿失？要知道，心理问题发展下去的严重性决不亚于身体上的问题，千万不要等问题严重到不可收拾，甚至孩子出现心理崩溃时才后悔莫及。

通常，老师应该比家长更有经验，更了解学生可能会发生哪些常见的问题，对学生的学业、人际交往等方面，应提醒在前，详细告诉学生，同时在进一步观察中，对一些如自我为中心、沉默内向、冷漠自私、自卑消极等可能产生问题的学生倍加留心，适时交谈，正确引导。懂得因材施教的老师，往往能在很大程度上帮助学生，避免他们在心理上“触礁”。

及早发现，及早干预，至关重要。其实很多学生的心理情况处于“亚健康”状态，时代的变化使得人们的压力相应增大，造成生活满意度、个人幸福感的下降，学生也是如此，有些就可能钻牛角尖，渐渐走进死胡同，引发心理危机。

“开学综合征”只不过是其中的一个问题，学生、家长、老师等都应该树立正确的心理卫生观念，成绩固然重要，但健全的人格和健康的心理更为重要，这将直接影响一个人未来的道路怎么样去走。

## 健康新知

## 感觉“身体被掏空”？

### 专家教你来应对

俗话说：“春困、秋乏、夏打盹儿”。夏秋之交，人们经常会觉得困乏、萎靡不振。有人认为是一天工作掏空了体力，有人则觉得是季节原因。需要提醒的是，如果感觉“洪荒之力”被掏空，同时伴有反应迟缓、工作效率低，那多半是被疾病“盯”上了。

### “精疲力竭”究竟为哪般？

疲乏的感觉主要是因为供氧不足。当我们激烈运动或重体力劳动时，营养物质在有氧代谢过程中供氧跟不上，致使不能产生足够的能量满足机体的需要，其代谢产生的乳酸积聚在组织内，并通过血液循环到达身体各个部位，当它超过人体正常的耐受量、对神经系统产生不良刺激时就会造成疲乏。

中医上的神疲乏力发病机理有这几种：心脾气虚、肝淤血滞、肾精不足。

而从西医来看，神疲乏力与感染、免疫功能失调、营养代谢障碍、心理和社会压力及遗传等有关，可能是病毒感染、应激、精神负担过重等多种因素引起神经-内分泌-免疫功能紊乱的结果。

### 细胞“关上门” 血糖猛飙升

一般来说，生理性疲乏通常只要经过一定时间的休息即可消除。而神疲乏力通常是一些疾病的先兆症。

血糖主要来源于食物，食物中的碳水化合物通过消化分解变为葡萄糖，被吸收进入血液循环，随血液进入全身各组织细胞中，分解释放出能量，满足人体生命活动，这是血糖的主要去路。胰岛素是打开细胞大门的钥匙，使葡萄糖顺利进入细胞，为细胞提供能量。当罹患糖尿病之后，就会缺乏胰岛素这把钥匙，血液中的葡萄糖无法顺利进入组织细胞中，从而导致血糖升高。

当细胞得不到足够的能量供给，人就会疲乏无

力。这可能是糖尿病患者的早期症状之一。当经过饮食、运动以及药物控制等，细胞利用葡萄糖的能力得到改善，疲乏无力等高血糖症状也会随之改善。当疲乏的状态伴随皮肤骤然变暗沉，视力减退，足部麻痺、伤口难愈等一系列症状时，就要警惕自己是否已加入“糖友”的队伍了。

### 激素起伏不定 疲劳“扑面”而来

虽然甲状腺功能亢进症是一种自身免疫性疾病，但是临床表现并不限于甲状腺，而是一种多系统的综合征，包括高代谢症群、弥漫性甲状腺肿、眼征、皮损和甲状腺肢端病。极少数老年病人，表现为身体衰弱、乏力、倦怠、情神淡漠、抑郁等，称之为“淡漠型甲亢”。当发现神疲乏力的感觉伴随着食欲亢进、体重减轻、情绪波动大、怕热、多汗、心慌、失眠、眼球外突等情况，就要警惕甲亢找上门。

和甲亢相对且同样感觉“被掏空”的疾病，还有甲状腺功能减退。这是甲状腺激素合成甲状腺与分泌不足，或甲状腺激素生理效应不好而致的全身性疾病。当自身感觉软弱无力、疲乏少言、少汗、体重增加、面部及四肢浮肿，或食欲不振、腹胀、便秘、皮肤逐渐变干、变粗以及毛发脱落时，就要考虑到是甲状腺功能减退了。

除了以上这些疾病，病毒性肝炎、慢性肾脏病在发生临床病状之前，常会发出疲乏的先兆。一些睡眠障碍如由于身体劳累或者心理疲惫引起的入睡困难或者早醒，常会伴随头晕、乏力等不适。此外，使用药物如抗生素、肌松剂、感冒药、抗过敏药、抗抑郁药、安眠药等都会出现乏力的症状。

因此，早期识别疲乏的原因及伴随症状是“解乏”第一步。一旦明确诊断，往往能够起到立竿见影、事半功倍、性价比高的效果。

## 服用中药如何避免副作用？

中药主要是植物药，也有部分动物药、矿物药、化学药剂、生物制品类。一般人都认为中药的毒副作用和不良反应很小，所以可以放心服用，甚至长期服用也没有问题。但医学研究发现，许多中草药具有大小不等的毒性，这也印证了“是药三分毒”的说法。但需要明确的是，规范用药可以减少或者避免不良反应。

掌握药性——中医应用中草药治疗时，不仅要掌握中药的作用，也要掌握它的毒副作用，既要做到以毒攻毒、发挥疗效，又不能让药毒伤害人体。通常，中医每1-2周会根据病情变化对中药方的药物或剂量进行调整，使药物发生一定的变化避免不良

反应，减少药毒的蓄积。比如决明子能降脂，但长期服用会伤肠胃，有些病人常服甘草会出现浮肿或血压升高。同时，中医在开具处方时也应该选用不良反应较小的药物，把病人的用药安全放在第一位。

掌握炮制——中草药具有一定的毒性，但服用后为什么不会中毒呢？这是因为生药在入药前都要进行加工炮制，如生半夏口服会引起呕吐声嘶、唇舌发麻等，但是用姜汁、明矾、盐等炮制后，其毒性大为降低，能安全使用。

掌握疗程——古代医家认为，用药应该“中病即止”，意思是病情改善就应该停止用药，尤其是毒性比较大的药物，尽量不要长期服用。

## 健康误区

## “垃圾食品”真的没营养？

我们通常认为高能量、高蔗糖、高脂肪的饮食不健康，因此碳酸饮料、高糖饮料、薯片、薯条、盐渍品等食物常常被称为“垃圾食品”。但是，这些食物真的是“垃圾”吗？

营养学专家指出，实际上，至今为止没有一个机构或组织明确定义什么是“垃圾食品”。但是生活中，在人的能量和营养素已经足够多的情况下，含有可以使人摄入更多的能量或营养素从而造成摄入过量的食品，都是不健康的。专家强调，食品从来没有好坏之分，也没有垃圾食品之说。因为一个人吃的是否营养健康，关键在于食物搭配是否合理，食物摄入是否适量。

专家解释称，食物都有两面性，科学的食用方法非常重要。以马铃薯为例，它含有丰富的营养，蛋白质的营养价值非常高，同时含有多种维生素、膳食纤维、矿物质，是所有粮食作物中维生素种类最全的。由于膳食纤维具有饱腹感，所以用它们来代替主食具有减肥的效果。那么，为什么很多人对马铃薯望而却步呢？

首先，马铃薯的吸油性很强。研究数据显示，一只中等大小的烤马铃薯仅含约90千卡热量，而同一个马铃薯做成炸薯条后所含的热能达200千卡以上。所以，马铃薯经过油处理后，能量会变得很高。这也是薯条、薯片很容易被归类为“垃圾食品”的原因。

此外，马铃薯是很好的主食替代物。但很多人把马铃薯当做蔬菜来食用，吃的时候配以米饭或馒头，这样造成了食用主食的基础上，又食用了一份主食替代物，摄入的热量也自然就多了。

实际上，不论什么食品，都要控制在不超标的基础上适量食用。有些食品因为具有高能量、高脂肪等特点，便被冠以“垃圾”的说法，这是提醒人们要控制喜爱它的热情，不能因为好吃而过量吃，否则就是“垃圾的吃法”。

2016年，国家卫生计生委提出“三减三健”健康生活方式，其中的“三减”包括减盐、减油、减糖。在这种“吃得太多”的情况下，适当控制自己的饮食结构，将过高的营养素水平降下来，才能保证健康。

## 健康 Q & A

## 得了急性胃肠炎，上吐下泻如何应对？

答：发生在胃肠道粘膜的急性炎症，表现为上吐下泻，发热腹痛，严重时会出现脱水、电解质紊乱、甚至败血症。

如果只是大便次数增加，性状变稀烂，颜色与平时无差异，那么只需吃一些止泻药，如思密达、易蒙停，多饮热水、把拉出去的再补回来，可以在水中加少量食盐和糖一起饮用，忌食生冷辛辣，避免对胃肠道黏膜的刺激；只要应对有方，大部分的急性胃肠炎是可以控制的。

一旦出现发热、腹痛难忍、吐泻严重、呕出咖啡色样物或者大便有粘液脓血，则要及时就医治疗，并排除其他与急性胃肠炎症状类似的疾病如急性阑尾炎、急性胆囊炎、急性胰腺炎等。