本期聚焦

娃有节后综合征怎么办？

咱厝医生有妙招

近来，不少孩子频频出现“上课出神”“胃口变差”等情况，甚至有的因身体不适上了医院。那么，孩子是真的病了，还是怎么了呢？晋江市第三医院儿童青少年临床心理康复科负责人倪清碧主任表示，孩子有可能患上节后综合征，对此，家长要牢记以下几招，及时引导、督促孩子从该症状中走出来。

何为节后综合征

近日，记者走访中发现，咱厝多家医院在上周末就迎来了就诊小高峰，其中，不乏一些青少年儿童。在晋江市医院门诊里，记者看到不少孩子因“肚子疼”“全身乏力”等症状，到该院就诊。

日前，晋江市第三医院儿童青少年临床心理康复科也接诊了几位心情不佳的患儿。失眠、焦虑、不能集中注意力听课、作业拖拉甚至不想写、一学习就头昏脑胀、哭唧唧……小坤就是其中一个。小坤今年12岁，是一名小学生，平时在学校寄宿，春节假期回到家，他彻底放松了下来，沉浸在电视动漫和手机的游戏世界里，惬意非常。面临寒假结束的前几天，小坤心理开始发生变化。一股无形的压力袭上心头，让其感觉心情烦躁，作业几乎没写，担心不安，开学后的他不仅出现了厌学的情绪，还开始在内心不停地责怪自己。

对此，倪清碧评估，小坤是长假过后上学出现了假期综合征的症状。假期综合征也叫节后综合征，这并非疾病，而是人们在长假后，精神状态由紧张到松弛，再由松弛到紧张，身心所出现的植物神经功能紊乱和人体免疫力系统紊乱症状。节后综合征是指长假之后出现的各种生理或心理的表现。生理上会出现恶心、头晕、厌食、失眠、困乏等现象；心理上会出现疲乏、提不起精神，工作、学习效率低，甚至焦虑、坐立不安等现象。倪清碧提醒，家长要宽严有度，理智对待孩子在开学后出现的各种症状，一些生病的迹象可能是假期综合征。

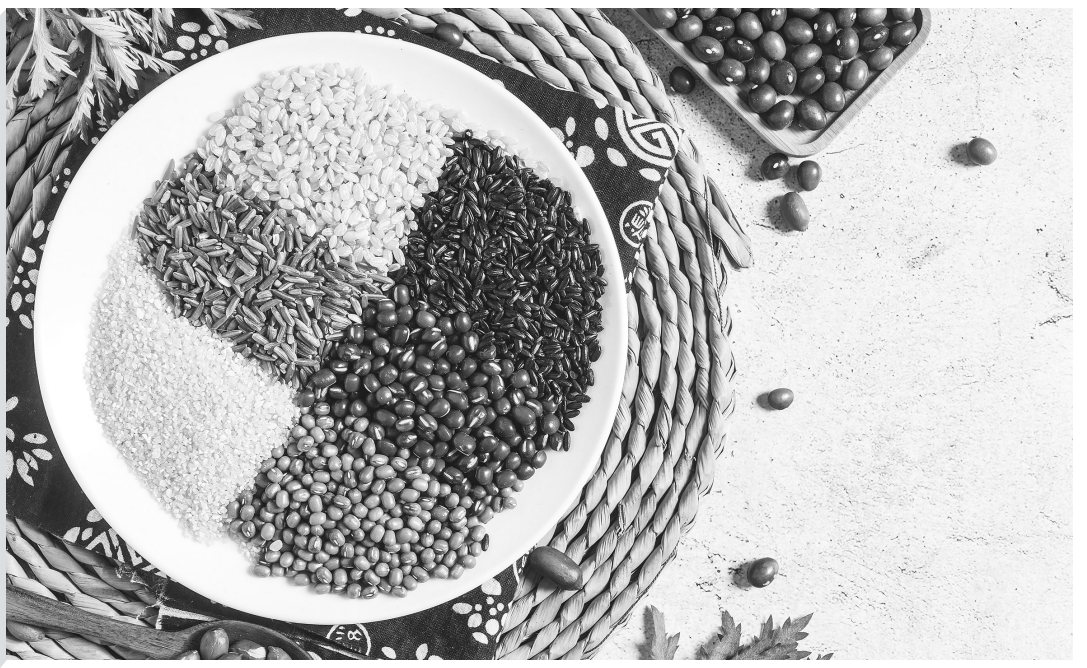
建议给予孩子过渡期

节后综合征的表现，你中了几个？首先是睡眠紊乱。长假玩乐过度甚至熬夜、通宵等，身体缺乏休息，打乱了人体正常的生物钟，睡眠紊乱就会找上门。其次是肠胃紊乱。假日少不了大吃大喝，放纵过后肠胃负担加重，有人可能会消化不良，导致腹胀、腹痛、恶心、腹泻等。疲劳焦虑，也是节后综合征的表现之一。在高度兴奋、热闹的假期后，马上回归到平静的生活中，可能会出现抑郁、烦闷、无聊，还会出现注意力不集中、精神紧张、心烦气躁、疲乏等现象。而成年人还可能出现沉溺手机现象，即便人在岗位，但仍心系手机，不自觉就“摸鱼”起来。值得一提的是，假期长时间刷手机，不仅会过度依赖手机，还会因长期低头或久坐引发头疼、颈痛、腰背痛等不适。

针对孩子们的开学疲乏等状态，倪清碧建议，家长和老师应及时干预，并提供心理支持。允许孩子开学后有一段过渡缓冲期，不宜因孩子“暂时性的不佳状态”就斥责孩子矫情、拖拉、不自律、不努力，应鼓励孩子慢慢适应新学期的生活，必要时到专业机构进行干预。

健康课堂

春季食用养生粥 营养又美味



春天，万物复苏，大地一片生机。但是，春天也是百病多发的季节，不仅流行病猖獗，如果不注意保养，一些慢性病也容易复发或病情加重，现介绍几款简单、便利、价廉、疗效高的养生粥给大家，既利消化吸收，又助春阳生发，是理想的春日养生食品。

春季早餐常吃粥

“春季饮食应当清淡，常喝养生粥可以滋补身体。”国家二级公共营养师LINDY介绍，春天适合喝的粥比较多，比如玉米松仁粥、南瓜粥、红枣桂圆枸杞粥、山药枸杞粥等。适量喝粥好处多，比如，更易消化和吸收，有利于补充身体所需营养物质等。但需注意，不要过量喝粥，以免增加胃肠道负担，引起不适症状。

值得一提的是，春天可选择在早上常食粥品。如芹菜粥、菊花粥、玫瑰花粥、山药红枣粥、胡萝卜粥、白萝卜粥、橘皮薏米粥、百合莲子粥、黑芝麻粥等，以契合春季养肝健脾的养生原则。

防病可喝紫苏叶粥

为防疾病，春日可常喝紫苏叶粥。此粥有祛风散寒、防治风寒感冒的功效。准备紫苏叶5克、生姜3片、大米1两、少许白糖，将大米、生姜加适量清水煮至粥状，加入紫苏叶煮5分钟，最后加入少许糖煮融化去渣饮粥水即可。

还有很多人在生病之后常会食欲不振，只想喝粥，那么，病人可以喝什么粥呢？LINDY介绍，一般来说，生病后可以喝些小米粥、玉米粥、南瓜粥、八宝粥、山药粥等，比较容易消化又有营养。但需要根据自身健康情况适当吃，避免过量，以免不利于机体恢复。

熬夜人群可常喝百合枸杞粥

肝阴虚的人容易出现口燥咽干、心烦、潮热盗汗等症状。这类人一般睡眠不好，不少人长期熬夜，脸色发青，给人“气色不好”、容易烦躁的感觉。

对此，LINDY介绍，肝主藏血，夜间血归于肝脏，滋养肝血。在调养上，避免熬夜，调节好睡眠、提高睡眠质量是关键。若从药粥着手，则可适当吃些疏肝养阴、安神的食物，比如百合枸杞粥。取百合30克、枸杞10克、粳米100克，洗净加水同煮，至粥成时加入适量冰糖，可早晚服用。百合有清热、安神的功效，枸杞子养阴补血、滋补肝肾。

健康问答

甲亢眼病可防？

读者问：甲亢眼病能预防吗？发现甲亢眼病该怎么办？

晋江市医院（上海六院福建医院）内分泌科主任张育仁答：甲状腺相关性眼病的发病机制暂无定论，目前通常认为它是一种自身免疫紊乱引起的器官特异性自身免疫性疾病。主要针对眼病的危险因素进行预防，如戒烟、甲亢碘-131治疗时，预防性少量给予激素治疗、甲亢患者治疗同时加服少量优甲乐等。如果您或者身边有人患有甲状腺相关性眼病，一定要知道甲状腺相关性眼病这种自身免疫性疾病，我们只能希望将它长期维持在一个稳定的、症状较轻的状态，不影响生活即可。不能在病情控制之后就放任不管，而是要定期复查，如果发现疾病有加重的趋势，需要及时就诊。

亲子驿站

萌娃探秘 防震减灾科普馆

本报讯 为了提升小朋友的防震减灾科普意识，近日，晋江经济报亲子驿站组织亲子家庭走进晋江市防震减灾科普馆，开启一场趣味十足、长知识的探险之旅，学习了解地震相关知识等。

当天，小朋友在家长的陪伴下，早早来到晋江市防震减灾科普馆，看到馆内各种设施非常好奇，忍不住动手摸一摸、瞧一瞧。现场，晋江市防震减灾科普馆的讲解员用通俗易懂的语言为亲子家庭讲解地震的由来和地震板块的知识。他们了解到，地球表面是由多个大大小小的板块组成的，这些板块不断地运动就会产生地震。

接下来，讲解员还介绍了地震来临前的征兆。小朋友们惊讶地发现，原来地震来临前会有很多征兆，比如地面震动、家畜异常、水位变化等。“妈妈，地震来临前，狗会一直吠。”“原来泉水一直冒泡，是地震来临前兆。”……不少家长表示，学会识别这些征兆，可以帮助大家在地震来临时更好地保护自己。

在参观过程中，最吸引小朋友的当数地震练习小屋体验环节。当小朋友来到装有地震模拟设备的小屋，结合小屋内的场景，通过画面和语音的提示开始防震技能训练，听到提示语音问题五秒内进行判断，然后采取行动，系统会自动判断小朋友的行动是否正确。与此同时，小朋友进入地震练习小屋，亲身体验地震时的晃动。通过这个环节，小朋友深刻地感受到了地震的威力，也学会了在地震来临时如何保护自己。

为了让小朋友体验地震来临时的感受，当天还组织小朋友体验“玻璃雨”。小朋友在家长的带领下，走进玻璃栈道，眼前不断出现旋转、“掉落”的玻璃、碎石、瓦砾视觉和沉闷的地声音响，让他们体会到走在大街上遇到地震突发时应接不暇的感觉。

此外，日常生活中，意外伤害难以避免。为了提高家长应对突发状况的能力，现场，讲解员为大家介绍了急救的基本原则，包括判断意识、呼救、保持呼吸畅通、止血等。接下来，讲解员针对心肺复苏，进行了详细的讲解和实操演示。

活动结束后，不少家长纷纷表示，此次参观活动，让小朋友受益匪浅。他们不仅学到了地震知识，增强了防震减灾意识，还提高了观察力和应对突发事件的能力。也有家长表示，这样的活动非常有意义，通过这种参观形式，让小朋友遇到地震时能够更好地保护自己。

沉浸式体验 宋代点茶

本报讯 近日，一场别开生面的宋代点茶体验活动在宋代点茶非遗体验馆精彩上演，一群萌娃在家长的陪伴下，感受到了宋代点茶的独特魅力。当天，小朋友聆听了茶文化的讲解，了解了点茶的由来，并体验了点茶的过程，度过了充满乐趣的一天。

“中国茶神农造，六千年是良药……”现场，宋代点茶非遗传承人蔡晶晶为小朋友朗诵陆羽的《茶经》，让大家对茶文化有更深的认识和了解。蔡晶晶详细讲解了点茶的由来和过程。点茶是宋代的一种茶艺表演，通过精美的茶具和精湛的技艺，将茶汤倒入茶盏中，形成一幅美丽的画面。点茶不仅是一种饮品，更是一种艺术、一种生活态度。

在蔡晶晶的介绍下，小朋友逐一认识了“茶碾”“茶筛”“茶盏”“茶筅”“茶匙”等器具。在认识了点茶所用的全部器具后，蔡晶晶就带领他们正式开启了“宋代点茶”之旅。在了解了点茶的历史和发展后，蔡晶晶招呼大家近距离观看点茶的全过程，分步骤、慢动作向大家一步步示范点茶的过程。在击拂环节，蔡晶晶展示了高超的技艺，手不动腕动，像一台小马达，一下子就打起了既厚又绵密的茶沫。

无论是点茶还是其他形式的品茗，在烧茶煮茶前都需要烫盏，这是古人喝茶前必不可少的步骤。小朋友在家长的帮助下，用开水烫茶盏。在蔡晶晶的指导和家长的帮助下，小朋友用茶匙挖取茶叶，用茶筅搅拌，用茶漏过滤，最后将茶汤倒入茶盏中。虽然动作还不够熟练，但每个小朋友都全神贯注，尽力完成每一个步骤。

活动结束后，不少家长表示，这次体验让小朋友感受到了宋代点茶的独特魅力，也让他们更加了解了中国茶文化的博大精深。颜君鹏家长表示，这样的活动非常有意义，让孩子们在动手实践中学习到了传统文化，也提高了动手能力和审美能力。“这次开展的活动很有意义，让小朋友体验茶文化、了解茶的相关知识。”黄思桐家长告诉记者，希望以后多多举办类似的活动。

安海镇第三中心幼儿园开展“爱耳日”主题活动

本报讯 如果说眼睛是心灵的窗户，那么耳朵就是感知世界美好声音的窗口。在刚刚过去的爱耳日，为了让小朋友了解耳朵功能，学会保护自己的耳朵，晋江市安海镇第三中心幼儿园保健医生走进班级开展“小耳朵大作用”的保健课程，让小朋友们在课堂中加深了对耳朵重要性的认识，并对如何养成良好的用耳习惯及如何保护耳朵小常识有了更多的了解。现场，保健医生组织幼儿通过各种各样有趣的小游戏，如“传声筒”“蒙眼听声音”等游戏，让小朋友在欢声笑语中认识耳朵，知道耳朵的重要性。

东石镇井林中心幼儿园开展“科艺创意拼”活动

本报讯 日前，为了锻炼小朋友的动手能力，近日，晋江市东石镇井林中心幼儿园开展“科艺创意拼”活动。当天，裁判从五个结构中现场抽题，限时1分钟，小选手们纷纷用最快速度拼好。接着，小朋友以“抽油烟机”为主题进行主题拼搭，他们快速有序地取出所需零件，争分夺秒地进行拼装，很快一件富有创意的“科艺作品”就完成啦！本次“科艺创意拼”大赛，让小朋友拥有了展示自我的机会，也锻炼了他们的动手能力。

本版由本报记者吴清华、唐淑红采写