

“孩子在家精神状态不错,一上学就喊肚子痛、头疼,到医院检查后发现是患上了开学综合征。昨日,记者采访了解到,开学第一个星期,不少小学生出现类似症状。还有一些学生学习感觉力不从心,睡眠不足、疲倦、头晕等,这些都是开学综合征的表现。心理专家提醒,化解开学综合征,除了放松心情,最重要的还是要合理膳食,规律作息。”

■记者 周仑



在家精神状态不错 一上学就呕吐不止

如何帮孩子摆脱开学综合征?

患上开学综合征很正常

昨日中午,市实验小学学生小月(化名)的妈妈突然接到班主任的电话,说小月在学校反复呕吐、胃痛难忍。妈妈赶紧带着小月去医院做了一系列检查。医生诊断小月身体没什么问题,只是有轻微的浅表性胃炎,不应该造成反复的呕吐症状,建议去看看心理医生。心理门诊的医生详细了解了小月的病情,检查后诊断为焦虑引起的呕吐,是开学综合征的典型表现。

原来,由于习惯了暑假在家晚睡晚起,开学后每天早睡早起,让小月十分不习惯,上学后就出现了反复呕吐的情况。此外,小月每天还哭着闹着不想上学,这也让她的妈妈十分头痛。“原来也是这样,在家好好的,开学就会呕吐、胃痛,我一直以为是在外面吃饭吃坏了,没觉得和开学有什

么关系。”小月的妈妈曹女士说。

无独有偶。市一中周日晚上要上晚自习,不少学生在傍晚来到学校。但个别学生在开学的第一个星期不想来学校,作业也不做,周日选择在家睡到傍晚。“我就是感觉上学后有些不习惯,总感觉头晕目眩,虽然我知道必须得来学习。”高二学生程蕾(化名)说,除了她之外,她的几名同学也出现类似情况。

记者了解到,开学综合征又叫开学恐惧症,是人的一种心理防御机制。孩子们经过暑假的长期放松,一下子进入紧张的学习生活中,或多或少有些不适应、不愿意面对、不认同的负面情绪,被称之为“开学综合征”。心理咨询师陈明表示,这种情况较为常见,学生、家长不必过多担忧。

出现症状调整心态是关键

那么,学生患上开学综合征该怎么办?陈明表示,开学后,调整学生的心态是关键。“开学前后,家长要和孩子多交流,在交流过程中观察孩子的心理状态。比如,是否留恋假期、是否期待开学等。有的孩子在开学前会出现烦躁不安、失眠等焦虑的状况。家长要及时了解孩子的困扰,帮助孩子克服焦虑。”陈明说。此外,针对各年级的学生,还应制订出不同的方案。

针对一年级新生,家长要激发孩子对上学的兴趣。比如可告知其小学生活情况和学习情况,让孩子提前了解新的校园生活。陈明提醒,在开学之初,应给孩子更多的鼓励,不要给孩子太大的压力和竞争感,要让孩子积极乐观,以饱满的精神迎接新学期。

陈明说,暑假期间,孩子们的自

主时间比较多,上网、看电视、熬夜等导致晚睡晚起。开学后,家长可以跟孩子一起制定规律的作息时间表和学习娱乐时间表,并提前督促孩子执行,这是一个循序渐进的过程,能有效避免孩子在开学之初精神不集中、困倦、散漫等现象。

暑假期间,不少孩子打破了三餐的饮食规律,饮料零食无时不有。陈明建议,开学后,家长应调整孩子的饮食搭配,严格执行三餐时间,饮食以清淡为主,少吃油炸食品,要充分补给富含维生素的饮食,减少脂肪摄入量。

最后,陈明提醒各位家长,要多以朋友而不是父母的口吻跟孩子交流,开学之初,可多问问孩子学校里的事情,鼓励他们多说说自己遇到的问题,然后给予客观的建议而不是批评和指令。

“金绵柔杯”第二届民间品酒师大赛预赛结束 70位品酒高手周六巅峰对决



竹山赛区预赛现场。

■文/记者 李文谨 图/记者 张建波

本报讯“金绵柔杯”第二届民间品酒师大赛最后两场预赛分别于9月4日、5日在竹山县南山酒店、竹溪县云龙大酒店举办,随着两个赛区各10名选手的成功晋级,此次比赛的预赛阶段圆满结束,7个分赛区共70人晋级决赛,品酒高手们将于9月11日在温德姆酒店迎来最终的巅峰对决。

据悉,该活动由湖北省酒业协会、湖北梨花村酒业有限公司主办,十堰日报传媒集团承办。上周的两场预赛中,选手们都非常重视这最后的晋级机会,纷纷拿出看家本领,比感官、拼技能。其中,竹溪赛区冠军黎力源,连续在两届“金绵柔杯”民间

品酒师大赛预赛中获得第一名。

谈及夺冠秘诀,黎力源说:“我从事过酒类行业,有20多年的酒龄,对各种酒的口感也颇有研究,梨花村酒的每个产品,对我来说都具有强烈的辨识度。”决赛前,他准备好储备更多的酒文化知识,祝愿他在决赛中也能取得好成绩。

据悉,决赛将于9月11日在温德姆酒店举行。总决赛阶段的奖品也非常丰厚,将评出一等奖1名,可获20000元现金大奖;二等奖2名,每人可获10000元现金大奖;三等奖7名,每人可获3000元奖金。冠、亚、季军都将获得梨花村“金绵柔杯”第二届民间品酒师定制奖杯及荣誉证书,还有梨花村美酒一箱,欢迎广大白酒爱好者届时前往观赛。

市退役军人事务局 弘扬抗战精神 铭记历史 缅怀先烈

9月3日下午,为纪念中国人民抗日战争和世界反法西斯战争胜利76周年,市退役军人事务局组织开展了“弘扬抗战精神 铭记历史 缅怀先烈”主题活动,全市退役军人工作者代表和部分退役军人代表参加了活动。

活动组织学习了“习近平同志关于弘扬抗战精神 崇尚英雄 缅怀先烈相关重要论述精神”,对前期“寻访十堰英模”主题活动中宣传的战斗英雄事迹进行再学习、再宣传,教育广大党员干部职工和退役军人铭记历史、勿忘国耻、振兴中华,引导大家崇尚英雄、缅怀先烈,弘扬伟大抗战精神和爱国主义精神。

一等功臣陈顺国受邀讲述了他及战

友保家卫国、出生入死的英雄事迹。真挚的情感、悲壮的故事感染了在场每一位听众,激发大家从红色故事中凝聚前行信念,在建党精神中汲取伟大力量。

随后,该局结合“如何打造退役军人红色精品服务站建设和维护退役军人权益工作”展开相关培训研讨。退役军人工作者纷纷表示,此次活动是一次生动鲜活的党史学习教育,更是一次心灵的震撼和洗礼,今后要继续传承红色基因、担当强军强国重任。

该局党组书记、局长朱周林表示,通过学党史、讲故事、谈感想、干事业,要进一步巩固双拥模范城工作成效,为退役军人事务工作高质量发展作出新的贡献。

通讯员 曹雅文

产业园招租

十堰日报传媒文化产业园现有少量人民路临街60—240平方米办公室出租,交通方便,配套齐全,可用于开办公司。另寻求有实力的合作顾问机构:猎头服务、管理咨询、律师事务所、财税咨询、投资机构、商标注册、人力资源等。联系电话:18986912625郭女士

十堰日报传媒文化产业园