

健康视点

主持人

天津市新闻名专栏

今天是全市中小學生開學的日子，孩子們告別鬆弛的假期生活，迎來新學期校園生活。新學期伊始，不少孩子甚至家長都會經歷一段適應期，出現“開學綜合症”的一系列表現，孩子們可能不想上學、煩躁易怒，早上起不來晚上不想睡，作業拖拉書包亂，甚至有低熱、腸胃不適等身體反應，家長也被擔心焦慮的情緒包裹。家長和孩子如何從“假期模式”順利過渡到“開學模式”，我市醫學專家針對開學季的常見問題，從心理、作息、飲食、運動等方面給出了專業建議。

关注孩子情绪行为生理  
“稳引放”三字平稳过渡

天津市安定醫院兒童青少年心理科主任孫凌表示，剛剛開學，孩子們從輕鬆的假期生活切換到規律的校園學習，出現一些情緒波動和不適應大多是正常現象，這就像成年人假期結束後也可能會有所謂的“節後綜合症”一樣，家長不必過分焦慮，但需要敏銳地觀察孩子的狀態，及時給予支持和引導，幫助他們平穩度過這個過渡期。孩子開學前的“心理亞健康”信號主要通過情緒、行為和生理三個方面表現出來：

情緒方面，孩子可能會容易煩躁、情緒低落、頻繁表達“不想上學”“上學沒意思”等。行為方面，晚上不睡早上不起；原本喜歡的課程、課外活動提不起興趣，反而總惦著電子產品；上課注意力不集中、拖延、長時間關在房間里、不和家人交流。生理方面，可能會出現一些查無實據的身體不適，比如頭痛、頭暈、肚子痛、惡心等。這些症狀通常在提到上學時出現，休息後可能會有所緩解。

家長可以從“穩、引、放”三個字入手，幫助孩子平穩過渡。“穩”是穩住節奏，重建秩序。建議開學第一周可以每天提前15分鐘至30分鐘叫醒孩子，並引導他們晚上相應提前入睡。通過這種“漸進式”調整，幫助孩子的生物鐘順利切換到“開學模式”。“引”是引導傾訴、切換情緒。當孩子對上學表達出負面情緒時，先表示理解和接納，別急著講大道理或批評。試著引导孩子表达出负面情绪时，先表示理解和接纳，别急着讲大道理或批评。试着引导孩子表达“不想上学”背后所担心的问题是什么？也许孩子担心的是换了新班主任不喜欢自己，怕自己交不到好朋友，或者怕学习跟不上进度，等等。温暖、理解、支持的家庭氛围，是帮助孩子缓解开学焦虑最有力的后盾。“放”是适当放手，赋予掌控感。鼓励孩子自己整理书包、挑选文具、规划新学期安排。

警惕“开学综合征” 少谈学习多谈生活笑声多一点  
让新学期愉快起航



日前，南开中学天开学校新生报到日，老师给学生上开学前心理辅导课。

摄影 刘欣

家长焦虑主动自我管理  
情绪暂停物理降温来调节

開學季，家長們的心情往往和孩子一樣複雜，既有期待，也難免夾雜著焦慮。家長如何避免將自身的焦慮傳遞給孩子呢？首先是管理情緒。家長先要意識到“這是一個新的開始，有擔心是人之常情”。當接納了自己的情緒，就邁出了管理它的第一步。平時要盡量避免在孩子面前過度談論自己的擔憂，可以用積極的語言代替擔憂。可以選擇在孩子不在場時，和家人、朋友聊一聊，釋放情緒。嘗試將“你可千萬別在學校惹麻煩”換成“媽媽相信你在學校會和同學相處得很好”；將“作業一定要按時完成”換成“新學期我們一起制定一個輕鬆的學習計劃吧”，積極的暗示能幫助孩子建立信心。

孫凌還給家長提供了一些調節情緒的小方法：“情緒暫停”法。當感到焦慮情緒上來時，找個安靜的地方，深呼吸三次。吸氣時心里默數4秒，屏住呼吸7秒，呼氣時默數8秒。也可以把整個后背貼緊椅子靠背，在腦海中按下一個暫停鍵，慢慢地從10逐漸數到0。這個簡單的動作能有效激活身體的放鬆反應。“物理降溫”法。情緒上頭時，去洗手間用涼水拍拍臉，沖沖手腕。低溫能快速激活副交感神經，讓身體先冷靜下來，情緒自然會降溫。“專注當下”法。每天花5分鐘至10分鐘，專注於做一件簡單的事，比如泡茶、澆花、听一首喜歡的歌。暫時放下對未來的擔憂，將注意力拉回到此時此刻，這能有效緩解焦慮。“微小成就”法。開學前，和孩子一起列一個簡單的準備清單，比如買新書包、整理

書桌。每完成一項，就打一個勾。這種看得見的進展，能給家長和孩子帶來掌控感和成就感。

孫凌提醒，家長的平和心態是孩子新學期適應的“定心丸”。在開學第一周，不妨多問問孩子“在學校有什麼好玩的事”，而少問“今天認真听课了嗎”。少談學習，多談生活，笑聲多一點，讓新學期愉快起航。

作息学习运动齐调整  
快速适应新学期节奏

天津中醫藥大學第一附屬醫院兒科廖敏醫生表示，“早起難、晚睡拖”“不吃正餐吃零食”“作業拖延書包亂”，每年新學期伊始，孩子的“開學綜合症”總让家长头疼，可以嘗試從作息調整、學習習慣重建、運動習慣養成等方面入手，幫孩子快速適應新學期節奏。

作息調整。孩子們開學第一周，白天要少睡覺，並做好20分鐘睡前準備，以盡快克服起床困難。幼兒園孩子午睡1小時至1.5小時即可，小學生可閉目養神15分鐘。開學第一周每晚比暑假期間早睡10分鐘至30分鐘，晚上睡前1小時關閉電子設備，用20分鐘整理書包，再溫水洗腳或揉肩放鬆（5分鐘），最後可以和父母一起讀書或說“悄悄話”（5分鐘），以幫助孩子平靜入睡。小學生保證每日睡眠10小時，初中生9小時，高中生8小時。

學習習慣。新學期開始，要固定學習時間，小學低年級放學後玩30分鐘，用1小時學習；小學高年級可用2小時學習（中間休息15分鐘），貼卡通時間表提醒。睡前整理書包，對照作業記錄放好作業本，按上課順序整理課本，檢查水杯、校牌等，培養責任意識。其間，家長別“盯太緊”，低年級家

長可在旁看書，孩子求助再幫忙；高年級孩子盡量獨立學習、做事。

運動習慣。學齡兒童每日應保持60分鐘以上中高强度戶外活動。除了學校的運動課程，還可以每天晨起跳繩10分鐘，居住在学校附近的孩子可以快走上学、放学后在公园玩20分钟。日常，幼儿园孩子可提前练习校园比赛项目（如拍皮球），小学生可以和小伙伴一起打球、骑车，增加运动兴趣，养成运动习惯。运动后要科学补水进食，先喝温水，半小时后吃香蕉、酸奶等，避免高糖高油食物刺激肠胃。

新学期收心先“收胃”  
科学吃饭养成充沛体能

天津中醫藥大學第一附屬醫院營養科夏森醫生針對孩子們暑假飲食不規律，開學後出現食欲差、乏力、注意力不集中等症狀，提出了收心先“收胃”的開學飲食調整方案，指出飲食、運動、作息三者結合，能快速糾正假期不良習慣，改善疲憊、走神等問題，有助於孩子們以充沛的體能和專注力投入新學期的學習。

規律三餐。按照中國居民膳食宝塔核心原則，學生三餐能量分配為早餐30%、午餐40%、晚餐30%，定時定量進食。早餐吃好必須包含谷薯主食、優質蛋白、果蔬三類食物，保障上午大腦供能，提升課堂專注力。午餐吃飽吃均衡，荤素搭配、粗细结合，补足全天主要营养与能量，支撑下午学习与活动。晚餐清淡少油七分饱为宜，进食不宜过晚，减轻肠胃负担，保障夜间睡眠与生长激素正常分泌。

食物多样。主食粗细搭配，日常主食以谷物为主，搭配玉米、红薯、燕麦等全谷物和薯类，替代部分精米白面，补充膳食纤维，预防积食、便秘，稳定血糖与学习状态。每日保证足量新鲜蔬菜，深色蔬菜占一半以上；适量吃新鲜水果，不喝果汁、不用果干代替鲜果。每日摄入鸡蛋、瘦肉、鱼虾、豆制品，轮换搭配，补充优质蛋白与DHA，助力骨骼、大脑及视力发育。坚持每日喝奶，全学段学生每日坚持摄入300毫升及以上奶类（牛奶/无糖酸奶），是学龄期补钙，促进骨骼生长的核心刚需。日常饮食少盐、少油炸、少甜食，养成清淡饮食习惯。

科学饮水或戒含糖饮料。6岁至10岁每日白开水800毫升至1000毫升；11岁至13岁1100毫升至1300毫升；14岁至17岁1200毫升至1400毫升，坚持少量多次饮用。青少年每日添加糖不超过25克，不喝奶茶、碳酸饮料、果味饮料。零食仅在两餐之间少量食用，优选水果、无糖酸奶、原味坚果，杜绝辣条、膨化食品等高油高盐零食。

夏森還特別提醒，夏秋交替是腸道疾病高發期，校園集體生活需做好飲食衛生，家長要提醒孩子飯前便後洗手，不食用路邊攤及過期變質食物，不喝生水。出現腹痛、腹瀉、嘔吐等不適，及時告知老師、家長並就醫。 記者 趙津 通訊員 東梅 趙秀秀

医疗前沿

重启抗炎开关  
调控自身免疫平衡  
医大总医院完成一例  
迷走神经电刺激植入式治疗

近日，天津医科大学总医院（简称医大总医院）风湿免疫科联合神经外科为一位难治性类风湿关节炎患者成功实施了迷走神经电刺激（VNS）植入式治疗，该技术是神经调控技术在自身免疫性疾病中的积极探索，为难治性类风湿患者提供了新的治疗选择。据了解，目前该项目是国内首个注册的植入式迷走神经电刺激治疗类风湿关节炎的临床研究。

据介绍，类风湿关节炎是一种慢性进行性的自身免疫性疾病。若不及时控制，炎症会持续破坏关节，出现尺偏、天鹅颈、纽扣花等关节畸形，导致患者残疾丧失生活自理能力。炎症还可累及全身多个器官，引发心血管、呼吸、血液等多系统病变，导致严重后果。绝大多数患者被长期的慢性疼痛和疲劳折磨，严重影响生活质量与社会功能。尽管近年来生物制剂、靶向药物等不断发展，但仍有不少患者病情难以控制，部分患者还会因药物不耐受或存在禁忌而无法继续治疗。

VNS作为创新的神经调节治疗方式，通过调节免疫反应，减轻炎症，助力类风湿关节炎患者更好地控制疾病进展。迷走神经是连接大脑与免疫系统的“信息高速公路”，是人体自带的“抗炎开关”，通过“炎症反射”调控免疫反应，维持炎症与免疫的平衡。在类风湿关节炎患者中，迷走神经功能出现问题，炎症反射失衡，炎症因子持续升高。VNS治疗重新激活迷走神经抗炎通路调节免疫平衡，能显著改善患者症状和功能。此次接受治疗的是一位49岁女性，多年来，她先后接受传统抗风湿药物、生物制剂及小分子靶向药等治疗，但病情始终控制不佳，一年前发生脑梗后停用了全部治疗。在医大总医院多学科团队充分评估后，患者接受了VNS治疗。令人振奋的是，在研究方案规定的观察阶段内，患者未应用任何抗风湿药物，仅接受VNS治疗，关节疼痛和肿胀明显缓解，炎症指标恢复正常，疾病活动度达到临床缓解。该治疗为疗效不佳、无法耐受药物治疗/对药物治疗存在禁忌的难治性类风湿关节炎患者带来了新的希望。

通讯员 刘洋 陈静雯

健康红绿灯

巧用中医方法  
消化“悲秋”情绪  
起居饮食穴位综合调理

“悲秋”在中医看来，是人与自然相应的一种正常情绪反应。调节“悲秋”情绪是秋季养生的重要内容。天津中医药大学第一附属医院心身科专家建议市民通过起居、饮食、运动、情志和穴位的综合调理，更好地适应秋季，保持身心平和。如果“悲秋”情绪严重且持续不缓解，甚至影响正常生活，建议及时寻求专业医生的帮助。

中医讲秋应肺，在志为悲。秋季肃杀之气渐盛，草木凋零，容易耗伤肺气。肺气不足时，人容易莫名伤感低落，变得多愁善感，对事物提不起兴致；不少人还会伴随失眠多梦、胸闷爱叹气、容易疲乏、食欲下降的症状，这就是大家常说的“悲秋”。要“消化”这种情绪，关键在于润肺、滋阴、宁神。

起居调养收敛阳气、养足阴血。秋季提倡“早睡早起，与鸡俱兴”。建议在晚上11点前入睡，并适当午睡，以保养阴血、顺应阳气收敛。白天多进行户外活动接受阳光照射，有助于消减秋季肃杀之气。

饮食原则是“燥则润之”，多吃滋阴润燥、酸甘化阴的食物。推荐梨、银耳、百合、山药、莲藕、荸荠、枇杷、鸭肉以及山楂、石榴、柠檬等酸味食物。少吃辣椒、葱、姜、蒜、羊肉等辛辣、煎炸、热性食物。可以尝试甘麦大枣茶（养心安神）、石斛花旗参乌鸡汤（滋阴补气），也可以用生地、玉竹、麦冬等泡水代茶饮。

动静结合，以喜胜悲。秋季宜“养收”，避免剧烈运动导致大汗伤阴。推荐散步、慢跑、太极拳、八段锦等。情志调节核心是“使志安宁”。可登高赏景开阔心胸，多参与愉快社交、观看喜剧，也可聆听商调音乐（如《晚钟晨鼓》）宁心定志。日常可以经常练习腹式呼吸锻炼肺功能，鼻吸口呼，吸气时胸廓舒展，呼气缓缓吐出，每次5分钟至10分钟。肺主气，调呼吸可以宣畅肺气，改善低落胸闷。

日常还可以经常按揉以下三穴，起到安神理气的功效。神门穴（安神定志）：位于手腕横纹小指侧凹陷处。按揉可宁心安神，调节情绪。中府穴（补气健脾）：位于胸前壁外上方。按揉可止咳平喘、补气健脾。太渊穴（宣肺理气）：位于手腕拇指侧凹陷处。按揉可宣肺止咳、通调肺气。每个穴位按揉2分钟至3分钟，每天2次至3次，感到酸、胀、痛即可。 通讯员 李欣

医疗动态

二氧化碳替代碘造影剂  
开通闭塞动脉  
为特殊患者开辟血管治疗新选择

近日，我市第一中心医院血管外科成功为两名肾功能不全患者实施了二氧化碳造影下外周动脉腔内重建手术。手术全程采用高纯度二氧化碳气体进行血管造影，实现了“零碘造影剂”血管腔内治疗。

63岁的张大爷是因为足部溃疡两个月就诊，被诊断为下肢动脉硬化闭塞症。张大爷8年前做过肾移植手术，肌酐一直偏高，属于碘造影剂高危人群。另一位病人是53岁的包先生，高血压合并肾功能不全多年，近期发现右肾动脉重度狭窄导致血压难以控制。经过严格评估，血管外科主任杨森团队决定不使用传统碘造影剂为两人实施血管腔内手术。术中采用二氧

化碳造影全程引导，成功为张大爷实施了下肢动脉腔内重建手术，为包先生的右肾动脉予以球囊扩张并置入了肾动脉支架，支架置入后造影显示肾动脉血流通畅。

据介绍，目前临床多采用碘造影剂进行血管造影，但肾功能不全、碘过敏等患者存在使用禁忌，限制了他们通过常规碘造影接受血管腔内治疗。二氧化碳造影通过注入高纯度二氧化碳气体，观察气体流动显示血管结构。二氧化碳在人体内无残留、无肝肾毒性、无致敏性，可满足下肢动脉、肾动脉、腔静脉等多种外周血管病变的显影需求，为碘造影剂不耐受患者提供了一种新的造影选择。

通讯员 孙颖 郝文静



近日，天津市疾病预防控制中心联合宝坻区、河西区疾病预防控制中心，分别走进宝坻区宝平景苑、河西区津铁泽苑党群服务中心，开展“手卫生防控+传染病预防”的健康科普活动，把专业防病知识和实用健康服务送到居民家门口。本次活动设置了洗手智能装置实操体验环节。图为居民在智能感应引导下完成“七步洗手法”标准流程，屏幕实时反馈搓揉部位、时长是否达标，让洗手练习更直观。 通讯员 刘锐

每天约300千卡至500千卡的能量盈余。碳水化合物供能比可达60%至65%；蛋白质按每千克体重1.2克至2.0克摄入；脂肪占总能量20%至30%。

减脂人群需要建立科学的能量缺口。减脂的核心是能量摄入<能量消耗，推荐每日能量摄入降低500千卡至1000千卡，减脂速度以每周0.5千克至1千克为宜。在控制总热量的前提下，蛋白质不仅不能减少，反而要增加，每日每千克体重1.2克至2.0克的高蛋白饮食能维持肌肉、提高饱腹感。碳水选择高膳食纤维、低GI（血糖生成指数）的食物，严格控制控糖。

另外，运动前后抓住营养补充的“黄金窗口”更有利于运动恢复。运动前1小时至3小时，建议进食含适量蛋白质和复合碳水化合物的餐食；运动前1小时至2小时可补充香蕉、酸奶等易消化食物。运动后30分钟至60分钟是营养吸收的“黄金窗口期”，此时补充碳水化合物与蛋白质（比例约4:1至3:1），能最大化提升、恢复效率。运动后及时补水，采用“少量多次”原则。 通讯员 王翠娟

小贴士 运动饮食的常见误区

误区一：蛋白粉吃得越多越好。过量蛋白质不仅加重肝肾负担，还可能加速骨骼中钙的流失。优先通过天然食物补充，补剂只是辅助。

误区二：运动饮料可以当水喝。含糖运动饮料会额外摄入能量，低强度运动喝白水即可。

误区三：增肌减脂要杜绝脂肪。脂肪对激素平衡至关重要，适量摄入健康脂肪反而有利于达到运动效果。

健身养生

运动讲究“三分练，七分吃”

拒绝碳水脂肪难以达到运动功效

運動成為越來越多的人的生活方式，操場、球場、健身房里，可以看到很多揮汗如雨的人。很多人執著於訓練時長、訓練強度，却常常忽略一件事：決定健身效果的，從來不只有汗水，還有餐盤里的食物。天津市海河醫院營養專家表示，運動增肌減脂的基礎是“三分練，七分吃”，合理的運動營養能起到事半功倍的效果。運動營養的核心是碳水化合物、蛋白質、脂肪三大宏量營養素與水分的科學搭配。拒絕碳水、拒絕脂肪的運動難以達到健康的運動功效。

碳水化合物是運動的“高效燃料”。碳水化合物是機體最主要的能量來源，運動中為肌肉收縮供能，運動後通過補充肌糖原加速體能恢復。普通健身愛好者每天碳水攝入量應占到總能量的50%至65%。增肌人群根據訓練強度，每日碳水化合物每千克體重需要5克至12克不等。選對碳水對健康很關鍵，日常主食以“慢碳”為主，比如糙米、燕麥、红薯、雜豆等低血糖生成指數食物，能穩定血糖、持續供能；訓練前後可適宜選擇“快碳”，如香蕉、白面包等，快速補充能量。

蛋白質是肌肉修復的“黃金原料”。運動時肌肉會產生微小損傷，蛋白質正是修復這些損傷、促進肌肉生長的“建築材料”。

對於有增肌或減脂需求的健身人群，推薦每日蛋白質攝入量為每千克體重1.2克至2.0克。以70公斤男性為例，每日需攝入84克至140克蛋白質。優質蛋白質來源包括：去皮雞胸肉、魚、瘦肉、雞蛋、低脂奶類及大豆製品。建議將每日蛋白質均勻分配到每一餐中，每餐不少於20克。

脂肪是不可忽視的“隱形推手”。脂肪並非運動的“敵人”，健康脂肪（如橄欖油、魚油、堅果中的不飽和脂肪酸）不僅能在長時間運動中供能，還參與激素合成與調節。脂肪攝入應占總能量的20%至30%，優先選擇不飽和脂肪酸。極端低脂飲食會導致睾酮水平下降，反而不利於增肌。

水與電解質是維持機能的“生命之源”。水是體內代謝的“基礎介質”，科學補水應貫穿運動全過程。運動時每15分鐘至20分鐘補充150毫升至200毫升水分；運動超過1小時，建議補充含電解質的運動飲料。大量出汗後，電解質水比純水更能有效緩解脫水。運動前後體重差可作為補水參考，每減少1公斤體重，需補充1升至1.5升液體。

專家還提醒運動人群，目標不同飲食策略也不同。增肌人群可以有適度能量盈余。增肌的核心是能量攝入>能量消耗，形成