

快开学了 别忘做好健康防护

除了寒假作业 调整作息、健康检查等准备工作也别落下

快乐的寒假即将结束,大同学小同学们在充分休整之后,又要再次出发进入新学期了。不过,经历过一段较长时间的假期放松,一些同学在开学伊始可能会出现注意力难以集中、学习效率低等状况,很难完全进入原有的学习生活状态,甚至影响身体出现不适症状。因此,在开学之前的这段时间,同学们可在家长或专业医生的帮助下,通过作息计划安排等,提前调整状态,做好健康检查,提高适应及调节能力,让自己在假期的“收尾”阶段顺利“收心”,以保证在开学后能迅速且高效地投入到新学期的学习和生活中去。

□本报记者 梁蕾

调整作息 生活起居要规律

在假期期间不用赶时间,无需过多考虑学业问题,因此假期生活总体来说较为放松休闲,有的同学还会因为过于贪玩而经常熬夜或睡懒觉,甚至连一日三餐都不好好吃。这样虽然玩的极过瘾,但也会扰乱原有的生活规律,总感觉身体疲乏、打不起精神来。如果在开学前还是这种状态,就可能会影响到新学期的正常学习。因此,在面临开学的这段时间,学生可以在家长的帮助下,及时调整起居作

息,在保证充分休息睡眠的同时,适当减少玩耍休闲的时间,避免熬夜、睡懒觉等,并结合季节特点的变化,早睡早起,三餐定时,尽量与上学时的起居作息保持一致。

在作息时间分配上尽量贴合开学后的学习状态,对于学生“收心”调整是非常有帮助的。除此以外,在开学之前这段时间内,同学们还可以通过合理安排每天的生活内容重点来帮助自己顺利过渡到学习状态。首先,学生们应在

这段时间检查自己的作业完成状况,并准备好开学要用到的各种书本、学习用品等,并对以往的学习进行查漏补缺,了解自己的学习情况,以便在开学后能更加明确学习重点。其次,在总结复习的基础上,同学们还可以提前制订新学期的学习计划,结合自己的实际情况以及预习时发现的问题等,树立目标,制订出具有可行性的计划,以便能在新学期长期执行下去,提高学习效率和学习兴趣。

合理保健 避免疾病“突袭”

有些同学尤其是年龄较小的孩子,常常会在开学后突然生病出现不适。这种情形往往受两方面因素影响:一方面是在开学后,学生们仍旧还处于假期的放松状态,不能很快适应新学期的相对紧张、快节奏的学习生活,就可能会导致一些不适症状的出现。另一方面,寒假结束开学时处于初春时分,气温变化不稳定,常常是忽冷忽热、昼夜温差较大,对于自我调节能力较差的孩子来说,在这样的天气条件下,稍不注意就有可能因受寒受风等而发生疾病;而且,随着气温的逐渐回升,春季各种细菌病毒也极易传播致病,不可不防。

因此,在面临开学的这段时间,广大学子不仅要通过合理安排生活起居等及时调整自身状态,而且还要在家长或专业医生的帮助下,做好必要的自我防护,保持良好的个人卫生习惯,并重视健康生活方式的养成与坚持,提高机体的抗病能力,提高身体的适应性和自我调节能力。

中医认为“正气存内,邪不可干”,即当人体处于阴阳平衡状态时,身体具有较强的抵抗各种细菌、病毒的能力,可以抵御细菌、病毒等邪气的侵入。石家庄市妇

幼保健院名誉副院长戎志斌博士后提醒,无论是学生,还是成年人,各个年龄阶段的人群都应该经常审视自己,清楚认识自身当前的身体状况,并根据不同的体质状态,主动调整机体内外环境,改善环境条件、合理饮食、适度锻炼等,保持良好的体质状态,以纠正体质偏颇,从而达到预防疾病、强身健体的目的。尤其是以下几个方面,应在平时生活中予以重视,最好养成习惯,以助在疾病的潜伏期及时发现并防止邪邪进一步入侵,达到“未病先防”:

一是要重视精神调养。做到心情舒畅、精神安定,心平气和,不伤不扰,少私欲而不贪,不妄喜怒,保持良好的心理状态。同时要尽量避免外界环境的不良刺激。这样,人体气机调畅、气血平和,正气充沛,便可预防疾病的发生。要保持平和乐观的心态,可借助琴棋书画等广泛的兴趣爱好以怡情,也可经常走进大自然放松心情,以调养情志。还有需要注意的是,一定要善于寻找适当的途径排解不良情绪,谨防七情过极。

二是要注意饮食起居。在饮食方面,要注意饥饱适宜,五味调和,切忌偏嗜,讲究卫生,控制肥甘厚味的摄

入,以免损伤脾胃使气血生化乏源、抗病能力下降。总的来说应保持膳食均衡,食物多样,多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果,饮食清淡,少食过于油腻或寒凉、辛辣之物。在劳逸方面,既要注意体力劳动和脑力活动的交替,又要注意劳作与休息相结合,量力而行,劳逸适度。

三是要加强身体锻炼。运动为健康之本,经常锻炼身体,能够促使经脉通利,血液畅行,增强体质,调节情志,以达到祛病延年的目的。体育锻炼的方式可根据自身身体条件合理选择,像快走、慢跑、打球、游泳、太极拳、八段锦等有氧运动均是可以选择的,只要持之以恒,就能够起到增强体质、保健防病的作用。

此外,还可以在医生指导下,借助经络穴位按摩等,以促进气血充足、阴阳协调,帮助实现保健的目的。较为常用的养生经络是足阳明胃经。足阳明胃经上的足三里穴是保健要穴,古称“长寿穴”,位于外膝眼下四横指、胫骨边缘处。可以常用拇指点按或以拳击打足三里穴,以感觉酸胀为度,每日至少按摩1次,按摩时间以早上7~9点为宜,此时胃经气血最旺盛,也可以艾灸足三里穴。

健康检查 适时干预调整

定期健康检查有助于及时了解自身身体状况,帮助疾病的早发现、早诊断、早治疗。对于学生群体来说亦是如此。家长们不妨在开学之前给孩子们做一些必要的健康检查,一方面可以帮助及时发现问题进行治疗矫正;另一方面也有助于掌握孩子的成长发育状况,从而帮助孩子们在新学期制订更恰当的生活保健计划,促进茁壮成长。

在针对学生群体的各种健康检查中,视力检查是尤其不可忽视的一项。受生活方式变化等影响,无论是学习工作还是休闲娱乐,大家都越来越多地依赖手机、电脑等各种电子设备,往往会长时间处于近距离用眼的状态,长此以往就可能导致近视等情况的发生。近视等屈光不正的问题若长期放任不管,不仅会带来度数的增高,发展到高度近视的话还有可能导致视网膜脱离、白内障、青光眼等严重并发症,甚至导致失明。因此,视力问题不是“小事”,一定要时时注意,养成良好的用眼习惯。

由于读书、写作业等都属于近距离用眼,因此学生群体尤其要重视保护视力。在假期结束、即将开学的时候,家长最好能带孩子检查检查视力情况,特别是在日常生活中已经发现孩子有看东西眯眼、眨眼等情况时,更要有警惕,及时就医检查。

除了定期检查视力,家长也应督促孩子们在平时科学保护视力,避免长时间近距离用眼。例如合理使用电子产品,看电脑等电子屏幕每20分钟到半小时左右就应休息一会儿,望望远;休息娱乐时尽量减少使用电子产品;读书写字时要有充足的光线,并保持良好的坐姿和握笔姿势,保持眼睛与书本距离为30厘米(一尺)、胸前与桌子保持10厘米(一拳头)、握笔的手指与笔尖距离应在3厘米左右(一寸);在户外活动时,眼睛会根据不同距离的物体自动调节视距,使眼睛的睫状肌得到放松,因此最好能坚持每天进行一定时间的户外活动,但同时要注意避免让阳光直射眼睛。

相关链接

药膳助明目

合理饮食、全面营养也有助于保护视力、预防近视。对此,戎志斌博士后建议在均衡营养的基础上,大家可搭配药膳以明目、调养视力,猪肝羹就是较为容易操作的一款药膳,在医生的指导辨证下,不妨一试。

组成:猪肝100g,葱白15g,鸡蛋2枚,豆豉5g。

制法用法:将猪肝切成小片,加盐、酱油、料酒、淀粉,抓匀;鸡蛋打散,备用;葱白切碎;先以水煮豆豉至烂,下入猪肝、葱白,临熟时将鸡蛋倒入。佐餐食之。

功效:补养肝血,护睛明目。

主治与应用:主治肝血两虚证。适用于肝血两虚所致的青年近视和远视,以及老人视物昏花等。

方解:本膳中猪肝、鸡蛋,均是血肉有情之物,营养丰富,能补益人体精血。其中猪肝能以脏补脏,滋养肝血;葱白温通阳气;豆豉中含有丰富的卵磷脂,对视神经有营养作用。诸食料合用,共同发挥补益肝脏、明亮眼目的作用。此药膳对儿童、青年保护视力有很好的作用,而且对改善老年人视力减退也有一定效果。