

科学作息、合理膳食、适当运动、控制屏幕时间、减轻学习压力、积极调整情绪……

远离“暑假综合征”，元气满满迎接新学期

心灵关注

■ 首都医科大学附属北京友谊医院神经内科医师 林子乔

每年暑假结束前的一两个星期，都是精神心理门诊中青少年最集中的时候，其中许多孩子都是因为“暑假综合征”来就诊的。“暑假综合征”并不是一种疾病，是指在时间相对较长的暑假假期中因不良生活习惯等因素带来的各种生理或心理反应，完全可以通过生活心理调节来预防和战胜。

假期五大因素易导致“暑假综合征”

生活中许多人都会有这种体验：放假越久，人就越懒，还会觉得浑身不舒服，整个人缺乏干劲。“暑假综合征”也是如此，其主要症状包括：在暑假中常表现出情绪低落、心烦意乱、精神懈怠、困倦乏力、头晕、恶心、食欲不振等症；在新学期开学后会出现失眠、健忘、走神、起床困难、记忆力减退、理解力下降等症状，严重时还会对开学表现出恐惧，甚至抗拒返校，无法适应学校的学习生活。“暑假综合征”的成因主要有以下5点：

- 1.生活作息混乱。**有调查显示，没有了平时繁重的学习压力和上学时规律的作息时间，许多孩子暑假在家的生活极不规律，作息时间混乱，白天睡懒觉、活动减少，晚上贪玩熬夜，不按时睡觉，这样过度松弛且紊乱的生活状态会导致生物钟紊乱，精神低迷。
- 2.饮食不当。**孩子暑假在家可随时随地吃零食，时不时还要来顿大餐，饮食无节制甚至暴饮暴食，易造成营养过剩。也有些孩子因为作息不规律，一日只吃一顿饭，或者想利用假期节食减肥，过度节食易导致营养不良。
- 3.沉迷网络和电子产品。**暑假一些孩子宅在家里，恶补平时没时间看的动画片和没时间玩的游戏，沉溺于网络，每天大部分时间都在用手机等电子产品。这样不仅容易导致眼睛干涩、身体酸痛、头晕，如果长时间玩激烈的对战游戏等，精神还会一直处于紧张状态，容易情绪暴躁、发脾气。
- 4.拖延作业。**暑假开始后，有些孩子觉得假期还很长，作业一拖再拖，等快开学了才发现假期“余额”已不足，开始拼命补作业，而家长这时也很着急，亲子冲突不断。这样不仅不能很好完成作业，还会影响新学期的学习状态。
- 5.过度补习辅导。**每逢暑假，各种补习班、兴趣班都会蜂拥而至，有些同学的日程安排比上学时还要满，假期比上学还累。过度学习可能会导致孩子厌倦、紧张的情绪，身心疲惫，心情低落，学习效率大大降低，甚至可能会厌学。

做好生活心理调整，让孩子远离“暑假综合征”

1.科学作息。家长要尊重孩子的意愿和感受，与孩子共同制定合理的暑假作息时间表，只要孩子能按照约定作息，就要给予适当的鼓励和肯定，帮助孩子学会时间管理，劳逸



- 结合。在开学前7—10天，逐渐帮孩子将作息时间调整到能尽快适应学校作息的节奏。
- 2.合理膳食。**暑假期间，家长要帮助孩子建立良好饮食习惯，多吃蔬菜、水果和杂粮，适当摄取蛋白质类食物，注重一日三餐营养的均衡摄入，荤素搭配，不能“放养式”任由孩子无节制吃零食。同时，引导孩子正确的“审美观”，避免身材焦虑，鼓励适当运动，拒绝过度节食减肥。
 - 3.适当运动。**家长可利用暑假帮孩子找到一两项喜欢且适合的运动项目，使其既能成为孩子日后的兴趣爱好，养成孩子良好的运动习惯，也能让孩子摆脱假期懒散的生活状态。而且，每天适当运动出汗，既强身健体，又振奋精神，还能改善假期中的各种困倦和乏力。
 - 4.适度家务和社会实践活动。**家长要耐心教导并鼓励孩子承担简单的家务劳动，提高孩子对家庭的责任感及生活技能。假期还可让孩子参加夏令营、旅行、社区活动或志愿者活动等，让孩子多体验生活，提高其社会交往沟通能力，增强其社会适应能力。

- 5.控制电子屏幕时间。**家长一方面要以身作则，在孩子面前尽量少看手机，多陪伴孩子；同时可选择一些书籍和孩子一起阅读，慢慢让孩子养成喜欢阅读的好习惯。另一方面，家长要管理好孩子看电视、玩电脑、玩游戏的时间，跟孩子约定好每天的上网时间，每天可适当安排时间让孩子玩一会儿，但不是无限制。
- 6.规划暑假学习，提前准备开学物品。**暑假开始，家长要和孩子共同制定合理的学习计划，并监督孩子严格执行。家长尽量不要陪孩子写作业，应训练孩子独立完成作业、独立思考的能力。暑假快结束时，可让孩子提前预习新学期内容，或者陪孩子去买一些教辅材料、新学期的文具等，从心理上给孩子做好开学铺垫。
- 7.减轻学习压力。**暑假本意是“休假”，学会有效放松也是暑假的核心任务之一，要让孩子学会劳逸结合。适当的补习可巩固知识，但“贪心”的结果往往事倍功半，容易让孩子深陷焦虑情绪。
- 8.积极调整情绪。**作为学生，首先要练

习接纳自己的情绪，察觉和发现情绪变化，出现喜怒哀惧等情绪时，先学会接纳；其次，应学会合理宣泄放松，适量运动、倾诉、听音乐、写日记，以及把烦恼写在纸上撕碎扔掉等，都是宣泄放松的好办法；再次，积极自我暗示，多设想学校家庭生活中的美好画面，激发对学习 and 生活的热情与动力。

作为家长，要放松心态，避免责备孩子，积极营造轻松、温暖、支持、安全的家庭氛围；关注孩子，做好日常观察，如果发现孩子情绪不稳定，要耐心沟通，及时疏导，必要时及时求助学校或医院；平时多和孩子沟通，控制好自己的情绪，做到“不平静，不沟通”，禁止使用刺激性语言和行为。如果发现孩子心理有问题，应及时带孩子去专业心理机构就诊。

总之，家长要多倾听孩子的心声，多鼓励、多支持，少批评、少打骂，让孩子能完整表达自己的想法和意见。平时尽可能多陪伴孩子，并且与孩子多互动，带着孩子读书、做家务、做运动等。有效的亲子陪伴，可让孩子远离“暑假综合征”，健康快乐成长。

养生新鲜报

常吃咸味零食容易“智力衰退”

英国阿斯顿大学健康与生命科学学院研究人员的一项新研究显示，吃薯片等营养成分较低的咸味零食者，更有可能表现出严重的焦虑。相关研究成果近日在《英国营养学杂志》上发表。

这项研究调查了来自英国各地的428名成年人，分析了他们的水果、蔬菜、甜食和咸味零食的摄入量与心理健康之间的关系。研究人员发现，营养丰富的水果和缺乏营养的咸味零食似乎都与心理健康有着密切关系。调查显示，人们吃水果的频率越高，心理健康得分就越高，抑郁的得分则越低，且这与水果的总摄入量无关。经常吃缺乏营养的咸味食物（如薯片）的人更有可能经历“日常智力衰退”，心理健康状况也较差。这些“日常智力衰退”包括忘记物品放在哪里、忘记进入房间的目的以及想不起熟人的名字等。相比之下，这些“日常智力衰退”和水果、蔬菜或甜食摄入之间没有联系。

该论文主要作者 nicolas-jayne Tuck 说：“我们的发现可能表明，经常吃缺乏营养的咸味食物可能会增加‘日常智力衰退’，并损害心理健康。”（明文）

女性经常运动可防老年痴呆

近日，美国加州大学圣迭戈分校研究人员发现，健步走、骑自行车、打高尔夫球等运动的确有助于预防老年痴呆，但仅适用于女性。有关研究成果发表在近期出版的《神经学》期刊上。

研究人员对758名76岁左右的老人开展研究后得出上述结论。研究人员分析指出，体育运动对男女预防老年痴呆所起的效果不同，或许是因为男女运动方式不同，男性更倾向于自己锻炼，而女性则更喜欢上集体课一起锻炼，在运动过程中加入了社交互动元素，从而能更多刺激人的认知功能。研究还发现，开展头脑训练可将衰老进程放缓13年，而且这对男女都适用。（胡珍）

太“粗茶淡饭”不妥 老年人应适当吃肉

许多老年人饮食不沾荤腥，认为荤食是诱发“三高”、糖尿病等慢性病的罪魁祸首。北京大学第三医院运动营养研究室主任医师常翠青近日提醒，高龄者日常饮食“要吃肉”。因为老年人的合成代谢在下降，但分解代谢在增加，如果饮食过素会导致营养不良，免疫力也会因此下降，生病风险反而会变大。

有研究发现，营养不足会使得因心肌梗死、缺血性心脏病等疾病死亡的风险变大。若高营养族群的死亡风险是1，低营养族群的死亡风险就是2.5倍。吃素意味着蛋白质、脂肪摄入不足，没有蛋白质就没有生命。老年人如果食物过于清淡，长期下去体质也会不好，遇到点小病很容易就倒下。目前，每5位80—84岁的老人就有1位被归为“低营养族群”，85岁以上的老人约有1/3没有摄取足够营养。（禹建）

眼周长脂肪粒与护肤品无关

很多女性发现自己的眼周会逐渐长出一些米粒或芝麻粒大小的白色小疙瘩，这被称之为脂肪粒。眼周长脂肪粒是不是因为护肤品太过营养呢？

清华大学附属北京清华长庚医院皮肤科主任赵邑介绍，脂肪粒实际上是一种粟丘疹，这本质上是一种小囊肿，它是由囊壁与内容物形成的，内容物主要是一些角质物，并不是真的脂肪，真正导致囊肿生长的原因还是跟毛囊口的堵塞、角质过度以及囊壁分泌的一些角质物有关系，外用护肤品是否有营养与它没有关系。

赵邑提醒，很多人不涂抹眼霜等护肤品也依然会长脂肪粒。所以，脂肪粒的形成主要跟自身体质有关，与护肤品无关。（敏稳）

儿童保健

孩子爱吃冰凉食物，需减「内热」

■ 厦门思明瑞来春第三门诊主任医师 高树彬

门诊时常遇到家长诉说孩子平时喜欢吃冰的东西，如冰激凌、酸奶、冰饮料等，家长想制止孩子也不买账。

其实，孩子喜欢吃冰主要有以下原因：1. 天气炎热身体也感觉热，冰凉食物会给人带来愉悦感，但孩子自制力较弱，感觉吃下去舒服就会一直想吃。2. 冰冻食物除了冰爽的感觉外，口感好、风味多，如冰激凌、雪糕、酸奶、水果等，对孩子是一种难以抗拒的诱惑。3. 随着生活水平的提高，现在孩子饮食结构偏西化，蛋白质等营养物质增多，消化能力不足，又缺少运动，身体内热重，需要吃冰凉的饮料及食物来缓解。

需注意，中国人与欧美国家的人体质不同，身体应对寒量食物的机制不足，中国人吃冰的东西的传统就是在夏天吃，量不多，见好就收。如果经常吃冰凉食物，首先会伤害胃功能，容易生成胃部疾患；其次，当进食的食物温度远远低于体温时，人体必需调动身体的阳气来缓解消化道不适，对消化道进行保温。久而久之，体内阳气不足呵护不了胃肠道，就会影响消化吸收功能，造成腹痛、腹泻、吸收不良等疾患。再者，现在的冷饮大多是含糖量高、热量高的食物，进食多了容易造成孩子厌食、挑食、肥胖、身体代谢紊乱等状况。

因此，当家长发现孩子喜欢喝冷饮、喜欢吃冰的食物时，应及时减少热量高的食物，清淡饮食，增加运动，使孩子的内热减轻，以有效减缓孩子吃冰的欲望。

立秋了，人人都需要“贴秋膘”吗？

■ 马博士健康团博士生 黎牧夏

立秋后，我国北方民间素有“贴秋膘”的习俗。因为夏日的炎热和潮湿让不少人胃口不好、食欲不佳，为了弥补“苦夏”的亏空，秋季来临之后就要好吃好喝地为自己“补膘”。那么，真的都需要“贴秋膘”吗？

“贴秋膘”要注意三点。适当“贴膘”也应该注意：

- 1.“秋补”不能一味只吃大鱼大肉。**维持生命和健康需要40多种营养素，这些营养素缺一不可。而没有一种天然食物能提供人体所需各种营养物质，就需要从各种各样的食物中获取。因此，“秋补”不能一味只吃大鱼大肉、奶制品、豆制品、菌藻类以及新鲜蔬菜和水果也要经常吃。
- 2.经常喝粥。**秋天由于天气干燥，容易上火，在食物选择上应注意预防秋燥。可以经常喝粥，如用小米、燕

健康产生不同影响。脂肪主要分布在内脏和上腹部皮下者称之为“腹型”或“中心性”肥胖；脂肪主要分布在下腹部、臀部和腿部皮下者称之为“外周性”肥胖。我国成年男性肥胖大都属于中心性肥胖，也就是俗称的“将军肚”；而中年女性肥胖也以腰腹部脂肪堆积较多。中心性肥胖得慢性疾病危险比正常者大大增加，相比其他类型的肥胖，中心性肥胖患者代谢综合征的患病率升高3—4倍，同时也更容易合并高血压、高血脂以及糖尿病，发生心脑血管疾病的危险性也更大。

“贴秋膘”要注意三点。适当“贴膘”也应该注意：

- 1.“秋补”不能一味只吃大鱼大肉。**维持生命和健康需要40多种营养素，这些营养素缺一不可。而没有一种天然食物能提供人体所需各种营养物质，就需要从各种各样的食物中获取。因此，“秋补”不能一味只吃大鱼大肉、奶制品、豆制品、菌藻类以及新鲜蔬菜和水果也要经常吃。
- 2.经常喝粥。**秋天由于天气干燥，容易上火，在食物选择上应注意预防秋燥。可以经常喝粥，如用小米、燕

营养课堂

