

告别暑假 四招帮孩子乐迎开学

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘以婷 刘庆钧

处暑已过，白露在望，炎炎夏季只剩下小小的尾巴，金秋开学季即将到来。在暑假里，孩子们享受了轻松快乐的时光，面对新的学年，孩子们是不是既期待又紧张？家长们又该如何帮助孩子，顺利度过新学期呢？广州中医药大学第一附属医院儿科张春红副主任医师从作息调护、疾病预防等方面给家长支招。

第一招 调整作息，从现在开始

暑假期间，没有了上学的“紧箍咒”，不少孩子养成了“晚睡晚起”“睡觉自由”的习惯。久而久之，身体和大脑也适应了这样的节奏。在开学前的这段时间里，家长需要督促孩子调整作息，尽可能与学校作息时间一致。当然，这个过程需要循序渐进、分阶段来进行，保证孩子以饱满的状态迎接新学期。

第二招 规律饮食，养脾胃护肺脏

九月初正处在二十四节气的“处暑”和“白露”之间，处暑之后，气温开始降低，早晚温差大，但暑湿之气仍在徘徊缠绵，要预防湿热之邪耗伤脾胃。故饮食上不可

贪凉饮冷，也不可太过油腻、辛辣，要以性味平和、甘缓的食物养护脾胃。同时，在这个时节，还要预防秋燥伤肺。《黄帝内经·脏气法时论》说：“肺主秋……肺收斂，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之。”因此建议以滋阴润燥的食物收斂呵护肺脏，如百合、银耳、南杏仁、莲藕、梨、鸭肉、河鱼、蜂蜜、芝麻、核桃等。

第三招 鞭策与鼓励同步

每年开学季，医院儿科都会接诊一些以头痛、头晕、胸闷为主要症状来就诊的孩子，大多存在更换新的学校、班级、成绩排名波动大的情况，可能与不适应新的学习环境、压力大、焦虑紧张有关。

中医认为，肝主情志，“肝喜条达而恶抑郁”，如果孩子背负了

太大压力，没有得到疏解、鼓励，导致肝气不疏，则可能出现情志抑郁、焦虑，或烦躁易怒、胸闷太息等症状。因此，家长在督促孩子学业的同时，需要关注孩子的精神状态，注意开解、鼓励，保证心情舒畅。

第四招 学业成长两不误

要一手抓学习，一手抓健康。家长不仅要关注孩子学习，还要关注孩子身体健康及生长发育情况。小学及初中阶段，基本涵盖了孩子青春发育的整个过程。家长要定期监测孩子身高、体重情况并做好记录，关注孩子的性发育情况，避免出现性早熟、肥胖、身材矮小等疾病。如果不能准确地做出评估，建议每3-6个月到医院生长发育专科或小儿内分泌专科进行评估。

新生入学“第一检”：查结核！

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 景世来

新生入学“第一检”，竟是它！新学期开学在即，近日，广州市胸科医院的医护人员深入广东实验中学越秀学校，为该校高一新生进行结核病体检，当天为600余名学生完成胸片检查，派出100余份宣传资料，拉开了今年秋季新生入学结核病体检的序幕。

据记者了解，学校是结核病控制的重点场所。目前，肺结核筛查已经成为新生入学的必需条件。

已成新生入学必需条件

新生入学体检为什么要开展肺结核筛查？实际上，肺结核并未离我们远去，此病是严重危害人民健康和公共卫生安全的重大传染病。肺结核在人体肺部形成结核病变，患者自愈的可能性很小，须经过规范抗结核治疗才能康复。如果发现不及时或治疗不彻底，

结核病变吸收愈合的速度就会十分缓慢，并可能反复恶化和播散，病程迁延，使肺部形成空洞及纤维化，对肺组织造成严重损害。

由于肺结核是呼吸道传染病，容易在人员密集场所传播成聚集性发病，而学校是典型的人员密集场所，因此是结核病控制的重点场所。

广州市结核病防治所第一分所所长刘国标表示：“开展新生肺结核筛查，主要是为了防止肺结核患者带病入学，消除威胁师生健康及校园安全的隐患，避免学校聚集性疫情发生。目前，肺结核筛查已经成为新生入学的必需条件。”

根据《中国学校结核病防控指南(2020年版)》《中小学生健康体检管理办法(2021年版)》要求，结核病筛查项目作为新生入学体检和教职员工常规体检的必查项目，由具备资质的体检机构进行学校师生健康体检，并将体检结果纳入学生和教职员工的健康档案。

高中生全部进行筛查

中小学生在该如何筛查肺结核？广州市胸科医院结核病控制管理科科长杜雨华向记者介绍，根据不同年龄段学生肺结核的发病率及其特点，新生入学肺结核筛查方法不同。

托幼机构、小学及初中非寄宿录取的新生，在入园、入学前体检中，工作人员对肺结核密切接触者或肺结核可疑症状者，要开展结核菌素皮肤试验；对结核菌素皮肤试验中度阳性及以上者，要进行X线胸片检查。

而高中学校录取的新生和初中寄宿录取的新生，则在入学前，应当全部进行肺结核可疑症状筛查和结核菌素皮肤试验；对肺结核可疑症状者或结核菌素皮肤试验中度阳性及以上者，需要进行X线胸片检查。

对于技工类学校、职业技术学院和大学的新入学新生，应采用肺结核可疑症状筛查和X线胸片检查；有条件的学校也可同时开展结核菌素皮肤试验。



广州中医药大学副校长 广东省中医院院长 张忠德教授

整理/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

八月问答 睡不好，半夜醒 怎么办？

问1

读者“蓝海石”：常常出现耳鸣隆隆响，睡不得安稳，行不得自信，困扰了许多时日。请问有何解决妙方？

答：您这多为心肾两虚之

问2

读者“微雨燕双飞”：你好！常常凌晨三点多醒了，很难再入睡。有什么妙方？

答：夜里3-5点是寅时，此时肺经当令，长期这个时间段容易醒来可能是肺气不足、肺阴亏虚、肺热内盛等引起的，但具体原因还需要医生的系统诊断。

问3

读者“彩虹”：干咳两年多，眼干、鼻干、口干，牙龈出血，人又瘦弱，冬天手脚冰凉。请问中医如何调治？

答：听您的描述，符合肺肾阴虚的体质特点，目前有几点简单的中医调治建议：第一，平

问4

读者“tian”：经常抽烟喉不舒服，但又戒不了烟，平时喝点什么有帮助？

答：尽量有计划戒烟，或找戒烟门诊医生制定戒烟计划；增

问5

读者“正菜”：我的喉咙每天都有痰粘着，吐不清，有什么办法可清除？

答：咽部有痰，原因很多，常见有三种：第一，鼻涕倒流。可通过苍耳子、白芷、辛夷花煮水熏鼻，减少鼻涕对咽喉的刺激；第二，脾胃亏虚。可食用陈皮猪肚煲鸡、淮山排骨汤等，健脾胃，化痰湿，减少生痰之源；第三，痰浊壅肺。可食用橘红川贝炖鹧鸪、陈皮枳叶鲫鱼汤等，化肺中痰浊。

证。平时可多服用枸杞、山药、菟丝子、芡实、莲子、百合、酸枣仁等补肝肾、安心神之品，如芡实莲子百合粥。此外，要进行适当的户外活动，保持心情愉悦，睡前不进行让自己兴奋的事情，如刷手机、工作等。

生活中可加以注意：第一，白天尽量少睡，疲劳也尽量避免补眠，不疲劳的话可以做1小时有氧运动，比如快走、慢跑、游泳等。第二，放空负面情绪，减少心理压力。第三，即便真的睡不着，也不要太大心理压力，可以听听轻音乐，转移注意力。对失眠问题过于焦虑，反过来也会加重失眠。

时药膳可注重养阴，如沙参银耳瘦肉粥、枸杞石斛煲猪肝等。第二，可每日按揉太溪穴、三阴交穴，每个穴位10分钟左右。第三，当处于空调房等空气干燥环境下，可使用加湿器，防止干燥加重；如抽烟要及时戒烟。同时，建议到门诊在医生指导下系统治疗。

加户外活动，减少抽烟愿望。罗汉果、胖大海、橄榄、桔梗具有利咽作用，平时可煮桔梗乌梅汤、橄榄瘦肉水等，但要适当搭配生姜、陈皮等以固护脾胃，防止利咽食材寒凉损伤脾胃。



扫码可入读者群提问，二维码9月4日前有效

处暑对抗“秋老虎” 中医教你这三招！

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 唐瑾秋 焦娇 王雯玉

处暑已至。然而，岭南地区的气温仍旧居高不下，“秋老虎”来势汹汹。

“秋老虎”是我国民间对立秋后出现炎热天气的俗称。“秋老虎”不一定每年都出现。“秋老虎”发生在24节气的立秋之后，处暑之际，就像一只老虎一样蛮横霸道，所以民间称这段时间为“秋老虎”。一般发生在8-9月之间，每年“秋老虎”的时间长短不一，总体来说持续半个月到两个月不等。

广州医科大学附属中医医院治未病科副主任高三德介绍，处暑节气的“处”本义为“停留”，“处暑”表示酷热难熬的天气到了尾声，自然界万物开始由“生长”向“收藏”转变。

“处暑之后，‘秋老虎’将逐渐远离，天气将缓慢转凉。昼热夜凉，为阳气的收敛创造了良好的条件。”高三德介绍，此时“寒雨降，暴暴仆”，易引发心痛、胸痛、疮疡、疔毒、血便之疾。

处暑时节我们该如何调整日常生活和饮食，做好保健工作以“未病先防”呢？高三德推荐三个方法。

畅情志——安定平静

“处暑时值秋季，此时阳气渐收，天气始肃，人们容易产生低落、悲伤、烦躁冲动的情绪。”高三德表示，在情志养生方面，应收敛神气，使情志处于安定平静的状态，切忌情绪大起大落，做到内心平静。

他建议，日常生活中可以多进行一些诸如钓鱼、听舒缓音乐、练习书法绘画等安神定志的活动。

慎起居——早睡早起

《黄帝内经》写道：“秋三

月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴。”初秋时节应早睡早起，保证睡眠充足。

高三德介绍，“早卧”可调养人体中的阳气，“早起”则使肺气得以宣发，防止收敛太多。因此，一般处暑时节以晚10点入睡，早晨6点起床为宜，既顺应阳气的收敛，又能宣发肺气。同时可适当午睡以弥补夜晚的睡眠不足，对于老年人而言尤为重要。

“处暑虽为未暑，然暑热未尽，凉风时至，天气变化无常，即使在同一地区也会出现‘一天有四季，十里不同天’的情况。”高三德建议，处暑之后着衣不宜过多，否则会影响机体对气候转冷的适应能力，易受凉感冒，同时也避免了多穿衣服产生的身热汗出、汗液蒸发、阴津伤耗、阳气外泄。

重饮食——润肺养胃

处暑过后，日夜温差逐渐增大，气候渐渐干燥，身体里肺经当值。高三德建议，饮食方面宜润肺养胃、滋阴润燥。

“这时可以适当多吃银耳、百合、莲子、蜂蜜、海带、海蜇、芹菜、菠菜、糯米、芝麻等清热安神的食物，以及梨、冰糖、银耳、沙参等养阴生津的食物，以防燥邪伤肺。”他建议，平时还可适量喝些罗汉果茶、菊花茶，清热润肺，滋阴润燥。同时，秋天要尽量少吃葱、姜等辛辣助阳生火之品，可适当多食酸味果蔬。

秋季燥气当令，易伤津液，想去秋燥则需养阴。高三德建议，早上起床后可以喝一杯温水，让整个消化系统苏醒过来，平时也多喝常温水，以防止皮肤起皮脱屑、毛发枯槁、嘴唇干燥或裂口、大便干结等秋燥现象。

广州疾控：9月或迎次高峰

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 穗疾控

一个由肠道病毒引起的急性传染病，专挑幼儿园及托幼机构等孩子们聚集的场所“作怪”……开学在即，广州疾控提示，家长应留意提防这个传染病——手足口病。

广州疾控表示，根据广州市以往流行规律，3月起手足口病病例数将逐步上升，4-7月出现第一个流行高峰，9-10月还将出现一个次高峰。因此无论是家长还是学校、托幼机构，都要注意预防。

此外，广州疾控提醒，学校及托幼机构，要落实晨检制度，要做好因病缺勤及病因追查登记报告工作，当发现发热、出疹病例异常增多时，应及时报告当地疾病预防控制中心和教育行政部门。

居家隔离：学会“二摸”“二看”法

若发现儿童患了手足口病，应居家隔离治疗。居家隔离治疗的时限，应至患儿全部症状消失后1周。在此期间内患儿应尽量避免外出，不与其他儿童接触。家中如有其他儿童、食宿、玩具和生活用品等应尽量分开，同时密切关注其健康状况。

疾控专家提醒，患儿居家隔离治疗期间，家长及看护人

员应密切留意其身体状况，学会“二摸”“二看”法。“二摸”：摸患儿额头是否高烧，摸皮肤是否发冷。“二看”：看患儿是否精神萎靡不振，看肢体是否颤抖抽搐。

如发现上述症状，应立即将患儿送至手足口病重症病例定点医院进行治疗。

广东疾控：警惕诺如病毒感染高峰

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 粤疾控

暑假已进入尾声，日前，广东省疾病预防控制中心（以下简称“广东疾控”）发布重要提醒称，诺如病毒感染容易在秋冬季高发，9月开学后，各类学校发生诺如病毒感染暴发疫情的可能性高。

开学后或迎诺如病毒感染高峰

广东疾控提示，诺如病毒传染性极强，只需少量病毒颗粒，就可以感染很多人。直接接触患者排泄物或呕吐物产生的气溶胶；接触排泄物或呕吐物污染的食物或水；间接接触被污染的环境物体表面，都可能感染诺如病毒。

广东疾控提醒，在学校、托幼机构等人群较为密集的地方，一旦有学生感染，很容易传给同班同学，学校尤其要注意科学处置。

除了感染性强，诺如病毒的环境抵抗力也很强。广东疾控指出，诺如病毒在0℃-60℃的温度范围内可存活，还可在水体表面存活2周，甚至能在水中存活2个月以上。75%酒精、免洗洗手液均无法灭活诺如病毒。

一旦感染诺如病毒，一般以轻症为主，最常见症状是呕吐和腹泻，其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。其中儿童呕吐为主，成人腹泻居多。

广东疾控提醒，诺如病毒感染后起病急属于自限性疾病，多数患者发病后无须治疗，应及时补充呕吐和腹泻时消耗的水分，休息2-3天即可康复。不过，少数患者会出现严重呕吐或腹

泻症状，需要及时就诊治疗。

关键是及时科学处理呕吐物

为避免诺如病毒感染疫情扩散，对呕吐物进行及时科学的处理变得非常关键。广东疾控发布了相关指引，供各学校参考：

首先，做好消毒前准备工作。应尽快疏散现场无关人员，开窗通风，将病例送至医疗机构就诊或者转移至单独隔离房间休息。清洁人员需佩戴好一次性外科口罩、橡胶手套、一次性帽子、隔离衣、一次性防水鞋套，并备好常用消毒剂，一般是含氯消毒剂，目前常见的有粉剂（漂白粉）、片剂（泡腾片）、水剂（84消毒液）等，无论选择哪一种都应按照包装说明进行消杀药物的配制。

其次，对呕吐物进行处置。有两种方法：其一，采用呕吐污染物应急处置包进行处理，将消毒干巾覆盖包裹住呕吐物，作用30分钟后，消毒干巾连同呕吐物一同放入双重垃圾袋，贴上呕吐物标签，按其他垃圾处理。其二，采用浸泡了消毒液的抹布处理，将抹布先完全浸泡在有效氯含量大于等于5000mg/L的消毒药液中，拿出浸泡后的抹布完全覆盖住呕吐物，再移到消毒液中浸泡30分钟，扔掉抹布按其他垃圾处理，消毒液则倒入卫生间。

最后再请专人负责做好消毒后的工作，如处理清洁产品、个人防护用品、做好消毒记录等。

开学在即，家长注意！



图视觉中国