

# 复学后,如何快速帮娃“收心”?

## 听听专家怎么说

漫长的“假期”过后,生活逐步步入正轨,孩子们陆续“复学”,虽然“假期”里,家长们不忘督促孩子学习,但仍有不少孩子存在学习习惯不佳、作息时间紊乱、不知如何快速适应复学后的学习生活等问题。对此,专家建议,想要孩子收心,家长也要注重言传身教,要求孩子做到的,自己也尽量做到。

□ 周先荣 白静 记者 马冰璐

### 漫长“假期”后,作息时间紊乱

最近,家住合肥市五里墩街道的张女士很发愁,原来,春节前刚放寒假,孩子便跟着爷爷奶奶回了老家,“接到复学通知后,爷爷奶奶才带着他从老家回来。”张女士发现,漫长的“假期”后,孩子的学习习惯出了很大的问题,“每天放学,总是要玩一会儿,才慢慢悠悠地开始写作业,写作业的时候也不专心,一会儿摸摸橡皮,一会儿翻翻课外书,眼瞅着就要上二年级了,良好的

学习习惯还没养成,真让人发愁!”

“女儿的学习习惯和学习态度倒是没什么问题,可是作息时间有点乱。”家住合肥市望湖社区的朱先生说,“假期”期间,考虑到孩子平日上学睡眠时间比较短,便没有对她的作息进行“管理”,“可最近一复学,便发现她每天早上‘起床困难’,她自己也说,上课注意力无法集中,总是犯困,没有精神,学习效率也变低了。”

对此,国家二级心理咨询师周金妹表示,上述孩子们的表现是“假期综合征”的典型“症状”,“这和大人长假后出现‘节后综合征’,不愿上班一样,只要家长能够做好引

导,孩子会很好地适应复学后的学习生活。”  
如何帮孩子“收心”,迅速适应复学后的学习生活呢?周金妹建议,家长不妨从以下3个方面着手。



专家支招:  
家长不妨  
从3个方面着手

### 1.调整作息

“假期”期间,不少孩子黑白颠倒,生活没有规律,晚上玩到很晚才睡,早上起得也比较晚,上学期间养成的生物钟在“假期”里完全被打乱了。“假期”犯懒很正常,但如果一直放任自由,复学后,孩子上课可能会犯困、走神、难以集中注意力学习,需要花很长一段时间

去适应幼儿园、或是中小学校的正常作息时间。

所以,父母要督促孩子早睡早起,尽快调整到上学时的作息时间。饮食上也要注意调整,清淡少油腻,这样做无论是对孩子的身体,还是孩子快速适应复学后的学习生活,都是一件好事。



### 2.培养孩子 专注度

孩子的专注度受到生理、心理和环境等因素的影响。生理因素主要是与年龄相关,比如小学生注意力的集中时间只有15到20分钟,中学生为25到35分钟。环境因素则指家庭学习环境是否嘈杂,家长是否会干扰孩子的学习等。

周金妹认为,改善孩子专注力要从家长做起:不要在孩子读书学习时亲孩子、摸他的头,给他端茶送水、送水果和点心等,不打扰

才能让孩子保持专注。同时,小学生的睡眠时间要保证在9个小时以上,中学生保持8个小时以上,这样才不会影响第二天的学习状态。

培养孩子专注度,还要确保对孩子爱的表达。父母要留出时间陪伴孩子,而且夫妻关系和谐是孩子保持良好心智的关键。把成绩摆在第一位的家庭,常常会吵得鸡犬不宁。而将夫妻关系视为第一关系的家庭,孩子才会心智健全。



### 3.父母以身作则

想让孩子收心,快速适应复学后的学习生活,家长不能只是嘴上说说,自己每天仍玩手机、看电视、熬夜,这样的家庭氛围,容易给孩子造成不好的影响。

想要孩子收心,家长也要注重言传身教,要求孩子做到的,自己也尽量做到,比如让孩子早睡早起,父母最好也陪着孩子一起,这样

才更具有说服力。同时,建议在孩子学习时,家长也尽量不要玩手机、看电视,不妨看看书,起到言传身教的示范作用。

周金妹提醒,面对“心玩野了”的孩子,家长也不用操之过急,给孩子过度的心理负担,应多鼓励、理解孩子,给孩子时间去适应从“假期”到学习生活的变化。



## “夏困”来袭,“解困”小妙招了解下

星报讯(记者 马冰璐) 闹钟叫不醒,上班直犯困,随着夏季到来,不少人陷入“夏困”困扰,专家建议,解“夏困”,不妨试试这5个小妙招。

### “夏困”最爱“找”这5类人

**饱餐:**如果午餐吃得过多下午会变得昏昏欲睡,因为食物的消化会使血液流向胃肠部位,脑部的血流就会减少,导致发困。

**吸烟:**身体摄入尼古丁后,刺激大脑传达释放肾上腺素增多,中枢神经过度兴奋并消耗体内的葡萄糖,于是,兴奋之后就出现疲倦。

**不运动:**不爱运动的人,常在夏季出现困倦。

**药物:**服感冒药、止痛药、抗抑郁类药、抗焦虑类药都会造成困倦。

**缺水:**水分摄入不足,导致身体内的某些器官功能

下降,新陈代谢速度减慢,也会造成强烈的困倦感。

### 解“夏困”的5个小妙招

专家建议,被“夏困”困扰的市民不妨试试以下5个解“夏困”小妙招。

- 1、早睡早起:**夏日里尽量不要熬夜,以免诱发和加重夏困;
- 2、伸懒腰:**有困意时,活动活动肢体,可疏筋活血,通利关节,使大脑兴奋起来,伸懒腰就是一个很好的方法;
- 3、少点肉多点菜:**饮食宜清淡、新鲜、易消化,如青菜、胡萝卜、小白菜、荸荠等食物是最佳选择。尽可能少吃油腻的肉类食品,适量多吃一些葱、姜、蒜等辛辣食物;
- 4、工作累了活动一下:**当头脑不清醒和胀痛时,应放下手头的工作,听听音乐、赏花草、做做体操,让右脑半球得到活动和休息,左脑半球适当休息;
- 5、别老生气:**心态平衡才有利脏腑阴阳平衡,阴阳平衡,精神乃至。

读者:孩子5岁了,特别调皮,总喜欢和大人“对着干”,家长该怎么教育他?

心理专家:5岁的孩子正处于形成自我的阶段,所以会有上述表现,这个年龄段是人生的一个叛逆期,是正常现象,家长正确引导就好了,切忌不要批评惩罚打压,否则在孩子成年后容易出现自卑或者其他心理问题。  
□ 记者 马冰璐

问:国产仿制抗癌药的疗效和进口原研药一样吗?

答:我国从政策保障和科学性等多层面保障仿制药与原研药的临床可替代。

政策保障上:

2015年8月,国务院发布的《关于改革药品医疗器械审评审批制度的意见》指出,要提高药品审批标准,将仿制药由此前的“仿已有国家标准的药品”调整为“仿与原研药品质量和疗效一致的药品”。2016年3月,国务院办公厅发布的《关于开展仿制药质量和疗效一致性评价的意见》指出,化学药品新注册分类实施前批准上市的仿制药,凡未按照与原研药品质量和疗效一致原则审批的,均须开展质量和疗效一致性评价。2018年4月,国务院办公厅发布的《关于改革完善仿制药供应保障及使用政策的意见》再次指出,加快推进仿制药质量和疗效一致性评价工作,仿制药按与原研药品质量和疗效一致的原则受理和审评审批,促进仿制药替代原研药。

科学性方面:

针对参比制剂工作,我国成立专项工作组,通过严格的工作程序,经过专家会讨论,严格执行参比制剂的遴选、确认和公开发布工作,以此达到仿制药“仿制标杆”的唯一性、高标准,从而保障以此标杆进行仿制研究的仿制药获批上市后可以与参比制剂(原研药)质量和疗效一致。

技术审评标准方面:

无论是新批准仿制药还是通过仿制药质量和疗效一致性评价的仿制药,均是在国家强有力的全面政策保障下和“最严格的科学标准”下通过审评审批的,均可在质量和疗效上达到与原研药一致,最终实现临床可替代原研药。

□ 石跃新 记者 王伟伟

## 头胎剖宫产 二胎当心“中招”瘢痕妊娠

专家:应术后两年以上再考虑二胎

星报讯(胡小丽 记者 马冰璐) 最近,家住肥东的周女士不幸“中招”瘢痕妊娠,合肥市二院妇产科通过腹腔镜手术及时终止妊娠,清除了“定时炸弹”。专家提醒,女性分娩时,头胎能顺产尽量选择顺产;若头胎剖宫产,应术后两年以上再考虑二胎,从孕前到生产的整个过程,都要做严格的检查,以免发生不测。

30岁的周女士已是一个孩子的妈妈了,最近又怀孕了,但是一周前出现下腹部隐痛。周女士在家人的陪同下来到合肥市二院做检查,检查结果提示是瘢痕妊娠。医生建议周女士尽快终止妊娠,否则随时会有危险。入院后,妇产科杜世华主任为周女士进行了腹腔镜下剖宫产瘢痕部位妊娠切除+子宫修补术,清除了危险,并成功保留了子宫。

杜世华提醒,瘢痕妊娠,不分年龄,只要有过剖宫产史都有发病风险,且凶险程度不亚于宫外孕,是产科医生最头痛的问题之一。女性分娩时,头胎能顺产尽量选择顺产;若头胎剖宫产,应术后两年以上再考虑二胎,从孕前到生产的整个过程,都要做严格的检查,以免发生不测。