

开学季到！在长达2个月的假期里，孩子是否存在以下现象：每天睡到自然醒、正餐不吃饱，疯狂吃零食、在手机电脑前一坐就是一整天、一谈运动表情就变……家长须注意！如果孩子有以上症状，那极可能是得了“暑期综合征”。

什么是“暑期综合征”？“暑期综合征”有什么症状？面对“暑期综合征”，有怎样的解决小妙招？

开学前后 易得“暑期综合征”

开学前后，孩子们最容易被“暑期综合征”所困扰。

在大学主修应用心理学的张敏洁，目前是西樵镇中心小学“心晴小屋”心理辅导室的一名老师。平日里，“心晴小屋”内总是传出阵阵欢笑声，原来，学生们不管有事没事，总会趁着课余时间到咨询室与老师进行沟通、交流。

谈及“暑期综合征”，张敏洁老师说：“在假期里，孩子们没有了学习压力，部分父母对孩子的管束较为放松，一些自我约束能力差的学生，学习生活习惯和生活作息有可能是紊乱的。如果在开学前，孩子没有及时调整回

上学的生物钟，仍处于放松懒散的状态，那么在回到学校后就会表现出所谓的‘暑期综合征’的症状。”

“‘暑期综合征’一般表现在中、低年级的学生比较多，但其实高年级的学生也会有，但他们往往会更快调整自己的心态，更快适应新学期。”对于“暑期综合征”的症状，张敏洁表示不同年龄段的孩子会产生不同的表现，比如一年级的学生会产生对未知事物的恐惧、中低年级学生可能存在担心与朋友同学的相处、高年级可能会存在过度关注外表外貌或因学习压力大产生厌学等。



■一句心语，激励孩子调整情绪，战胜“暑期综合征”。 通讯员供图

收心开学啦！ 凡招让孩子告别『暑期综合征』



■西樵中心小学学生举着自己画的情绪表情。 通讯员供图

游戏加互动 老师帮学生减压

“腰挺直、手呈90度放在桌面上……”8月29日，在西樵镇中心小学，一群新入学的一年级学生在老师的带领下训练正确的坐姿。除了培养孩子良好的精神状态，西樵镇中心小学的老师们纷纷使出“高招”，在开学前后以游戏、互动等形式，将学生们的“暑期综合征”统统赶跑。

针对不同年龄段的学生，学校老师还根据他们的“个性”和“共性”制定了不同的“暑期综

合征”赶跑计划。针对他们的“共性”，在开学第一个月，学校老师会通过问卷调查的形式进行系统筛查，或通过对学生的观察判断其是否出现压力过大等问题。对于重点关注的学生以及有需要主动来求助的学生，学校的心理老师都会提供相关辅导。

“不同年级的学生，我们针对他们设计的解决方式都不一样。”拥有21年教龄的五年级教

师刘彩英向记者分享她的教学经验时说，对于中低年级的学生学校开设了情绪管理相关的社团课，同时，通过绘本讲述、角色扮演、情绪游戏等课程，让学生通过游戏的形式认识情绪，体验情绪，学习调整情绪；对于较高年级的学生，一般在开学第一周，会通过加大体育、音乐等课程，并在上课的过程中减少对知识的讲授，增加学生间的互动性，以此达到一定的减压效果。

链接 如何巧妙运用饮食、睡眠、运动，击败“暑期综合征”

① 制定正确的饮食计划

暑假里很多孩子饮食不规律。开学后三餐要开始规律起来，吃饭要定时定量，早上一定要吃早餐。孩子用脑较多，不吃早餐会严重影响上午的脑力活动。对孩子来说，营养均衡是最重要的，其次可以适当多吃鸡蛋、核桃等有助于提升记忆力的食物。

② 合理安排睡眠有益健康

暑假期间，大部分孩子都处于“夜猫子”状态，经常晚睡晚起。专家建议，家长应当让孩子养成早睡早起习惯，帮孩子调整好心态，调整好生物钟，逐渐适应校园作息。

③ 适当运动除身体疲劳

开学后，在紧张的学习中，身体因素很重要。体育运动可以消除大脑疲劳，同时促进血液循环，有利于新陈代谢，提高抵抗力，这样就能为紧张学习提供体力保障。因此孩子应该积极参加大课间锻炼，增强体质。课间十分钟最好也不要继续坐着，可以站起来拉伸拉伸或是去走廊上活动。

统筹/珠江时报记者 陈肖玲 文/珠江时报见习记者 练梦婕 通讯员 梁丽霞

从西樵城区出发来到平沙码头，途中穿过壮阔的西江，乘船约10分钟，记者抵达位于西樵镇平沙岛的平沙社区卫生服务站。

“每天走在村里，总能看见一个熟悉的身影，戴着白色头盔，身穿蓝色背心。”社区居民这么形容他。一辆摩托车、一个听诊器、一个血压仪……靠这些简单“装备”，在这座位于江心、居民进出全靠渡船的西樵镇平沙岛上坚守15年，他成为村民的健康“守门人”。他，就是西樵镇平沙社区卫生服务站主治医师李汉劲。

多年走街串巷 对居民健康情况了如指掌

小学三年级时，李汉劲生了一场大病，父母带着他四处求医。求医路上，他被医生悬壶济世的高尚精神感染，从此立志成为一名医生，帮助病人驱赶病魔，减轻痛苦。

2006年，李汉劲梦想成真，成为社区卫生服务站的一名全科医生。刚工作时的他，经验缺乏，自信不足，但在西樵镇第三社区卫生服务站站长梁少华的指导和鼓励下，他的业务能力不断提升，越来越多街坊喜欢“点名”找他看病。

平沙岛地理位置特殊，四面环江且占地面积小，平日出入只能靠渡船，交通受气候的影响较大，年轻人纷纷到岛外的城区打拼，留在岛内的大多是老年人和儿童。“社区有慢性病患者500多名、高血压患者400多名、糖尿病患者110多名。”经过多年走街串巷，他早已对平沙岛居民的健康情况了如指掌。

“年星伯，饭不要吃太多，最近

有点超重了。”8月26日，李汉劲和往常一样驱车前往居民家做随访工作。基础的检查包括血压、血糖等的测量，对于一些体重超标的老人而言，李汉劲随身携带的体重秤和软尺这时也派上了用场。针对李年星患有糖尿病以及血脂过高的状况，他建议老人每餐饭不宜吃过多，可以通过少吃多餐的形式安排合理的饮食。

对于村里一些独自在家的老人，李汉劲十分关心他们的生活起居。李国荣老人今年72岁，患有高血压与糖尿病。由于儿子都在岛外工作，只有周末或者节假日，老人才能跟子女团聚。在给老人做完基础检查、查看了老人近期的体检报告后，他苦口婆心地对老人交代着注意事项。“作为医生，社区里每一名老人的健康状况都要知道，一旦老人身体不适，我就能根据他的情况对症下药。”李汉劲说。



■李汉劲。

“全科医生”李汉劲： 平沙岛上的健康“守护者”

上岛服务15年 始终坚守最初的信念

如今，岛上极少出现危重病例，更多的是一些较为常见的慢性病、糖尿病等。李汉劲认为这得益于2016年国家开展的“家庭医生”签约服务，一个季度一次的随访服务、一旦发现问题14天内持续随访、开展健康教育服务。许多以前拒绝体检的村民，这几年都会主动到卫生院体检。“生活方式、健康观念发生了较大的改变，村民现在越来越重视自己的身体健康了。”李汉劲说。

岛上较从前也有较大变化，交通方面，上岛的渡轮半小时就有一趟，曾经泥泞的山路铺上了水泥；医疗方面，从医疗设施简陋、缺少医生，发展到拥有800平方米4层高的卫生服务站、拥有丰富经验的“三医四护”7人医疗团队。

多年的江心岛生活，李汉劲并不觉得辛苦，唯一遗憾的是没有更多时间去陪伴在外地上班的太太和在高明上学的女儿。“我只有在周末的时候可以跟妻女聚聚，很多时候遇到上夜班或者紧急出动，女儿都会抱怨我闹失踪。”对李汉劲来说，一是家人、另一岸是相处了15年的岛民，两处都是牵挂，都割舍不开。

上岛15年，始终坚守最初信念，“无论身在何处，都要好好为人民服务。”由于工作出色，李汉劲2019年荣获西樵镇社区卫生服务站“最美医师”称号。

文/图 珠江时报见习记者 练梦婕 通讯员 梁小英



■李汉劲为岛上居民检查身体。

开展健康讲座 做好小岛疫情防控工作

“我是2006年来平沙社区卫生服务站工作的，当时知道以后可能会比较辛苦，但是还是坚持想要留下。”在医疗设施、人手不够、压力较大等重重考验下，李汉劲坚守初心，守护着岛内数百名老人的身体健康。

2019年7月某个夜晚，社区一名糖尿病患者突发抽搐，李汉劲接到街坊们求助后，迅速赶赴患者家中，当时患者已神志不清，出现阵发性抽搐情况。

按穴位，打安定针，服用药物……李汉劲沉着冷静，采用一系列的方法对患者进行紧急救治，在南海区第四人民医院的救护车赶来前，他一直

守护在病人身旁。对他连夜紧急出诊救治的举动，家属十分感激。“急患者所急，想患者所想，没有什么比抢救一条生命更重要。”李汉劲说。

不仅如此，为了让村里的老人们能够通过学习健康知识的方法进一步了解自己的身体状况，李汉劲还会不定期在幸福院老人活动中心开展健康讲座或者义诊活动。“我将健康知识传授给一些老人，而这些老人也可以将课堂上学到的内容分享给子孙或者邻居，这样我们开展健康讲座的目的便达到了。”

去年疫情期间，每个社区

都很重视疫情管控，平沙岛也不例外。由于留在岛内的大多都是老人、儿童，岛内的防控措施必须做到更加严格、精准。“当时，疫情防控严格执行两道关卡，在上渡船时必须出示健康码及相关证明，一旦在第一个关卡发现有异常，渡口的工作人员立即采取相应措施。”在李汉劲等医生的努力下，平沙岛的疫情防控工作开展得十分扎实。

“平时，我们都有向居民传授防疫知识，并提醒居民要提高防范意识，如果身体有不舒适的地方应马上告诉我们。”李汉劲说。