

# 如何帮孩子击退“开学综合征”?

开学季到来,不少孩子在这个阶段会遭遇疲惫、焦虑甚至拒学等“开学综合征”。如何助力孩子平稳度过这一关键时期?听听专家怎么说。

北京积水潭医院心理行为医学科主任李小钧说,开学初,孩子可能会出现赖床不起、莫名发脾气,甚至出现头痛、腹痛等躯体症状,这些表现背后往往隐藏着开学焦虑的“信号”。从神经科学角度看,假期松弛状态与开学紧张模式的切换,会引发负责计划控制的前

额叶皮质与掌管情绪的边缘系统展开“拉锯战”。

常见症状包括睡眠紊乱、入睡困难或嗜睡、食欲减退、头痛腹痛,情绪上烦躁易怒、情绪低落、过度担忧,行为上出现拖延作业、沉迷电子产品、拒绝讨论开学话题等。专家表示,若相关症状持续2周以上,或伴随自伤念头、惊恐发作等,需及时就医排查焦虑症、抑郁症等心理疾病。

李小钧说,开学心理调适不是一场“速决战”,而是需要耐心坚持

的“耐力赛”。假期紊乱的昼夜节律会打乱褪黑素-皮质醇分泌周期,调整生活作息可采用阶梯式早起,即每天比前一天早睡/早起15分钟,避免“暴力叫醒”,或采用光照调节法,早晨拉开窗帘接受自然光,抑制褪黑素分泌,傍晚减少蓝光暴露。

另外,在孩子说“不想上学”时,建议家长们先放下说教,采取情绪外化方式,比如让孩子画出“开学小怪兽”,通过涂改颜色、添加武器赋予掌控感。或通过认知重

塑练习,转化和消解负面想法。

北京市疾控中心表示,老师和家长要更加关注孩子的内心世界,与孩子保持良好的沟通。引导孩子减少游戏时间,多参与户外阳光运动,培养多样化的兴趣爱好。同时,要协助孩子制订合理计划,做到劳逸结合,保持规律的生活作息。耐心倾听孩子的困扰,及时给予疏导与鼓励。若孩子自我调节无效,或症状持续较长时间,应及时寻求专业医师的帮助。

(据新华社报道)

# 睡前饿了,吃还是不吃?

## 那么,“饿肚子睡觉”会更健康吗?

实际上,如果选择不吃晚饭,“饿肚子睡觉”也会对身体产生危害。长此以往,可能会出现营养不良问题,比如精神萎靡、体力不支、心情压抑、脸色暗淡等等。对于消化道有溃疡的病人,不吃晚饭可能会导致消化道溃疡加重;而一些特殊时段工作的人群(比如需要三班倒、值夜班),夜里不吃东西往往无法获得持续工作的能量。

一般来说,只有在两种情况下,可以“饿肚子睡觉”:一种是晚餐前吃很多。如果午饭吃得比平时多,或是下午吃了许多水果、零食,晚上也没有运动计划,那么,今天这顿晚餐不吃也无妨。

另一种是想控制体重。如果体重较高,需要适当控制饮食,限制

能量摄入,可以在控制体重初期偶尔不吃一两顿晚餐。

网上还流行着一种号称能月瘦10斤的“16+8减肥法”,选择这种减肥法的人一般会在上午9点到下午5点之间吃东西,晚上饿着。如果严格执行断食,是能看到减肥效果的,因为它帮你减少了能量摄入,说白了就是让你少吃。不过,断食并不是值得推荐的方式。如果长期断食减肥,很容易出现副作用。由于碳水化合物供应不足,会带来强烈的饥饿感、精神不济,严重者会影响学习、工作甚至日常生活,还可能出现营养不良,头晕头痛,烦躁焦虑,白天犯困,晚上失眠等问题。

如果你平日饮食不善节制,身体肥胖,腰围太大,患有高血脂、脂肪肝,是可以适当采用断食减肥的

方法。要是平日本就吃得不多,肉蛋奶不足,怕凉怕冷,消化不良,那就万万不可断食减肥了。

## 究竟怎么吃宵才健康?

还是应该做到规律地安排好自己每天的三餐,不要不吃晚餐,“饿肚子睡觉”。但也不能过量吃宵夜。如果想要吃宵夜,建议尽量做到睡前1至2小时吃。临睡前大量进食很容易影响睡眠,可选择清淡、健康的食物。方便面、饼干蛋糕、烧烤、炸鸡等高脂肪、高盐、高糖的食物,不适合当宵夜。另外,宵夜也不适合吃含有辣椒、花椒之类令人兴奋刺激的调味品。建议优先选择水果、谷物、豆类和奶类,这些食物脂肪含量低,消化吸收较为容易,不会给胃肠道增加负担。

(据《光明日报》)

## 深夜时分,你是不是有过纠结:要不要弄点夜宵?

很多人说睡前吃宵夜不好,最常说的理由就是会长胖。其实,长胖跟吃夜宵本身并没有很大关系。之所以长胖是因为摄取的热量超过身体所需,多余的热量全都变成脂肪贴到肚子、屁股、大腿上了。所以,只要摄取的热量小于身体所需,就不会长胖。

但也不能毫无顾忌,太晚吃夜宵可能导致一些疾病发生,比如“夜食综合征”。这些患者早上没胃口、不想吃东西,但一到晚上就食欲旺盛,晚饭结束以后的能量摄入占全天的50%以上,还经常起夜偷吃零食(每周超过3次,持续3个月以上)。他们的能量摄入远高于常人。

# 分类广告

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如要求支付稿金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

内蒙古科源环保有限公司废水零排放项目环境影响评价第二次公示

按照《环境影响评价公众参与暂行办法》规定“内蒙古科源环保有限公司废水零排放项目”征求意见稿已完成,现向公众进一步征求公众意见:

① 意见稿 网络链接:链接: <https://pan.baidu.com/s/1H3O1K1zXT447shAldEBZog>,提取码:bxj4

② 公众可就近到建设单位办公地址查阅纸质。

③ 征求意见公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

④ 公众可通过信函、邮件等方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目建设环境影响有关的意见和建议。

⑤ 联系方式:张经理 15661490009

⑥ 公众提出意见为本公告公布之日起10个工作日内。

内蒙古永益众兴建筑工程有限公司年产50000吨装配式建筑钢结构及新能源配套项目环境影响报告书征求意见稿(二次公示)

我单位已编制完成了《内蒙古永益众兴建筑工程有限公司年产50000吨装配式建筑钢结构及新能源配套项目环境影响报告书》初稿,现发布建设项目建设环境影响评价信息,征求公众意见。

一、征求意见的公众范围:为拟选址的公民、法人和其他组织等。

二、征求意见的环境影响报告书全文的网络链接:<https://pan.baidu.com/s/1xR0AgwY08pVXX0UrWJ1Q?pwd=ewry>

三、建设项目建设环境影响评价公众意见表的网络链接:<http://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/201810/W02018102436912449069.docx>

四、公众提出意见时间:自本公告之日起10个工作日内。

五、公众提出意见的方式和途径:(1)下载并填写公众意见表并发送至邮箱 540750942@qq.com;(2)公众可以通过填写纸质公众意见表邮寄至以下地址;(3)向建设单位发送手机短信等方式发表对本项目建设及环评工作的意见和看法。

建设单位联系人:白总,联系电话:18904726604,环评单位联系人:刘工,联系电话:15647251974,邮寄地址:内蒙古包头市工商联大厦2210

内蒙古永益众兴建筑工程有限公司

## 出租出售

## 遗失声明

国际金融大厦办公写字楼,位于

呼市赛罕区新华东街18号,面积383

150m<sup>2</sup>,现房出租出售,售价7600

元起每平米,现金面议,周边临近内蒙

古美术馆、内蒙古博物院、内蒙古科

技馆,景观优美、交通便利、停车方便。

联系电话:谢先生,0471-4676772

减资公告

根据股东大会决议,内蒙古旺鑫农

林发展有限公司统一社会信用代

码91150124MA0QXF749J)拟将注

册资本从人民币7000万元减少至

10万元,现予以公告,债权可自本公

告发布之日起45日内要求本公司

清偿债务或提供担保。

解除劳动关系公告

张培峰(男,出生于1974年11月):

自离岗后,至今未与单位联系,也没来单位上班。单位曾多

次通过各种方式渠道与你联系未果,按照《中华人民共和国劳动法》

等相关法律法规及单位管理制度的规定,你已构成长期旷工,单位

决定与你解除劳动关系,并通过登报公示向你传达。请你自公告

之日起30日内,到单位(联系电话:0478-7906600)办理相关手续,

逾期视为自动解除劳动关系,一切责任由你本人承担。

特此公告。

内蒙古自治区第二地质矿产勘查开发院

(原内蒙古自治区地质矿产勘查开发局106探矿工程队)

2025年2月21日

●内蒙古国鼎昊氏房地产有限公

司遗失银行开户许可证及存

款人查询密码,开户行:中国农业

银行呼和浩特东影南街支行,账

号05500501040005334,核准号:

J1910027340601,声明作废●呼

尔贝拉粮田农业科技有限公司

(统一社会信用代码

91150783MABY6EXY7U)遗失

公章,财务专用章及隋燕婷法

人章各一枚,声明作废●王淑萍遗

失,身份证,证号150105197004101631,声明作废●王凤霞遗

失,公章一枚,声明作废●凡金凤遗

失,就业失业登记证,证号150105102120202183,声明作废●孙卿仪,性别:男,遗失出生医学证

明,编号Q150138874,声明作废●

兰雪淇,性别:女,遗失出生医学证

明,编号N150225362,声明作废

●海棠不慎将购买的安佑陵园

福位1座A区祥龙16排18号(含

收据、认购单、权益证、合同)手

续原件丢失,声明作废●郝艳杰在

2025年2月20日在呼和浩特市

市赛罕区呼伦贝尔大街1609室购得

房屋一套,声明作废●金川摩

国际A1-1609室购得房屋一套,声明作废●赛罕区喜悦食品配送中心

统一社会信用代码91150102588835761W)遗失

公章、财务专用章及白靖鑫

法人章各一枚,声明作废●赛

罕区喜悦食品配送中心统一社

会信用代码912510150MACJ02F827,

遗失开户许可证和存款人查

询密码联以及财务章,卢绪

法章人章各一枚,核准号J1910031585201,账号

02035012200000019426,开

户行:金谷农商银行玉泉支

行,声明作废●吴智华,性别:

女,不慎遗失出生医学证明,

出生证编号H150011574,声

明作废●武川县个体工商户

营业执照,声明作废●乌海市璞瑞物流有限公司

不慎将道路运输证遗失,车牌

号蒙C50202,许可证号:内蒙

古交运管字150302020224,声

明作废●李哈遗失内蒙古日

报社记者证,证件号B15000255000167,特此声明

●乌海市璞瑞物流有限公司

不慎将道路运输证遗失,车牌

号蒙C50202,许可证号:内蒙

古交运管字150302020224,声

明作废●李哈遗失内蒙古日