

开学季儿少心理门诊迎来就诊高峰

专家支招化解“开学焦虑”

记者 腊莎 通讯员 王颖

9月1日,是中小学、高中陆续开学的日子,衢州市第三医院儿少心理门诊的诊室外却格外“热闹”——等候区坐满了神情焦虑的家长和情绪低落的孩子。儿少心理科主任钱秀莲坦言,临近开学的一周内,门诊量大幅攀升,其中初中阶段孩子占比最高。仅9月1日当天,她就接诊了20余名孩子,这些孩子几乎都出现了紧张、不安、情绪低落、抵触上学等“开学综合征”表现,让家长既着急又无措。



网络配图

“放纵”的暑期生活让焦虑加倍

9月1日一早,市民徐女士带着儿子小吴来到钱秀莲的诊室,母子俩脸上都愁眉不展。在钱秀莲的耐心引导下,小吴说出了自己的困扰:“临近开学我就开始担心了,马上要读高一了,中考分数不好,属于低空飞过录取线,很怕开学测试就垫底。”小吴还说自己的暑期生活较为“放纵”,每天玩手机的时间超过了10小时,得知别的同学都在提前预习高中课程时,他感觉更焦虑了。

本就不自信加上暑期生活的不规律,让小吴对即将到来的住校高中生活望而却步,害怕至极。因此在开学第一天,他索性拒绝到校,希望还可以在家适应一段时间。对此,母亲徐女士无法理解,忍不住对孩子发脾气,既焦虑又无奈,亲子关系十分紧张。

“这不是个例。在接诊的孩子中,一部分是初诊,他们普遍对即将到来的学习压力和人际关

系压力较为焦虑;还有一部分是复诊,以前来咨询过,甚至休学调整过,在复学阶段还是免不了有诸多担心。”钱秀莲说,暑假时,家里的环境、生活节奏、人际关系跟学校有明显差别,且约束更少。开学之后,上学不能迟到、上课要专注听讲、每天作业必须按时完成等,都具有规则性和约束性,孩子的确需要时间重新适应。加上不得不面对的测验考试、同伴竞争等,都会让孩子感受到一定压力。

克服“开学焦虑”从小事做起

那么如何帮助孩子克服“开学焦虑”?钱秀莲建议,不妨从早睡早起、劳逸结合这些小事做起。首先调整孩子的生活作息,固定起床、睡觉时间,减少游戏娱乐时长,尤其是合理管理电子产品使用,逐步缩短“假期生物钟”与“校园生物钟”的差距。例如早上7点起床,晚上9点半睡觉,中间穿插学习、运动时间,让孩子的身体先适应开学节奏。

其次,在学习上应注意劳逸结合,结合孩子的学习情况和兴趣,制定新学期小目标,转移学业压力,缓解焦虑。家长应尽量多陪伴,建立良好的亲子关系。

此外,家长也要保持情绪稳定,避免指责孩子“矫情”。如果发现孩子有紧张、焦虑、担忧等情绪,可以告诉孩子“紧张是正常的心理反应,我们一起想办法”,帮助孩子接纳并表达情绪。也可以和老师沟通学习办法,或找专业人士进行心理疏导。

“其实开学焦虑的不仅是孩子,家长也是。孩子不想上学肯定是有原因的,需要有针对性地了解和探讨背后的原因。这时候家长应该和孩子心平气和地去交流,理解和接纳孩子的一些情绪反应,给予适当的引导,而不是用家长的身份去压制孩子。”钱秀莲谈到,门诊中,部分家庭支持系统较好、亲子关系和谐的孩子,更容易克服焦虑抑郁等不良情绪。

最后,钱秀莲提醒,若孩子负性情绪持续较长,难以调整,影响正常生活和学习,需警惕可能是心理问题,应及时寻求专业医生帮助,早干预才能帮助孩子更快回归正常学习生活。

预防伤害致残 共创健康生活



医生向家长和孩子们讲解急救知识。

本报讯(通讯员 叶晓轩 朱惠 文/摄)近日,衢江区围绕“预防伤害致残,共创健康生活”主题组织开展急救教学、团体绘画等系列宣传教育活动,重点提升婴幼儿家长意外伤害防范与应急处置能力,吸引十余个家庭积极参与。

在衢江区妇幼保健院一楼大厅,一场生动的海姆立克急救法现场教学活动在此开展。衢江区妇保院宣教科医生通过现场实操演示,配合深入浅出的互动讲解,向家长和孩子详细传授了气道异物梗阻的急救技巧,帮助这些家庭掌握了关键时刻能救命的应急技能。“以前组织的急救知识学习大多是针对成人的,我从来没意识到儿童急救有这么多需要注意的地方,今天收获很多。”家长叶红感慨道。

活动现场还为特殊儿童安排了免费健康体检服务。这项公益体检自去年残疾预防日启动以来,已成为每年活动的固定亮点。体检项目全面,包含口腔检查、血常规、微量元素检测、骨龄及骨密度监测等儿童成长的关键指标,有助于早期发现健康风险并及时干预,为孩子们全面发展筑牢健康根基。

当天,除了急救教学和健康体检,还开展了亲子互动环节,切实将关爱融入儿童身心健康发展的方方面面。“我们关注特殊儿童群体,不仅从医疗角度出发,还综合保健、疾病预防等方面,聚焦孩子的口腔、智力、运动、生长发育等具体领域,希望全方位促进孩子的身心发展。”衢江区妇保院副院长蒋梅繁表示。

守“胃”健康

本报讯(通讯员 叶奕喧)“不少人会说,我没觉得不舒服,何必去做检查?但大家要知道,早期胃癌恰恰没有特异性症状……”近日,龙游县人民医院行政楼报告厅内座无虚席,“健康科学咖啡馆第十七讲”在此火热开讲,台上来自浙江大学医学院附属邵逸夫医院普外科副主任医师、胃肠外科专家潘军海正围绕胃癌高危因素和重点筛查人群展开细致讲解。

“医院的讲座我经常来听,每次都受益匪浅。”听众杨岭是“健康科学咖啡馆”系列讲座的常客,这次她依旧满载而归,“潘教授关于胃癌筛查的讲解,不少地方都说到了我心坎里。以前我也觉得不难受就不用做检查,听完才明白定期检查有多重要。”

“听了讲座,我们深受启发。”龙游县人民医院胃肠外科医生林昊阳表示,后续在临床工作中,他们会用更通俗的方式向大众讲解胃癌早筛的重要性及方法途径,加大科普力度,让处于高危因素下的人群能有效做好筛查,共同做好胃癌防治工作。

2025年中国康复医学会中药学与康复专业委员会学术年会上 常山医生介绍“三宝”受关注

本报讯(通讯员 段贇)近日,2025年中国康复医学会中药学与康复专业委员会学术年会上在北京中医药大学举行。这场在国内康复医学与中医药领域极具影响力的学术盛会,吸引了来自全国各地的顶尖专家学者、临床医师以及科研精英参加。

常山县中医院副院长徐复娟受邀在会上发表专题演讲,以《常山三宝在康复领域的临床应用与科研进展》为题,将常山本土道地药材在康复领域的独特应用及研究成果展示给全国同行,成为首位登上北京中医药大学学术讲台的常山本地中医师。

徐复娟在讲座中,结合自己三十多年丰富的临床经验,深入剖析了“常山三宝”——衢枳壳、山茶油、猴头菇在康复领域的应用。她介绍,常山作为衢枳壳的核心主产区,通过古法炮制与现代提取技术相结合,衢枳壳“理气宽中、行滞消胀”的功效在术后胃肠功能康复、慢性腹胀调理等方面效果显著,相关临床研究成果已在省级专业期刊发表。

谈到山茶油,徐复娟表示,其富含不饱和脂肪酸,具有“健脾益胃、润肠通便”的特性,不仅能通过膳食改善老年康复患者的消化吸收功能,外用还能有效促进术后伤口的皮肤修复,是“药食同源”的典型代表。

在介绍猴头菇时,徐复娟展示了多例临床案例,详细阐述其在慢性胃炎、消化不良等疾病康复中的重要作用,并分享了与本地科研机构合作开展的“猴头菇多糖对胃肠黏膜修复机制”的阶段性研究成果,引发了现场学者的热烈讨论。

除了“常山三宝”的应用分享,徐复娟还将常山本土特色诊法——尺肤诊与现代康复评估创新融合。在互动环节,她邀请3位与会专家上台,通过触摸前臂皮肤的温度、湿度、弹性等指标,快速准确地判断出其脾胃功能状态,并结合“常山三宝”给出个性化调理方案,精准的诊断赢得了专家们的一致称赞。

作为土生土长的常山医生,徐复娟始终致力于挖掘本土中医药资源的临床价值。从临床实践到科研探索,再到此次在全国性学术平台上的精彩分享,她用实际行动诠释了“传承不守旧、创新不离宗”的中医药发展理念。

“我们将继续深入研究‘常山三宝’,加强与全国顶尖院校的合作,让这些本土道地药材在康复医学领域发挥更大的作用,造福更多患者。”徐复娟表示,未来,常山县中医院还将持续推动中医药与康复医学的深度融合,为传承和发展中医药事业、提升基层医疗服务水平贡献力量。