

如何帮孩子克服“开学综合征”

一般来说，“开学综合征”是学生经过较长时间放松之后，突然回到学校进入紧张的高强度学习产生的一系列不适症状。有的孩子可能表现为失眠、嗜睡或者头晕恶心等生理反应，但这种反应不是身体原因造成的，而是心理原因造成的；还有的孩子表现为不愿上学或者上课时走神、注意力不集中，有时还会出现情绪波动比较大的情况。那么，该怎么应对“开学综合征”呢。

首先，家长要知道什么是“开学综合征”，它的具体表现有哪些，当孩子出现症状时，家长才能对症下药。家长要认识到“开学综合征”是很常见的现象，家长的情绪要先保持稳定，这样才能增强孩子的稳定感和安全感，让孩子更好地从假期状态过渡到上学状态。

其次，家长可以和孩子一起整理房间，清理多余物品，将房间整理成适合学习的简单环境。

再次，家长要在开学前帮助孩子调整作息，让孩子按照学校的作息表生活，尽量做到规律作息和规律饮食；若孩子不能完全按照学校的作息表生活，家长也不必担心，可以给孩子一定的时间缓冲，让孩子逐渐适应。

另外，家长还可以和孩子聊聊寒假的开心事以及寒假的收获，同时和孩子做好约定，比如开学后每天使用电子产品的时间、每天做多少家务劳动、每天体育锻炼的时长等。

此外，家长还可以和孩子一起确定新学期的目标，目标要根据孩子的具体情况来定，要具有可操作性和可实现性，不要定得太大，如果孩子没法实现，会影响孩子的积极性。

除此之外，仪式感也很重要。通过仪式感，让他们感到生活即将从相对放松的假期阶段转到相对紧张的上学阶段。

还有很重要的一点是，家长要和孩子进行积极的情感交流，不要和孩子“翻旧账”，否则容易让孩子陷入自责，产生逆反心理。家长要加强和孩子的沟通交流，了解孩子的内心，然后再根据孩子的需要，对其进行正向引导。

如果孩子的症状在开学一段时间后仍无改善，家长要向专业的心理老师求助，帮助孩子更好地适应新学期的学习与生活。（据《广州日报》）



孩子为什么容易积食？生活中该怎样预防、处理积食？记者近日采访了相关专家，为预防、处理孩子积食支招。避免积食，家长一定要注意让孩子饮食有节，日常饮食满足孩子生长发育所需营养即可，同时要鼓励孩子适量运动，6岁以下儿童每天至少要保证180分钟的活动时间，静态行为每次不超过1个小时，保持吃动平衡。 新华社发 王鹏 作

肩周炎的中医调理

肩周炎又称“五十肩”“冻结肩”，是一种常见的肩部疾病。中医认为，肩周炎的病因病机主要是风寒湿邪侵袭肩部，导致肩部气血运行不畅、经络阻滞，从而引发肩部疼痛、活动受限等症状。下面我们来了解一下肩周炎的中医调理方法。

1. 中药内服：中医会根据患者的具体情况辨证分型，选用活血化瘀（如桃红四物汤）、散寒除湿（如独活寄生汤）、滋补肝肾（如六味地黄丸）等方剂进行调理。

2. 针刺疗法：通过针刺肩部的穴位，如阿是穴、肩髃、肩贞、肩髃等，疏通经络、调和气血，缓解肩部疼痛和活动受限，但该方法需在专业医生指导下进行，以确保安全有效。

3. 推拿按摩：通过按摩、推拿等手法，帮助缓解肩部肌肉紧张，促进血液循环，改善肩部功能。

4. 拔罐疗法：拔罐疗法通过负压作用，排出肩部湿

气，促进气血流通，缓解疼痛。如无拔罐操作经验，建议选用抽气罐，以免造成不必要的损伤。

5. 灸疗法：艾灸具有温通经络、祛湿散寒的作用，对于肩周炎的治疗有一定的帮助，使用时应注意安全，避免烫伤。

6. 食疗调理：适当食用具有温补、散寒、活血作用的食物，如生姜、红枣、桂圆等。同时，保持饮食均衡，增加蛋白质和维生素的摄入，有助于促进肩部肌肉的恢复。

7. 功能锻炼：进行适宜的肩关节功能锻炼，如太极拳、八段锦、钟摆运动、爬墙运动等，可以有效增强肌力、恢复关节活动范围。

总的来说，中医调理肩周炎主张辨证论治、标本并重，通过内调外治，实现疾病的康复。同时，保持良好的生活习惯和饮食结构，加强锻炼，提高身体素质，可预防肩周炎的发生。（周口市第二人民医院 韩伟）

阿莫西林应该什么时候吃

“发烧了？吃个阿莫西林吧。”近期呼吸道传染病高发，不少人选择吃阿莫西林治疗。然而，阿莫西林作为抗生素，并不是什么时候吃都有效果。本文就介绍一下阿莫西林的适应症。

1. 钩端螺旋体病。致病性钩端螺旋体是一种微生物，可以通过多种途径进入人体，主要症状包括淋巴结肿大、全身发热、中枢神经受损等。若病情较轻，可根据医嘱应用阿莫西林进行抗菌治疗，其能够抑制细菌细胞壁的合成，从而杀死钩端螺旋体，降低器官受损的程度，有效缩短治疗时长。

2. 泌尿生殖系统感染。当细菌侵入尿路黏膜时，会导致炎症的产生，造成排尿增多、排尿疼痛感剧烈及尿液带血等。严重时，部分患者还会伴随发热、恶心、呕吐等症状。若检查发现泌尿感染是由革兰氏阴性杆菌引起的，用阿莫西林治疗效果较好。

3. 呼吸道感染。呼吸道感染常见的病原菌包括链球菌、葡萄球菌及肺炎链球菌等，阿莫西林可以有效抑制

病原菌的生长和繁殖，从而减轻炎症症状。阿莫西林还可有效治疗扁桃体炎、支气管炎、肺炎等。由于呼吸道感染的诱因很多，在使用阿莫西林之前，需要进行详细的检查和诊断，以确定感染的类型和原因。如果是病毒感染所致的上呼吸道感染，阿莫西林无法起到很好的治疗效果。

4. 皮肤软组织感染。皮肤软组织感染多与溶血性链球菌、大肠埃希菌及葡萄球菌有关，通常与不健康的个人卫生习惯或伤口炎症发作紧密相连。细菌可以侵入皮肤软组织导致感染，此时阿莫西林也是不错的选择，其作用机制为有效抑制或杀灭这些细菌，从而减轻感染症状，促进感染康复。

5. 急性单纯淋病。淋球菌是一种细菌，可以通过性接触或其他途径侵入尿道，进而导致感染，出现一系列不适症状，包括尿道分泌物增多、尿道肿大及排尿疼痛等。阿莫西林作为常用药物，能够有效抑制或杀灭淋球菌，从而减轻感染症状。（据《医药卫生报》）



有些人睡觉时习惯用很高的枕头，一项新研究发现，使用过高的枕头可能诱发自发性椎动脉夹层，而这是导致脑卒中（俗称中风）的原因之一。研究人员指出，高枕并非无忧，人们在选择枕头时还需多加注意。 新华社发 徐骏 作

本版组稿 郑伟元