

开学季

医生支招帮“神兽”收心

暑假结束，新的学期开始了，一下子要从假期状态调整到紧张的学习状态，很多中小学生都会有情绪低落、心慌意乱的情况，这些都是开学综合征。为此，山医大一院万柏林分院医生开出了一份心理调适指南，帮助家长和孩子调整状态，以饱满的精神开启新学期。

开学没状态

尽量早调整

“明天要到学校报到上课，叫起床就是个问题啊！”临近开学，市民陈女士已经开始发愁，马上要升初二的孩子也是愁眉苦脸，提不起精神。医生表示，这就是典型的开学综合征。在生理上，有的孩子表现为失眠，还有的孩子则是截然相反的嗜睡症状，另外有些孩子则可能表现为毫无诱因的头晕恶心、疲倦、腹痛、食欲不振等症状；心理上，有些孩子则会有焦虑、厌学、上课走神，以及记忆力减退，情绪不稳定等。这主要是因为孩子从放松的假期状态一下转变为开学状态，身体和精神都难以立刻适应。

开学综合征一般会持续一段时间，对孩子的学习、生活造成不同程度的影响，但经学校老师、家长的积极引导和孩子的自主调节，多数孩子症状会逐渐消失，不会对身体健康造成大的影响。但如果症状较重或症状持续存在，需寻求专业医生帮助。

缓解开学综合征，家长最好在开学前一段时间，就与孩子一起调整生物钟，规律作息。家长可以缩短孩子电视、电脑的使用时间，把假期的晚睡习惯逐渐调整回上学时的状态，以保证充足的睡眠时间，尽量不要因为补作业而“开夜车”。在保证给予孩子足够营养的同时，注意调整饮食结构，三餐定时定量，食物种类多样，尽量清淡饮食，早饭多摄入蛋白质，同时督促孩子每天足量饮水，不喝或少喝含糖饮料。鼓励孩子多进行户外运动，避免久坐，增强体质。运动前也要做好充分的热身活动，运动强度应循序渐进，保持健康体重。

家长可调动孩子的积极性，辅助孩子一起制定新学期的计划；帮孩子养成不拖延、独立完成的好习惯；同时，对于有些厌学情绪的孩子，家长也要及时沟通，关注其情绪变化，指导孩子正确与老师同学相处。对于曾经患有焦虑症、抑郁症的孩子，要及时向专业人员求助。



严防传染病

另外，开学后一至两周，往往是流感、感染性腹泻、诺如病毒等传染病在校园内流行的高风险期。而且，长假后身体也处于调整期，抵抗力下降，学校人员密集，交叉感染机会增加，极易感染传染病。家长在开学前后要密切关注孩子及自身身体状况，对常规免疫规划疫苗进行查漏补种；培养孩子勤洗手、科学正确佩戴口罩等良好卫生习惯；在秋冬传染病高发期尽量少带孩子去人多的公共场所，保持室内良好的空气流通，每日开窗通风不少于2次，减少病毒感染的机会。如有不适，要及时就医，主动跟老师沟通孩子的身体异常情况，不要带病上学。

记者 魏薇 通讯员 赵晗宇

关爱保护未成年人健康成长

更环保 开学包书皮回归“老传统”



网格员教孩子如何包书皮。

本报讯(记者 李涛 通讯员 张昕 文/摄)开学头一件事，就是给新课本包书皮，很多人直接从文具店买来现成的塑料书膜或书套。不过，随着人们环保、节约意识的增强，今年有不少家长、孩子重新选择用旧挂历、旧画报、牛皮纸等材料包书皮，既实现了废物利用，又低碳环保。包书皮，正在刮起低碳环保风。

“80后”赵先生的女儿上五年级，每逢开学，他都会和女儿一起

给新课本穿上“新衣服”。前几年，他都是从文具店买一套现成的塑料书皮，只要对照年级去买，尺寸刚好，回来很轻松就能完成包书皮。而且，塑料书皮分为书套和书膜。书套是将书本直接插入相应尺寸的书套中，随套随用。书膜则是将书膜按书本大小裁剪成合适的尺寸，像贴手机膜一样将书膜粘到书本上。可是，今年女儿却提出了疑问：“爸爸，现在提倡‘限塑’，为啥我们还用

塑料书皮？”这句话，让赵先生不知如何回答。今年，他决定回归传统，用旧挂历包书皮。

“根据书的形状把书皮纸折一下，剪出两个梯形缺口……”开学之际，御德苑社区的暑假最后一次社会实践活动就是包书皮。靳如昕等网格员从家里找来了旧挂历、旧杂志等材料，手把手教孩子如何包书皮，锻炼了孩子的动手能力。这样的“手工课”连日来在其他社区也能见到。

同样，西华苑三期的居民陈女士也弃用塑料书皮，她认为这种塑料书皮并不环保，如塑料袋一样，丢弃后，不容易降解，反而会形成污染。另外，有的塑料书皮闻上去还有一股味道，让人不放心。

“邻居们，谁家有旧挂历、牛皮纸？孩子要包书皮，请支援一下。”最近，在社区网格群里，总能看到这样的居民留言。这也也在一定程度上说明，越来越多的家长愿意选择更为质朴、环保的纸质书皮。



“退保”电话藏玄机 居民险些受骗

本报讯(记者 李涛 通讯员 郭瑶)“你好，我是保险公司的客服人员，告知此前开通了‘医疗保险’，体验期已结束，现在需立即关闭，否则将产生额外扣费……”住在双华时代小区的刘女士接到了一个奇怪的电话，来电是提醒关闭缴费通道，这让从未办理过相关业务的她有些疑惑。当对方索要验证码时，刘女士犹豫中决定先向永乐苑社区网格员咨询。听完，网格员顿时识破骗局，刘女士避免了蒙受经济损失。

一个陌生电话，让居民刘女士有点慌乱，因为涉及的金额不小。

电话那头，自称是保险公司的客服人员，告知此前开通了“医疗保险”，目前体验期已过，需要确认是否继续投保。若是继续，每个月会扣除保费800元，每年9600元。若是不再投保，可以申请退订，否则仍会扣费，还会影响征信。

听罢，刘女士挺纳闷，自己有社保，所以并没有开通商业保险的申请。可是，对方所说的姓名、身份证件后四位均和自己的信息一致。想到这里，她只希望赶快退订。于是，她在“客服”的提示下，一步步拿手机操作。

最后一步，是输入验证码。

这时，刘女士突然想起网格员经常在网格群里发布防诈骗提醒，多次提及要谨慎输入验证码等敏感信息。她感觉情况不妙，决定先给网格员温娟打电话咨询一下。多亏这个电话，才让网格员发觉这是一场骗局，并马上制止。

很快，网格员急匆匆入户，得知刘女士没有继续操作，这才放心。事后，刘女士告诉网格员，银行卡上有10万元存款，差点被骗。

法治宣传教育

聚焦居民需求 开办邻里集市

本报讯(记者 侯慧琴 通讯员 周渺)义务磨刀、免费理发、健康义诊、清洗珠宝首饰、心理疏导……日前，迎泽街道解放南路二社区整合辖区资源，开办邻里集市，为居民提供暖心服务。

当天下午，解放南路二社区门前，多个便民服务摊位吸引了不少居民争相“打卡”。活动现场的便民服务内容各具特色，贴近居民实际需求。理发摊位前，老人一边耐心等待，一边讨论自己想要什么发型。磨刀摊位前，居民将菜刀和剪子放在地上“排队”。“现在找个磨剪子磨刀的太不容易了，社

区能将磨刀师傅请来，对我们来说太方便了。”还有爱美的阿姨拿来珠宝首饰，请专业师傅帮忙清洗。“大夫，这几天我的过敏性鼻炎犯了……”义诊台前，面对老人咨询，大夫耐心解答。

社区干部介绍，此次根据居民需求，举办邻里集市活动，以方便居民在家门口享受各项便利的服务。“社区将继续整合辖区资源，为居民打造便民生活服务圈，争取把实事办到大家心坎上。”

文明单位创建

遛狗不牵绳 这个陋习要改改

本报讯(记者 李涛 通讯员 田杰英)遛狗牵绳，这是每一位养狗人士应自觉做到的。可是，仍有部分人不注意这个细节，认为“自家的小狗脾气温顺”。最近，在前进路南社区就发生了一起邻里纠纷，原因是居民遛狗未牵绳，导致小狗惊吓到邻家的孩子。8月31日记者采访得知，在网格员的调解下，邻里达成了和解，养狗者也承认了错误。此事，再次给大家提了个醒：居民一定要文明养犬，做到出门必牵绳。

家住前进路南段21号院的陈女士带着5岁的孩子回家，刚进楼道，就遇到了邻居赵先生出门遛狗。突然看到陌生人，小狗跑到陈女士身边，冲着他们不停吼叫。见状，赵先生赶紧抱起了狗。突如其来的一幕，把孩子吓坏了，哇哇大哭。

缓过神来，陈女士这才注意到，这条狗并没有拴牵引绳，所以才不受管教。赵先生晃了晃手里的牵引绳，说本打算出

了小区就系上绳子，没想到楼道里来了人。他接着说：“这狗胆子小，不咬人，刚才应该被突然进来的人吓到了。”陈女士一听，马上不高兴了，认为邻居这么说有点不讲理，这个情况分明是不牵绳造成的，说别的都是找借口。于是，两家人在楼道里吵了起来。

前进路南社区的网格员范伟燕在小区巡查见到这个场景，马上过来调解。她告诉赵先生，居民一定要按照《太原市养犬管理条例》的规定养狗，出门务必牵绳，若是伤人是要担责的。显然，他的行为并没有达到要求。闻听此言，赵先生脸红了，向陈女士承认了错误，立即给狗拴好牵引绳。

