

循序渐进重置生物钟,逐步恢复锻炼,做好心理调节,从假期到新学期无缝衔接

不必“硬切换” 身心“软着陆”



每年8月底到9月初,学生群体都会经历一次隐形的“时区切换”——从假期的松散节奏切回校园的固定课程表。这种切换不只是心理层面的收心,更是睡眠、营养、视力、运动、免疫与情绪的重排,对不少学生来说是场不小的身心考验。

调适的过程是一场需要耐心与方法的“软着陆”。本期“养生堂”邀请泉州市第一医院儿科主任医师杨绿绿和南安市妇幼保健院院长、儿科主任医师黄晓东为家长和孩子提供开学前“身心软着陆”的意见和建议。 □融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图

1 生物钟重置 每天早睡早起 15分钟

“最近几天,孩子每晚都熬夜赶暑假作业,想调整作息的计划全泡汤了。”这样的无奈,是许多家庭共同的困境。假期里熬夜追剧、赖床不起、昼夜颠倒的作息,是开学不适的重要诱因。生物钟紊乱会导致精神萎靡、注意力不集中、焦虑。

其实,青少年暑期适度晚睡属于正常的生理现象,不必过于紧张。杨绿绿分析道,青少年大脑昼夜节律中枢对光线更敏感,青春后期,褪黑素分泌自然延迟2小时至3小时,本能偏向晚睡晚起,加上前额叶自控功能要到约25岁才成熟,屏幕刺激会进一步把人入睡时间往后推。所以,开学前突然要求孩子在22:00睡觉,身体自然难以适应,表现为躺下不困、晨起头痛、白天反应迟钝。

睡眠是学生健康调适的核心支点。夜间是生长激素分泌高峰,也是记忆巩固与情绪调节的关键窗口。家长要从睡眠上帮助孩子逐步做好调适。

“改变作息规律不是一蹴而就,需要循序渐进。”黄晓东建议,对于没能养成早睡早起习惯的孩子,可将入睡时间一点一点地前移。开学前几天,可以每天比前一天早睡15分钟、早起15分钟,数日即可把生物钟拉回上学模式。哪怕前一晚没睡好,也要按既定时间起床,避免白天补觉把节律再推后。

同时,调适阶段,固定起床时间是锚点,这比固定入睡时间更重要。晨起第一件事就是拉开窗帘,让自然光抑制残留的褪黑素,帮大脑“开机”。早晨可多晒晒太阳,帮助人体重置生物钟。暑假午睡以30分钟至40分钟为宜,下午3点后不再午睡。

在睡眠时长上,中国疾病预防控制中心明确建议:小学生每天保证10小时睡眠,初中生9小时,高中生8小时。

杨绿绿提醒,睡前1小时要做好“数字宵禁”。手机、平板蓝光会直接抑制褪黑素分泌。睡前1小时停止所有非必要的电子屏幕使用,用阅读纸质书、听轻音乐、温水泡脚、简单拉伸运动替代。卧室光线调暗,环境暗下来后,孩子更容易入睡。



每天比前一天早睡早起15分钟,数日即可把生物钟调整回“上学模式”。

3 视力守护 给眼睛“放个假”

每年开学前,医院视光学中心总会迎来一波配镜高峰。一个假期过去,不少孩子开始眯眼看东西,近视度数悄然增长。据国家卫生健康委最新统计,我国儿童青少年总体近视率为51.9%,防控形势严峻。

“近距离、长时间盯着电子屏幕,会让眼睛的睫状肌持续处于紧张收缩状态,导致视疲劳,加速眼轴变长,而眼轴一旦变长,近视就不可逆。”黄晓东强调,学生应牢记“20—20—20”护眼法则:近距离看书、写字、看屏幕,每隔20分钟,要抬头看向20英尺(约6米)外的远处,至少保持20秒。读写姿势做到“三个一”:眼睛离书本一尺,胸口离桌沿一拳,手指离笔尖一寸。

在电子产品使用时长上,杨绿绿建议:2岁以下儿童不接触电子屏幕;3岁至6岁

儿童使用手机、电脑等电子产品,每天不超过15分钟;小学生每天累计使用电子产品不超过30分钟,中学生不超过40分钟,且需分时段进行。不在躺卧、走路、乘车时看手机,不在强光或暗光环境下使用电子产品。

更重要的是,医学研究证实,每天累计2小时的户外活动光照,能有效抑制眼轴变长,降低近视发生率,其效果远超各类护眼产品。自然光可以刺激视网膜释放更多多巴胺,帮助延缓眼轴过度伸长。

国家卫生健康委《近视防治指南(2026年版)》提出,自幼儿园阶段起,应定期检查视力、屈光度数、眼轴长度和角膜曲率等。开学前,应为孩子进行一次全面的视力检查,及时发现假期用眼对视力的影响。



睡前1小时不要使用电子屏幕,用阅读等其他放松方式替代。

2 心理调适 渐进式调节法缓解焦虑

“开学第一天,我家孩子莫名其妙一直哭闹。”每年开学季,类似的求助都会涌向儿童心理门诊。黄晓东指出,开学初,孩子可能出现赖床不起、莫名发脾气,甚至出现头痛、腹痛等躯体症状,这些表现背后往往隐藏着开学焦虑的信号。从神经科学角度看,假期松弛状态与开学紧张模式的切换,会引发负责计划控制的前额叶皮质与掌管情绪的边缘系统展开拉锯战。

杨绿绿表示,临近开学,孩子确实容易出现心理不适,这些情绪是可以调节的。首先,家长要保持稳定的情绪,可以帮助孩子通过写情绪卡片、绘画、角色扮演、写心情日记等方式,学会识别、接纳和表达情绪。同时,要多听孩子的倾诉、少批评,不把“别人家孩子”挂在嘴边。

值得一提的是,秋季开学环境更为复杂:学生需应对更高难度的课程,重建社交圈,或面对好友分班、老师更换等变化。此外,秋季日照缩短、天气转凉,会影响血清素等神经递质平衡,成为学生情绪波动的生理诱因。

黄晓东建议,可采取渐进式调节法:早餐增加蛋白质摄入量,晚餐减少碳水化合物摄入量;可通过给好朋友打电话聊新学期计划、提前认识新同学等社交预演,减少对陌生情境的恐惧。

体育运动是治愈敏感心态的一剂良药。“体育运动可以带来最好的锤炼教育、挫折教育、成长教育。”杨绿绿建议,孩子每天应进行40分钟左右的户外活动,在引导孩子进行体育运动时,要注重“光、视、形”三个要素,运动要见阳光,以缓解学习用眼的视力压力,塑造健康健康的体型。

如果孩子已出现相关症状,家长首先应认真倾听他们的烦恼,给予足够的信任和心理支持,共同讨论应对办法。大多数孩子的症状可在积极引导下自行缓解,但如果症状持续两周以上无好转,如出现持续失眠、食欲明显下降、拒绝上学或情绪极度低落等情况,需要及时就医进行专业评估。



体育锻炼有益于身心,情绪健康。

4 营养餐桌 从吃好早餐开始

假期里大吃大喝,零食、甜饮、夜宵不断,加上三餐错位,会让血糖波动变大、肠道菌群紊乱,反过来加重困倦与情绪不稳,让孩子感到“吃累了、吃虚了”。

开学之初,科学饮食是恢复精气的关键。中国疾病预防控制中心中

营养与健康所发布的《中国居民早餐行为白皮书》指出,26.5%的调查对象早餐仅食用1类食物,结构单一的现象普遍。专家一致认为,早餐提供的营养和能量应占全天的25%至30%,一顿好早餐的核心是“丰富多样”,建议包含3种至5种食材,覆盖谷薯类、优质蛋白和蔬菜水果三大类。

黄晓东建议,学生早餐遵循“主副搭配、干稀平衡”,主食配一个鸡蛋、一杯牛奶或豆浆,以及少量蔬菜或水果;午

餐的主食、优质蛋白与蔬菜按体积1:1:2的比例搭配;晚餐注意口味清淡,避免油腻和过多产气食物,七分饱即可。主食注意粗细搭配,用糙米、小米、杂豆等代替部分精米白面,避免血糖急升急降带来困倦和注意力下降。蛋白质优选鱼肉、瘦肉、蛋及豆制品,它们所含的酪氨酸有助于合成多巴胺和去甲肾上腺素,能够维持思维敏锐。

杨绿绿提醒,近视、超重肥胖、脊柱弯曲异常、心理健康问题等学生常见病,背后有不少共同的风险因素,如户外活动太少、睡觉不规律、营养不均衡、和父母交流少等。对这些“共同的病根”一起进行调理,就能同时预防多种健康问题,实现多病共防。

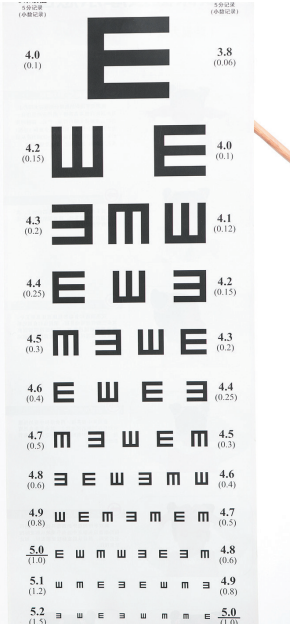
家长应帮助孩子告别高油、高糖、高盐零食,回归三餐规律。孩子的每天饮水量不少于1500毫升,以温白开水为佳,少喝含糖饮料。如需加餐,可在上午10点和下午3点左右分别安排一次小加餐,选择酸奶、原味坚果等。



学生早餐建议主食配上蛋、牛奶及果蔬。



开学前,应为孩子做一次全面的视力检查。



提前认识新同学,可以减少对陌生情境的恐惧。

5 运动锻炼 激活身体“能量开关”

假期里,部分学生居家久坐、运动断档,出现体能下滑、下肢乏力、心肺功能减弱等情况,开学后一上体育课,就心慌、气喘,甚至发生运动损伤。

黄晓东强调,开学前,要循序渐进增加运动量。开学前数日,每天保持30分钟至40分钟的温和活动,比如慢跑、跳绳、广播操、拉伸等。运动前,做5分钟至10分钟的热身准备,活动关节与肌肉。锻炼时,穿透气运动鞋,不戴尖锐饰品。通过逐步恢复运动,回到“每天中高强度身体活动≥1小时”的状态。开学后,课间要走出教室,活动10分钟。

杨绿绿指出,坚持每日一定量的体育锻炼,有助于迅速调整作息时间。同时,体育运动要有全面性,包括个人运动、集体运动、娱乐运动等。家长要循序渐进提升孩子的运动能力,注重培养孩子在团队活动中收获集体荣誉感,这有利于孩子的心理健康。

值得注意的是,状态恢复后,有效运动时的心率需要达到一定标准,才能起到较好的锻炼效果。计算公式为(220-年龄)×60%至70%,以12岁学生为例,运动时心率维持在125次/分钟至146次/分钟。

6 传染病预防 筑牢校园健康屏障

开学季正值夏秋交替,昼夜温差加大,托幼机构和学校作为人群密集场所,应重点预防呼吸道和肠道传染病。

黄晓东提醒,秋季是流感等呼吸道传染病、诺如病毒等肠道传染病的高发期。学生应做好手部卫生,遵循“七步洗手法”,在饭前便后、接触公共物品后用流动水和洗手液洗手;保持环境通风,教室、宿舍每日开窗通风2次至3次,每次不少于30分钟;在传染病高发期,到人流密集场所应规范佩戴口罩。

肠道传染病的防护,核心在于切断“粪—口”传播途径:保证食物彻底煮熟,不喝生水,不吃未洗净的水果;定期清洁消毒玩具、书包、餐具等常用物品。一旦出现发热、呕吐、腹泻等不适症状,应居家休息,不要带病上学。

接种疫苗是预防流感、水痘、麻疹等疾病最经济有效的手段,无接种禁忌的学生建议按时接种,构建自身免疫屏障。

每一次开学都是成长路上的重要里程碑。从假期到学期的过渡,本质上是一次身心系统的重启。它考验的不仅是学生的适应能力,更是家庭的教育智慧和社会的支持体系。愿每一位学生都能顺利完成这次身心“软着陆”,以饱满的精神状态,迎接充满希望的崭新起点。

【本期医学指导】

杨绿绿 泉州市第一医院儿科主任医师,中国医师协会医学遗传医师分会儿童遗传病专业委员会委员,中华医学会儿科内分泌遗传代谢学组华南协作组委员,福建医学会儿科学会小儿内分泌遗传代谢学组委员,福建医学会儿科学会保健学组委员,福建医学会内分泌学会性腺学组委员,从事儿科工作二十余年,对儿童内分泌疾病及儿童保健工作有深入钻研。

黄晓东 南安市总医院副院长、南安市妇幼保健院院长,儿科主任医师,福建省中西医结合学会儿科学分会常务委员,泉州市儿科学会副理事长。主持及参与泉州市级科研项目三项,泉州市刺桐科学传播学者。从事儿科临床30年,对儿科常见疾病、疑难病有较丰富的临床经验,擅长儿童呼吸系统、消化系统及生长发育疾病(矮小症、性早熟、肥胖等)诊治。