

开学季，发现孩子毛病多？我们来帮你！

9月，各地迎来疫情下的开学季。除了紧绷疫情防控这根弦之外，孩子们要整理好书包，收拾好心情，以最佳的状态进入新生活、新学期。

“人生的扣子从一开始就要扣好。”无论进入幼儿园还是上小学，在体检中都发现不少问题，龋齿、近视、营养不良、开学综合征、多动症……家长该如何帮助孩子调整状态，改掉不良生活习惯，尽快融入集体生活和学习环境中？本期健康话题以“开学季，发现孩子毛病多？我们来帮你！”为主题，记者采访多位专家给家长支招，帮助孩子健康成长，顺利度过开学季。

开学大片即将上映 孩子们的“开学综合征”该怎么破？

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张佳屏 图/视觉中国

9月开学大片即将上映，“开学综合征”带着“生物钟混乱、焦虑症、拖延症、疲倦、注意力不集中、成绩下滑、厌学、情绪暴躁”等症状汹汹来袭！
全国卫生监督综合管理

点专家、广东祈福医院神经内科（心理）科主任、广东省人民医院心理精神科主任医师林勇强表示，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松

散，一下子进入紧张的学习生活中，或多或少都有不适应、不愿意面对、不认同的负面情绪。他提醒家长，提前收心才能帮助孩子顺利从暑假过渡到学习生活中。

开学前帮助孩子调整作息饮食习惯

暑假期间，孩子们的自主时间比较多，上网、看电视、熬夜等娱乐活动导致晚睡早起。开学在即，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。开学前，建议家长调整孩子的饮食搭配，严格执行三餐时间，饮食多以清淡为主，少吃油炸食品，要充分补充富含维生素的饮食，减少脂肪摄入量。

开学前帮助孩子制订学习运动计划

新学期，林勇强建议家长帮助孩子找出自己的长处和短处，明确自己学习的特点，量体裁衣，制定合理的学习计划。在学习计划中，多以短期目标为主，目标具体，难易适中，通过努力能达到为最佳。完成计划后，家长应严格遵守承诺，及时给予奖励并进行总结调整。

同时，经过一整个假期，孩子的体能明显下降，难以承受新学期繁重的学习任务。建议挑选一些孩子喜欢的运动，让孩子保持充沛的体力，以最好的精神状态迎接新学期。

最后，林勇强温馨提醒家长朋友，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。

孩子入园体检：医生发现了这些问题

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李雯

近日，又到了入园体检的高峰期。记者从广州市妇女儿童医疗中心了解到，8月份超过3000名儿童进行入园体检，其中最高峰一天有240多名孩子体检。该院儿童早期发展中心副主任医师刘倩筠告诉记者，体检发现龋齿、营养不良（包括肥胖）、视力异常是最常见的问题。

入园体检需查哪些项目

根据《托儿所幼儿园卫生保健管理办法》及《广州市托儿所幼儿园卫生保健工作规范》，儿童上幼儿园前应当先行健康检查，体检合格后方可入园，体检报告3个月内有效。所以，一般孩子上幼儿园小班都要进行入园体检。

体检时一般要检查哪些项目呢？刘倩筠介绍，入园体

检项目一般包括身高体重测量、体格检查，包括口腔、皮肤、心肺、肝脾、脊柱、四肢等，听力、视力筛查，血常规、肝功能检查等。“如果还有其他需求或者学校有什么特别的要求，需要增加一些项目，或者医生怀疑孩子有哪方面问题，需要更进一步的检查，可能也会增加体检项目。”

满口都是烂牙，吃糖多刷牙少

“在入园体检中，最常见的问题还是龋齿，也就是我们常说的烂牙。”刘倩筠说，“有的时候还遇到了满口都是烂牙的孩子。”根据第四次全国口腔健康流行病学调查显示，我国3岁儿童的患龋率就达到了50.8%，5岁为71.9%，12-15岁恒牙患龋率为41.9%。

“牙齿不好，不仅会影响到口腔咀嚼功能，甚至还会导

致营养不良。”所以，刘倩筠建议家长，在孩子长牙后，就可用纱布帮助其清洁牙齿；两岁就可以使用含氟牙膏帮助其刷牙，半年一次去口腔科检查一下牙齿，必要时还要给牙齿涂氟和做窝沟封闭。

同时，医生还提醒，家长应注意不要让孩子吃太多糖果糕点，孩子在吃完这些食物后应做好漱口或刷牙，以免口腔酸度迅速增加，形成龋齿。

长得瘦小或肥胖都是营养不良

除了蛀牙以外，营养不良也是幼儿常见问题。“营养不良包括消瘦、身材矮小，同时还包括了肥胖。”刘倩筠说，很多家长十分看重孩子的身高体重是否达标。实际上，孩子的身材矮小，可能是营养不良所致，也有可能是遗传或者是内分泌的原因。所以，我们一直强调家长要做好孩子的生长发育监测，即从婴儿期开始定期测量身长、体重，并做好记录，最好是制作儿童的生长曲线。”

据记者了解，长期登记监测孩子的身高体重就能看到孩子的生长曲线，这样医生就

可以很及时发现孩子身高或者体重有没有生长偏离，比如有没有矮小，营养不良，医生可及时干预。

另一个营养不良就是肥胖，现在临床上发现，入园体检时肥胖比例逐年增加。其实肥胖不单只是体形的问题，最关键的是很可能导致一系列的健康问题，比如说成年后的代谢综合征、糖尿病、脂肪肝。最近为一位肥胖孩子做体检，在肝脏B超检查时就发现了脂肪肝。所以，家长一定要改变观念，孩子从小就要讲究膳食营养平衡，并培养良好的睡眠和运动习惯。

手机玩得多，视力有异常

如今智能手机普遍，家长很喜欢玩手机，孩子就跟着一起玩。有的孩子一哭闹、发脾气，家长就拿手机去哄，看动画，玩游戏，这使得不少孩子从一两岁开始就很依赖电子产品，导致在电子屏幕前暴露的时间过长，引起视力异常。

在入园体检中也发现了不少孩子出现视力异常，6岁的孩子视力原本应该在5.0，不少孩子出现了4.8或4.9。刘倩筠建议平时尤其不要让孩子接触过多的电子产品，增加户外活动，在阳光下奔跑、打球，对预防近视都有好处。



和孩子一起创造良好的开学氛围

在暑假期间，不少家长会给孩子安排外出活动或其他学习，增长知识，开拓视野。在正式开学之前，家长可以和孩子一起回顾假期生活，总结收获得失，鼓励孩子以作文或日记的形式进行总结记录，鼓励孩子在开学初跟小伙伴们一起分享。

在开学到来之际，家长和

孩子要提前把学习用品准备好。如书包、笔、笔袋、笔记本、作图工具等，为孩子创造良好的开学氛围，让孩子感到上学的幸福感，期待着开学。另外，开学也需要仪式感，家长可以为孩子准备一份开学礼物，为孩子拍摄第一天入学校学的照片，作为纪念。

开学前帮助孩子调整心理状态

在开学前，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。

针对一年级新生，家长要

激发孩子对学习的兴趣。比如告知他小学生活情况和学习情况，让孩子提前了解新的校园生活。林勇强特别提醒家长，在开学之初，应给孩子更多的鼓励，不要给孩子太强的压力和竞争感，要让孩子积极乐观，以饱满的精神迎接新学期。

开学在即，孩子“多动”怎么办？

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 胡颖仪 孙冰倩

开学在即，孩子“多动”怎么办？家长应注意什么问题？广州市红十字会医院儿内科主任余韶卫提醒家长，孩子“多动”不要溺爱，积极干预90%有改善效果。

多动症都“多动”吗？有一种多动症易被忽视

如何识别儿童多动症？余韶卫介绍，多动症一般分为三种类型：冲动型、注意力缺陷型和混合型。

冲动型的儿童，常表现为非常好动，性格暴躁、偏执、倔强，做事缺乏思考，不顾后果，随心所欲进行捣乱，甚至会破坏东西、惹是生非；而注意力缺陷型的孩子平时并不多动，甚至有些呆滞，上课时也没有过多小动作。虽然老老实实地坐在座位上，但听不进老师讲解的内容。这些孩子经常丢东西，三天两头丢钥匙、书本之类的；自我调节能力差，不管给他安排什么任务，都难以完成。混合型则混合了以上两种类型的特点。

一般来说，冲动型和混合型的多动症比较容易发现，而注意力缺陷型患儿则常被忽视。余韶卫表示，若发现孩子做事心不在焉、经常磨磨蹭蹭，可以尽早带他们到医院做检查，确定是否属于多动症。

孩子为何多动症？溺爱也是原因之一

近年来，因为孩子患有多动症而向余韶卫求助的父母越来越多。“一方面是人们的认识水平提高了，知道了这是多动症，积极向医生求助。”余韶卫说，“另一方面也和教育措施不当有关，对孩子太溺爱，也会导致多动症发病增加”。

此外，余韶卫还介绍，遗传是造成多动症的重要原因。大约40%的多动症患儿的父母，其同胞和其他亲属，在童年也患此病。而母亲怀孕时的营养、作息、情绪等也会影响孩子。余韶卫曾经遇到一个有多动症的小孩，晚上睡不着，经常要在床上折腾到凌晨一两点钟。经了解才得知，原来小孩的母亲在怀孕时经常熬夜打麻将，“这或许是造成他多动的直接原因”。

孩子成长过程中，还要注意两方面：一是营养要全面，缺钙、缺锌会造成多动症；其次是要合理教育，早期智力开发过量，使外界环境的压力远远超过了孩子力所能及的程度，是当前造成儿童注意力涣散、多动的重要原因。

孩子有多动症怎么办？90%干预有效果

“有60%-70%能从根本上纠正过来，90%的孩子治疗后会有改善效果。”余韶卫表示，对于多动症的治疗，家长不必过于担心，应该积极配合与多陪伴。“在患有多动症、学习能力障碍的孩子里，有一大半是老人、保姆带大的。老人对孙辈疼爱有加，对孩子的行为很少约束，这样对孩子的成长反而不利。”

针对多动症孩子，余韶卫建议家长们可以首先使用“忽略疗法”。家长采用不干涉的原则，既不骂，也不鼓励，另外也不要笑，因为笑对于小孩子来说是一种鼓励，会强化孩子的表现行为，让他们停不下来。

当孩子发脾气抱怨时，家长可适当采用“宣泄疗法”。等孩子发完脾气之后，再试着慢慢沟通。余韶卫表示：“家长要多对孩子进行语言上的引导，培养他们明辨事理的能力。”



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长张忠德教授

久咳肺虚不安宁，德叔教你养肺气

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案：小邝，25岁，咳嗽一年半

小邝大学毕业后留在广州工作，经常熬夜加班，很少体育锻炼。周末作息也不规律。一年半前因为一次感冒而出现发烧、咳嗽、痰痰，服了退烧药后体温下降，小邝就没太在意，结果咳嗽一直断断续续，稍微吹到风就复发，咳得厉害时还会出现胸闷，两侧胸廓部胀胀，很不舒服。遇到油漆店、汽修店等有异味处，咳嗽就更加严重。加上平时很容易过敏，脸上、手上经常起皮疹，这让年轻的小邝十分苦恼。去医院做了详细的全身检查，也没发现异常。知道德叔治疗咳嗽有一手后，小邝便到广东省中医院寻求德叔帮助。

德叔解谜：肺气本虚致咳嗽，久咳还需护脾胃

小邝经常熬夜，作息不规律，容易耗伤肝血，大吃大喝给脾胃增添了负担，脾胃运化食物乏力，人体的气血生化之源，卫气不足就不能抵抗外来的邪气。小邝因感冒而发咳嗽，肺气本虚，咳嗽迁延日久，肺气耗伤。反之肺气不足又加重了咳嗽。咳嗽严重时，胸肋因咳而起，就出现了胸肋胀闷不舒服感。由于肺气不足，遇到刺激性气味或寒冷空气刺激，咳嗽就容易加重。中医认为肺主皮毛，皮肤状态与肺密切相关，肺气亏虚不能濡养固护肌表，风邪和湿邪就容易侵袭皮肤，出现皮疹瘙痒。加上小邝不健康的饮食生活习惯，导致脾胃气虚。肺为气之主，肾是气机之根，久咳不愈，易耗伤肺肾之气。故治疗上，以化痰止咳、宣肺益气为主，兼以健脾补肾。

预防保健：穴位敷贴，养阳治咳

德叔认为小邝的咳嗽以本虚为主，继而引起肺虚不足的一系列症状。这类人群除了平时需调整生活作息，还可在三伏天进行穴位敷贴。中医认为夏季三伏天气自然阳气旺盛，人体阳气也随之外达，腠理开泄，药物容易发挥作用，对于小邝的久咳肺虚不足具有改善作用。

德叔养生药膳房：党参橘红煲鸡

材料：鸡半只，党参30克，化橘红5克，玉竹20克，生姜2~4片，精盐适量。
功效：补中益气，温肺散寒止咳。
烹制方法：将各物洗净，

鸡肉切块，放入沸水中焯水备用；上述食材一起放入锅中，加清水2500毫升，武火煮沸后改为文火煲1.5小时，放入适量精盐调味即可，此为2~3人量。

警惕！天热不注意饮食，易引起食源性中毒

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 粤疾控

据广东省食源性疾病预防结果显示，近年沙门氏菌感染引起的食源性疾病位居广东微生物食源性疾病的前2位。南方医科大学公共卫生学院廖雪梅提醒，处暑后广东气温仍高，吃凉拌菜、冷藏西瓜等，要当心沙门氏菌感染引起的食源性疾病。

沙门氏菌有哪些特点？如何预防沙门氏菌？

在我国，细菌性食源性疾病中有近一半是由沙门氏菌引起的。廖雪梅介绍，沙门氏菌在环境中广泛存在，人群普遍易感，尤其是5岁以下的儿童、孕妇、65岁以上老人以及免疫系统较弱的人，感染后极可能发生严重症状，甚至致死。

感染沙门氏菌后，多数人在4-48小时内出现肠胃炎，典型症状包括头痛、恶心、发热（体温升高可达38℃-40℃）、呕吐、腹泻、腹痛，症状可持续4-7天，严重者可引起痉挛、脱水、休克甚至死亡。所以，如果出现腹泻、腹痛、呕吐等症状要及时就医。

家里哪些食物容易中招？

廖雪梅指出，畜肉类及其制品、禽肉、以及蛋类、乳类及其制品等食品，容易污染沙门氏菌。这些食物污染沙门氏菌有些是在养殖环节，有些是在加工环节被污染的。比如：冰箱里生熟食材隔离不当，发生交叉污染；



畜肉类及其制品、禽肉、以及蛋类、乳类及其制品等食品，容易污染沙门氏菌。图/视觉中国



秋初祛湿！一碗木瓜海椰瘦肉汤可排暑湿

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 王雯玉

夏秋之际，“天霁下迫，地湿上蒸”。人感其气，即易患暑湿。广州医科大学附属中医医院肺病科副主任中医师熊艳云称，夏季的炎热容易形成暑湿，再加上很多人不耐暑热嗜食生冷的食品、饮料，更导致了这些

湿邪内停在我们的胃肠，转换到了秋季，如果不注重排暑湿，在我们的身体里化燥化火，会为身体脏腑的健康埋下隐患。暑湿困于体内阻碍气机，易出现头重疲乏、易怒易怒、食欲减退、睡眠不佳等症状。如

何避免形成暑湿？熊艳云建议，避免长时间暴露于炎热环境，大雨时避免淋湿，汗与潮湿衣服及时更换；避免辛辣、寒冷饮食，多吃水果、蔬菜；避免过量运动，尽量选择早晨、傍晚气温相对较低时锻炼。

木瓜海椰瘦肉汤

材料：木瓜500g，海底椰适量，陈皮1/3个，生姜2-3片，瘦肉100-150g。3-4人量。
做法：木瓜去皮除核洗净，切成厚片备用。海底椰、陈皮、生姜洗净备用。锅里加水，然后放入木瓜、海底椰、陈皮、生姜、瘦肉，大火烧开，小火炖1小时左右，依口味加

入适量调味品。
功效：清热除烦，和胃降逆。木瓜味酸性温，归肝脾经，舒筋活络，和胃化湿降逆；海底椰味甘、性寒，归肝、胃经，滋阴除燥除烦清热、润肺止咳；少许陈皮、生姜健脾化湿温胃；全方清热除烦，和胃降逆，能较好改善上述症状。