



将近两个月的漫长暑假即将结束,学生们重新回到美丽的校园,开始新学年的充实生活。大多数孩子对此满怀期待,但也有些孩子习惯了假期里的悠闲状态,不习惯切换到开学后的紧张状态,出现所谓的“开学综合征”。这类孩子应该如何调整身心,以最佳状态迎接新学年呢?北京市东城区灯市口小学德育主任李天雪给出“锦囊妙计”,供学生和家长参考,以更好地适应新学期的学习和生活。

# 锦囊妙计 帮你打败 开学综合征

□本报记者 任洁

## “锦囊妙计”帮助孩子平稳度过开学季

心理学家把在假期结束后开学之始,学生(以中小学生对)表现出的一种明显不适应新学期的学习生活、非器质性的病态表现称为“开学综合征”,生理上多表现为失眠、嗜睡,以及一些查无原因的头晕、恶心、腹痛、疲倦、食欲不振等;心理上多表现为记忆力减退、理解力下降、厌学、焦虑、上课走神、情绪不稳定等。

李天雪建议,学生要在开学前几天就开始调整作息,逐步适应开学后的作息时间,越早调整好作息时间,学习状态恢复得越快,开学的焦虑和压力自然也会降低。

同时,要提前检查作业的完成情况,并准备好新学期要使用

的文具,做好学习规划,以便更好地进入下一阶段学习,这样做会让学生对新学期有更多信心。

其次,做好膳食均衡。临开学,学生一日三餐要规律,少吃生冷、刺激和油腻食物,均衡膳食,保证肠胃消化良好,顺利健康入学。

第三,给予自己积极的心理暗示。比如,“开学了,我要精力充沛地投入新学期的学习生活,又能学到更多的知识和本领了”,或者“又可以见到老师和同学,参加丰富的校园活动,享受学校的美好时光了”等等。这样做,是树立一个积极的开学态度,从更积极的角度看待问题。开学虽没有假期那么放松,但可以回到熟悉的校园,见到许久未见的同学,可以学习更多知识,收获更多乐趣。

第四,制定科学合理的目标,确定自己希望在新学年里达

成哪些目标,学会哪些东西,积累哪些知识,为实现这个目标需要做什么样的努力等。

## 家长多给予孩子理解和支持

李天雪表示,作为家长,帮助孩子尽快从假期的放松状态“收心”,回到学习和日常规律中,是一个需要耐心和策略的过程,要多给予孩子理解和支持。

家长可以与孩子进行开放而真诚的对话,了解他们对新学期的期待和担忧,通过倾听,更好地了解孩子的情绪,并提供针对性的支持和鼓励。注意观察孩子的情绪变化,及时给予关心和支持。如果孩子表现出焦虑、抵触等情绪,家长要耐心倾听并尝试理解他们的感受,提供积极的解决方案和建议,帮助孩子缓解和释放压力,以积极的心态迎接新学期的到来。

同时,家长应该为孩子创造一个有利于学习的环境,包括把房间从“假期模式”调整为“开学模式”,布置一个安静整洁的学习空间,以及必要的学习工具和资源。家长也要以身作则,展现出对学习和个人成长的重视,在孩子处于学习状态时不打扰,帮助孩子调整状态。

家长还可以给孩子营造开学的仪式感,帮助孩子克服“开学综合征”。比如举办一个家庭开学动员会,和孩子一起讨论新学期的目标、期望,结合现状应该如何努力等。开学的仪式感很重要,让孩子意识到大家都很重视他,在乎他在学校过得开不开心,孩子自然会积极参与进来。

此外,在新学期面临压力和挫折时,学生可以及时跟班主任、家长沟通和求助,这样有助于减轻压力,缓解焦虑。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 榴莲核别再扔掉了



榴莲的果核不仅可以食用,而且相对榴莲果肉,榴莲核性质更为温和一些,不容易上火。研究表明,榴莲核富含氨基酸、维生素、矿物质,能满足人体对多种营养物质的需求。常有用榴莲核煲汤的做法,吃榴莲果肉容易上火的人,不妨试试用榴莲核来补肾健脾。除了煲汤,榴莲核还能炒着吃,作为小零食,健康又美味。

#### 双腿并拢坐能瘦小腹



坐着时,两腿膝盖通常是向外张开的。双腿并拢时,腹部需要稍微施力,可以锻炼无力的腹部、背部肌肉群。时间长了,体态也会变好,支撑起腹腔内的器官,改善凸出的小腹,让人看起来更精神。如果担心一埋头工作就忘记并拢双腿,可以在两膝中间夹一张纸提醒自己。

### 红灯

#### 洗头后用干发帽别超5分钟



刚洗完头发时头皮表面潮湿,包起干发帽后更是营造了一个潮湿又密闭的环境,这会增加头皮的出油量导致发根扁塌,可能会导致掉发量增加。干发帽的使用方法和普通浴巾一样,擦干头发上的水分就可以了,不要一直包裹住。就算是要包裹,也是停留3-5分钟就可以了。

#### 儿童肥胖比中年发福的危害更大



研究显示,儿童肥胖相关的健康危险可持续至成年期。成年后,肥胖儿童发生糖尿病的风险是正常体重儿童的2.7倍,与体重持续正常人群相比,儿童期至成年期持续肥胖的人群发生糖尿病的风险为4.3倍,发生代谢综合征的风险高达9.5倍。

## 医保费用断缴后如何再参保?

### 官方解读来了——

国务院办公厅近日印发《关于健全基本医疗保险参保长效机制的指导意见》,其中,“待遇等待期”引发社会广泛关注。待遇等待期有何规定,生病后再参保能马上享受报销待遇吗?断缴后如何再参保?针对群众关心的问题,国家医疗保障局有关司局负责人进行了相关解读。

#### 问:什么是医保待遇等待期?

答:医保待遇等待期是指参保人员因未按照政策规定及时参保缴费,导致无法立即享受医保待遇,需要等待一段时间才能享受,这段时间即医保待遇等待期。在医保待遇等待期内发生的医疗费用无法报销,需要参保人自己承担。

#### 问:为什么专门设定居民医保非集中征缴期缴费和断缴人员的等待期?

答:我国居民医保不是强制参保。过去,部分人员选择性参保缴费,健康时不参保不缴费,生病时参保缴费享受医保待遇。目前次均住院平均报销4437元,如果不设置待遇等

待期,越来越多人会选择生病后才缴费参保,最终损害的是全体参保人的利益。因此,着眼制度长期可持续,需要对断缴人员和未按时参保人员设定待遇等待期,在等待期里发生的医疗费用,医保将不予报销。实践也证明了待遇等待期设置的必要性。

#### 问:待遇等待期是如何规定的?

答:指导意见设置了两个等待期,即固定等待期和变动等待期。明确自2025年起,除新生儿等特殊群体外,对在居民医保集中参保期参保或未连续参保的人员,设置参保后固定等待期3个月。未连续参保的,每多断缴1年,在3个月的固定等待期基础上再增加1个月的变动等待期。考虑到参保人实际情况,指导意见还提出,允许参保人通过缴费修复变动等待期,缴费参照当年参保地的个人缴费标准,每多缴纳1年的费用可以减少1个月的变动等待期。

需要注意的是,连续断缴4年及以上的,修复以后的变动等待期不少于3个月,加上原有

3个月的固定等待期,需至少等待6个月。等待期具体标准由各省根据自身情况确定。

#### 问:为什么不允许修复固定待遇等待期?

答:如果可以修复固定待遇等待期,就相当于允许生病后再缴费,缴费后马上享受医保待遇。这样会增加选择性参保风险,让选择参保的群众利用对自身健康状况的信息优势,享受别人缴费对自己的贡献,对正常连续参保人员来说非常不公平。

#### 问:政策出台后,2025年以前没参保的群众是否受影响?

答:不受影响。待遇等待期政策从2024年缴费参加2025年基本医保起执行,即使以前没参保,只要从2024年年底起每年都在集中征缴期参加居民医保,就不会有待遇等待期。如果原来正常参保,但2024年年底集中征缴期没有参保缴费,那2025年就会有待遇等待期。

#### 问:如何避免居民因不知集中参保期而断缴?

答:每年9月,各地都会开展基本医保全民参保集中宣传活动,广泛发动各级医保部门、



经办机构、定点医药机构、相关政府部门及企事业单位开展宣传动员。今后将继续充分发挥传统媒体和新媒体作用,创新宣传形式,丰富宣传载体,营造良好参保氛围。

如果由于自身原因错过集中缴费期导致断缴,应在补缴期尽快补缴,减少变动等待期,以降低不能享受医保待遇的损失。指导意见提出建立居民医保的参保激励政策,其中连续参保激励为每年可奖励至少1000元大病保险最高支付限额。断缴之后再次参保的,连续参保年数重新计算。不连续参保的,不仅不能在参保后立即享受报销待遇,也损失了连续参保的激励。为维护个人医保权益,建议每个人都积极按时参保缴费。

(午综)