

帮助孩子应对“开学综合征” 这4个方法家长要知道



近日,全国多地学校学生迎来春季开学。开学后,不少家长发现有的孩子满心欢喜迎接新学期,有的孩子却出现入睡困难、情绪低落、回避社交等一系列身心问题。深圳市儿童医院心理治疗师陈倩如在接受采访时表示,当孩子出现上述问题时,可能是由人们常说的开学综合征导致的。

陈倩如表示,开学综合征其实不是医学诊断的病症名称,而是指假期结束、开学初始,中小学生在表现出的一种明显不适应新学期学习生活的非器质性的异常表现,属于适应性问题。部分低年

级孩子可能会表现出不愿上学,到了学校附近就说头痛、肚子痛,去医院却查不出任何器质性问题。初高中的孩子则主要表现为情绪不稳定、遇事急躁、社交回避等情绪和行为问题。

“通常孩子出现开学综合征是由于害怕未知而产生的不安全感,如果孩子可能恐惧作业无法完成、害怕老师与家长的负面评价、担心因考试成绩受到指责、焦虑社交关系是否能维系。”陈倩如提示,当孩子出现开学综合征时,家长不用过度紧张,多数孩子经过老师、家长的积极引导和自主调节,一两周后症状会逐渐

渐缓解消失,不会对身心健康造成大的危害。家长可通过以下方法,促进孩子的调节进程。

规律起居

要引导孩子合理安排生活起居,养成早睡早起的好习惯,把生物钟调整为适应学校生活的状态。饮食以清淡营养为主,充分补充富含维生素和蛋白质的食物,适度减少零食、速食等加工食品的摄入,多吃应季的原型食物。

制定计划

可以和孩子一起根据自身情况,适应新学期节奏,制定合理的阶段性学习目标,制定切实可行的计划,制定具体的评估标准。学期初要允许孩子有充分的适应时间,不要过快施加学业压力。建议家长以身作则,制定自己的下半年工作计划,营造富有动力、向上的家庭氛围。如果孩子有玩耍的需求,可以与其制定每日关于玩的计划,确保合理的玩耍时间之后,再具体制定学习计划。

放松疏导

可以和孩子一起学习放松的办法,比如深呼吸、冥想、渐进式肌肉放松法、积极自我对话、适度有氧运动等。以渐

渐进式肌肉放松法为例,通过调节呼吸和识别肌肉的紧张和放松感,可在紧张焦虑时更有效放松,缓解焦虑。具体做法为:找到一个舒适安静的地方坐下或躺下,深呼吸,练习收紧和放松身体的每个肌群,从前额开始,一直往下至脚趾,用10分钟去感受。

开放交流

要耐心询问并积极倾听孩子诉说的困难和痛苦,给予孩子真诚的关心和理解,相信孩子在多数时候有自己解决问题的能力,鼓励孩子自己发现问题并协助他寻找解决方法。与孩子建立良好的亲子关系,使孩子能够从家庭获得情感支持,当其遇到困难时,能够勇于向家人、老师、朋友、心理专业人士寻求帮助。要减少给予“收收心”“紧紧弦”这样的警告,避免孩子产生抵触心理。

“如果症状持续存在或严重影响日常生活,超过两周没有缓和的迹象,应及时就医,寻求专业医生的帮助,防止症状对孩子身心健康造成长期影响,导致孩子无法坚持完成学业,或发展为持续的躯体化问题、人际交往问题、焦虑抑郁等,影响孩子的正常学习和成长。”陈倩如提示。

慢性压力助长癌症转移原因找到

压力是不可避免的,但压力过大则可能对人体健康有害。特别是慢性压力会增加患心脏病和中风的风险,还可能助长癌症转移。美国冷泉港实验室科学家在《癌细胞》杂志最新发表的论文显示,压力会导致某些中性粒细胞形成黏性网状结构,使癌细胞更容易发生转移。这一发现指出了一种新的治疗策略,或可在癌症开始之前阻止其扩散。

研究团队通过模拟患有癌症的小鼠的慢性压力得出了这一发现。他们首先切除了小鼠乳房中生长的肿瘤并将癌细胞扩散到肺部。接下来,他们让小鼠承受压力,并观察到小鼠的转移性病变惊人地增加,转移率增加了4倍。

团队发现,称为糖皮质激素的应激激素作用于中性粒细胞。这些“应激”的中性粒细胞形成蜘蛛网状结构,这被称为中性粒细胞胞外陷阱(NET)。当中性粒细胞排出DNA时,NET就会形成。通常,它们可保护人体免受微生物的入侵。然而在癌症中,NET创造了一个有利于转移的环境。

为了确认压力会触发NET的形成而导致转移增加,研究人员进行了3项测试。首先,使用抗体去除小鼠体内的中性粒细胞;然后给动物注射一种破坏NET的药物;最后,使用体内中性粒细胞对糖皮质激素没有反应的小鼠。最终每项测试都取得了相似的结果。

研究团队发现,即使在患有癌症的小鼠中,慢性压力也会导致NET的形成进而改变肺组织。“这几乎是在为身体组织患上癌症作好准备。”研究人员称,减轻压力应成为癌症治疗和预防的一个组成部分。

照射15分钟红光可降血糖水平

英国伦敦城市学院、伦敦大学和伦敦大学学院科学家携手开展的一项新研究显示,将670纳米的红光照射在一个人的背部15分钟即可降低血糖水平。原因在于这种红光会刺激人体线粒体内的能量产生,增加葡萄糖消耗,从而降低血糖水平。数据显示,红光刺激使人摄入葡萄糖后的血糖水平降低了27.7%,并使最大葡萄糖峰值降低了7.5%。相关论文发表于最新一期《生物光子学杂志》。

为探索670纳米红光对血糖的影响,研究人员招募了30名健康参与者,并随机分成两组。670纳米红光组有15人,安慰剂(无光)组有15人。这些参与者代谢正常,也没有服用药物。随后,研究人员让参与者进行口服葡萄糖耐量测试,并在接下来的两个小时里,每15分钟记录一次血糖水平。结果显示,接受15分钟红光照射的人,在两小时内表现出峰值血糖水平降低和总血糖降低。

研究人员表示,虽然最新研究是在健康人身上进行的,但这项非侵入性的非药物技术可帮助糖尿病患者更好地



控制血糖。此外,这项研究还强调了光线对人类健康的长期影响,包括长时间暴露在蓝光下可能导致血糖失调。目前广泛采用的LED灯发出的光呈蓝色,这可能是一个潜在的公共卫生问题。

此前研究已证实,大约650纳米至

900纳米之间的长波光(从可见光到近红外范围)可增加线粒体内核三磷酸腺苷的产生,降低血糖,并改善动物的健康和寿命。先前的研究还表明,用670纳米的光照射小鼠背部,还可改善帕金森病模型和糖尿病视网膜病变小鼠模型的症状。

重要化合物或揭示生命起源之谜

据最新一期《科学》杂志报道,英国伦敦大学学院研究团队在实验室中成功合成了一种对生物体至关重要的化合物——泛酰硫基乙胺。这一发现表明,该化合物可能在地球早期就已存在,并在生命诞生之初发挥了关键作用。

泛酰硫基乙胺是辅酶A的活性片段,对维持生命的新陈代谢非常重要。由于此前一直未能有效合成该化合物,导致人们认为它在生命起源时期并不存在。

研究团队利用氟化氢形成的分子,在室温下的水中创造了这种化合物。此外,他们还演示了在40亿年前生命起源时,类似由氨基酸驱动的化学反应如何创造其他关键的生物成分,包括构成蛋白质氨基酸链的肽,以及RNA与DNA的构建块核糖核苷酸。

这项新研究进一步证明了生命体的基本分子倾向于通过酶的化学反应形成。研究人员指出,利用酶可以合成不同类型的生物分子。生命并不是由

RNA一种分子产生的。而生物的基本分子可能同时出现,由RNA、蛋白质、酶和辅助因子等共同构成了生命的初始形态。

人们此前认为,水的破坏性太强,生命不可能起源于水,而是更有可能起源于周期性干涸的水池。此次研究挑战了该观点。研究团队表示,他们所证实的反应在地球早期的水池或湖泊中可能发生,但在海洋中则不太可能,因为这些化学物质的浓度会被稀释。

鉴别致病的脑环路——

深脑刺激图谱有助改进神经疾病疗法

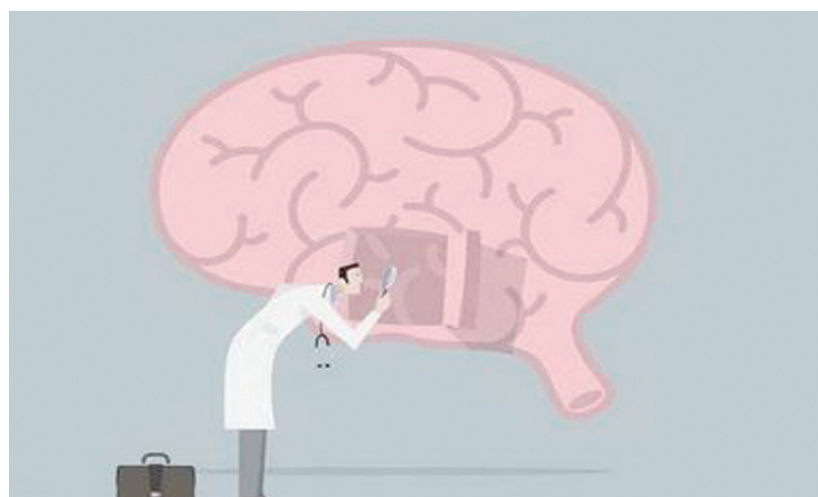
《自然·神经科学》23日发表的一项神经科学研究显示,使用脑深部电刺激(DBS)绘制功能失调的脑环路图谱,将有助于改进特定神经疾病的疗法。研究结果有助于引领人们认识导致这类疾病的脑环路,从而推动发现进一步治疗的潜在靶点。

DBS需要通过手术在脑内植入电极,“拯救”功能失常的脑网络。对丘脑底核(丘脑下方的一个小型结构)进行DBS,常用于治疗帕金森病以及肌张力障碍、强迫症和图雷特综合征。不过,究竟刺激哪些脑环路才能使每种疾病的症状得到最大改善,一直都不清楚。只有鉴别出这些环路,才能制定更有针对性且效果更好。

包括德国柏林夏里特医学院科学家在内的团队此次收集了261名帕金森病、肌张力障碍、强迫症或图雷特综合征患者的数据,这些患者此前接受过在丘脑底核植入DBS电极的手术。这些数据能使团队了解哪些脑环路受到DBS的调控。

团队发现,丘脑底核与感觉运动皮质的互连和治疗肌张力障碍的相关性最大;与主要运动皮质的互连和治疗图雷特综合征的相关性最大;与辅助运动皮质的互连和治疗帕金森病的相关性最大;与腹内侧面额叶和扣带回皮质的互连和治疗强迫症的相关性最大。

研究人员认为,这一发现不但有助于更好地理解这些疾病背后的脑环路变化,更有望改进治疗这些疾病的策略。



养成5个生活习惯 让健康常相伴

12种——膳食

每日膳食应合理搭配,营养均衡。

平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。

每日摄入谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶、大豆坚果等食物。

坚持以谷类为主的平衡膳食模式,餐餐吃蔬菜、天天吃水果。

1500毫升——饮水

养成主动饮水的习惯,保证充足、规律饮水。

成人每天平均的饮水量至少在1500毫升。

一次性饮水不宜过多,每次200毫升左右。

补充水分一般选用白开水、淡茶水、苏打水等,尽量不要喝含糖饮料。

15分钟——晒太阳

晒太阳可以帮助人体获得维生素D,而维生素D可以帮助人体吸收钙。

每日晒太阳15分钟左右。

晒太阳最好在一天之中紫外线强度相对偏低的时候,比如上午10点以前和下午4点左右。建议尽量在户外晒太阳,不要隔着玻璃。

30分钟——运动

牢记动则有益、贵在坚持、多动更好、适度量力的原则。

建议进行每天30分钟、每周150分钟的中等强度的身体活动。

每次活动至少达到10分钟,每日活动的总时间可以累计。

应以有氧运动为主,如步行、慢跑、骑自行车、游泳等。同时结合举哑铃、俯卧撑等抗阻力活动,建议每周2至3次,隔日进行。

7至8小时——睡眠

保持规律睡眠习惯,每天都保持差不多入睡时间、起床时间。

成年人推荐的睡眠时长为7至8小时,6小时是健康底线,上限不超过9小时。

睡前放松心情,保持周围环境安静,卧室温度以20摄氏度至30摄氏度为宜,避免强光线与蓝光。