



如何帮助孩子应对“开学焦虑”？

凌波/文 马启兵/图

面对开学，孩子们所表现出的焦虑、抗拒、情绪暴躁、精力不集中，严重的甚至会出现头疼、胃痛、失眠、易疲倦等身体症状，这就是大家常说的“开学焦虑症”。

哪些原因可能导致“开学焦虑”？学生面对“开学焦虑”怎么办？家长能做些什么？怎样跟孩子沟通比较好？

8月26日上午，本报健康热线0551-62623752，邀请了安徽省精神卫生中心儿童青少年心理科主治医师沈晓霜与读者交流，和大家一起谈谈“如何应对开学焦虑”。

孩子出现“开学焦虑”相关症状怎么办？

读者：孩子今年12岁，即将开学了，表现出情绪暴躁、失眠、食欲不振等症，作为家长，该怎么办呢？

沈晓霜：愉快的暑假就要结束了，孩子可能习惯了晨昏颠倒、睡懒觉的生活节奏，也知道开学意味着要有规律地作息，有很多作业要完成，从而出现各种症状，这是可以理解的。家长首先要接纳孩子情绪上的变化，同时安慰孩子，我们一起保持良好的作息习惯，慢慢习惯开学后的节奏。也可以让孩子和状态良好的小伙伴聊聊，调整生物钟，保持好心态，一起跨入新学期，可能比家长的“教育”更有效。



名医简介

沈晓霜 安徽省精神卫生中心儿童青少年心理科主治医师、心理治疗师

怎样跟孩子沟通比较好？

读者：开学后，孩子上三年级。这几天开启了“疯狂”补作业模式，同时孩子情绪也比较暴躁。父母怎样跟孩子沟通比较好？

沈晓霜：有哪些原因可能导致“开学焦虑”呢？比如分离焦虑、学习困难、作息紊乱、对新环境的不适应等，都可能导致孩子出现焦虑的情绪。父母首先要平和应对，不要总是指责，也可以告诉孩子，补作业不可以透支健康为代价，但是，因为拖延导致的后果，是要自己承担的。首先要做情绪稳定的父母，多鼓励、关心孩子，让孩子感受到父母营造的学习氛围，“身教”是最有效的教育。

具体来说，建议做到以下两点：

1. 为孩子创造一个轻松的环境

学会用肯定和积极的方式与孩子相处，多鼓励、多关心孩子。以平等的身份与孩子交流，为孩子创造一个平和稳定、轻松愉快的家庭环境，能够缓解孩子的焦虑情绪。

2. 以身作则，学会陪伴

让我们以身作则，与孩子共同养成良好的习惯，帮助和指导孩子制定一个可操作、可达成的学习目标，列出一份可执行的学科学习计划，陪伴孩子按照计划进行新学期的学习，让孩子感受到家长对其学习的关注与支持，能够增加孩子学习的动力。

家长如何表达，孩子才肯听？

读者：进入初中阶段，孩子越来越叛逆，不接受我们任

何形式的教育和引导，作为家长，有时候难免失去耐心。该怎样做才能让孩子“听话”呢？

沈晓霜：怎样才能让孩子“听话”，这是很多家长关心的问题。我能给您的建议如下：

1. 用孩子听得懂的话来说。不要一味指责，尝试着以孩子能接受的表达形式说出您的观点。比如，注意说话方式，多用“我”式句，少用“你”式句；鼓励孩子表达；和孩子有适当亲昵、温柔的身体接触。

2. 理解孩子的心理发育特点，让合适的人来说。比如允许“叛逆期”的孩子有小伙伴，并保持健康、良好的交流。

什么样的家庭教育比较好？

读者：孩子7岁了，想问问您，什么样的家庭教育算是好的教育呢？

沈晓霜：教育方式很重要，并没有固定的模式。但我可以给您一些相对专业的建议：按“接纳”从高到低和“命令”从高到低分别为权威性、放任型、专制型、不作为型，这4种教育模式中，最好的努力方向就是权威型，也就是家长既能很好地接纳孩子，也能很好地影响孩子，这样的模式教育的孩子会具备较高的认知能力和自尊，以及非常好的社会技能。

健康解惑

吃辣，真的会诱发痔疮吗？

一般提到痔疮，不少人肯定第一个想到爱吃辣。但吃辣，真的会诱发痔疮吗？

“吃辣并不是导致痔疮发生的直接原因，而是一个诱发因素。”中日友好医院肛肠中心主任、主任医师王晏美接受采访时解释，辣椒内含有的辣椒素不易被消化，一般会从肛门直接排出体外。而吃辣椒后产生的肛门口的灼烧感，是因为辣椒素容易损伤肛门周围黏膜组织、毛细血管，进而出现水肿、充血甚至血栓等不适症状，但不会直接造成肛肠疾病的产生。

江苏扬州大学附属医院消化内科副主任医师支杰华也谈到，一项针对我国成年人肛肠疾病的调查显示，湖南省痔疮患病率是全国最高的，高达76.64%。排第二的是广东省，为67.42%，而一直以吃辣闻名的川渝地区，并没有排在前三。

吃辣容易患痔疮，为什么川渝地区的患病率反而不在前列？

支杰华医生也表示，吃辣只是其中一个因素，不是说吃辣就一定得痔疮，不良排便习惯、长期便秘、低纤维饮食、肥胖、慢性疾病等因素都可能成为痔疮的诱发因素。

中国妇幼保健协会儿童营养专业委员会副主任委员贾梅表示，适当吃辣有利健康，辣椒这些有利健康的能力源自辣椒素。

辣椒素是辣椒中的主要活性成分，在对一些小规模的人群研究中，辣椒素在对抗肥胖、抗氧化、抗炎、抗癌、抗高血压以及维持血糖稳定方面的益处都有效果。另外，包括辣椒在内的辛辣食材的抗菌功能一直被广泛认可，这种抗菌功能对于人类肠道微生物有重要的作用。

王楠

健康提醒

预防食管癌 这些高危因素千万留意

食管癌在我国发病率比较高。世界卫生组织数据显示，2020年我国食管癌新发病例为32.4万例，死亡病例为30.1万例，分别占全球食管癌发病与死亡的53.70%和55.35%。

食管癌早期症状不明显，多数患者在确诊时往往已是中晚期，致使患者生存率普遍较低，因此早发现、早诊断、早干预是改善我国食管癌现状的有效手段。

食管癌是进食关系密切的一种肿瘤。南昌大学第一附属医院肿瘤医学中心首席专家熊建萍教授表示，我国是世界上食管癌发病率最高的国家之一，而且通常表现为食道中、中段鳞状上皮恶变，这与国人一些生活习惯有密切关系。

1. 吃得太烫

“趁热吃”是不少人的大饮食特点。2016年6月国际癌症研究机构(IARC)发布在《柳叶刀·肿瘤学》杂志上的一份研究显示，饮用65℃以上的热饮，会增加患食管癌的风险。

2. 吃腌制食物

咸鱼、腊肠、酸菜、豆酱、腌萝卜等各种腌制食物中，多数含有硝酸盐及亚硝酸盐，是导致食管癌的重要因素。

3. 烟酒不忌

吸烟和饮酒是增加食管癌患病风险的两个因素。《食管癌诊疗规范(2018年版)》提到，对于食管鳞癌，吸烟者的发生率增加3~8倍，而饮酒者增加7~50倍。

4. 吃得太粗糙

食物太硬或咀嚼不细，粗糙的食物会损伤食道黏膜。长此以往，反复的“黏膜损伤→修复→再损伤→再修复”，也可能导致食管癌的癌前病变。

5. 有家族遗传史

若有食管癌、胃癌、肠癌等消化道肿瘤家族史，该家族中的其他成员比一般人更容易患食管癌。

想要预防食管癌，南昌大学第一附属医院肿瘤医学中心副主任项晓军教授提醒，除了要注意回避以上的高危因素以外，还要保持健康的生活方式，适当的运动，保持心情舒畅，拥有充分的休息，减轻精神压力等。

据《健康时报》