

美好的假期总是过得飞快，转眼迎来新学期。青少年如何调节睡眠、饮食？如何收拾好心情迎接新学期？以下这些方法有助孩子缓解“开学焦虑”。

## 缓解“开学焦虑”有妙招

### 好好睡觉很重要

青少年正处于发育阶段，需要充足的睡眠保持身心健康。医学专家建议，6-12岁儿童的睡眠时间应保持9-12小时，13-18岁青少年则需要8-10小时。

除了保障睡眠时长，保持健康的昼夜节律也至关重要。夜间10点至凌晨2点被称作黄金睡眠时段，此时处于深度睡眠状态，不仅能通过促进生长激素分泌加速蛋白质合成，为身体发育提供关键支持，还能高效修复肝肾等器官功能，缓解日间积累的疲劳。

此外，缺钙可能导致深睡眠的不足或缺失，建议青少年每日上午接受1-2小时连续光照，配合适度的户外运动，有效改善睡眠质量和情绪状态。

### 吃出好心情

合理饮食对情绪调节具有关键作用，日常饮食应遵循3个原则：

控制进食量，保持六七分饱，警惕情绪性进食现象。部分青少年会通过进食缓解压力、焦虑等负面情绪，这种非理性饥饿驱动的进食行为，实质是用食物“喂养”情绪，有百害而无一利。

注意营养结构均衡。建议每日碳水化合物占进食总量的60%—70%，蛋白质占15%—20%，在

生长发育期也不宜超过30%。

部分家长担心孩子学习压力大，经常安排补品，殊不知，进补不当反而会影响心身健康。如过量进补温燥的保健品易致体内积热，过量食用性味寒凉的食品会导致胃肠不适、湿疹等，这些都可能伴发焦虑、抑郁、失眠等表现。

丰富食物品类 中医强调“五谷为养”，小米、糙米等五谷杂粮是重要的能量来源，可为大脑神经细胞提供能量供给；鱼类和坚果等富含ω-3脂肪酸的食物，能调节神经递质和炎症反应，降低失眠、焦虑与抑郁的风险。

### 学会深慢呼吸

呼吸为人体维持正常生命活动提供必需的氧气，也是反映身体状况的晴雨表——愤怒或惊恐时，呼吸变得急促；忧伤时则会变得浅慢。不正确的呼吸方式会导致摄氧量减少，引发大脑缺氧、心率加快，更容易感到疲惫和失眠。

中医理论认为，长时间高强度的大脑运作需要充足的气血支持，气浮于上会引起情绪烦躁、焦虑和睡眠障碍。特别是学生长时间伏案学习，胸腹部无法舒展，气血在中焦淤堵，容易造成气机升降失常，阴阳失调，进而引发各种身心问题。因此，有意识地进行呼吸训练，通过控制吸气和呼气过程来激活体内能量，



能够有效放松身体、缓解情绪并促进睡眠。

具体做法是呼吸时尽量扩张胸廓幅度，闭上眼睛后依然保持视线向前。过程中出现打哈欠、流眼泪等均属正常反应。建议睡前进行15-30分钟的呼吸训练。

### 运动是天然良药

运动是缓解抑郁和焦虑的天然良药，但需顺应自然规律把握运动时机。人体精气神在夜间趋于收敛和闭藏，此时运动会扰动体内阳气，导致入睡困难或睡眠浅薄多梦，因此建议在日出之后再进行。

同时需量力而行，可结合自身爱好、习惯、年龄、性别、体质、体力和客观环境条件，选择

1-2项适合的体育活动。无论是增强心肺功能的有氧运动、提升肌力的抗阻训练，还是瑜伽、八段锦、太极拳等注重身心协调的传统锻炼方式，只要持之以恒、循序渐进，均能有效改善睡眠质量，促进情绪稳定。

### 中医妙法管理情绪

推拿特定穴位能有效调节脏腑功能，促进气血流通，从而舒缓情绪。日常居家保健认准3个位置：经常按摩百会穴有助于提升阳气、安神定志；出现悲伤哭泣、焦虑不安、心慌意乱、紧张恐惧等情况时，可重点按揉内关穴；对于心气不足、全身乏力、情绪低落、抑郁寡欢的人群，经常点按神门穴有显著调理作用。（刘畅）

### 营养专家推荐秋吃坚果



古人说“春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根”，这里的果就包括坚果，它们多在秋天成熟，是秋冬季的应季食物。作为植物的种子，坚果能安心养神、健脾养肺，体虚者秋天常吃，有助补养气血。坚果还是名副其实的“护心食物”，其富含的多不饱和脂肪酸更是滋润皮肤的营养。

### 红灯

#### 腹部脂肪最难减



腹部跟身体其他部位相比，往往是活动最少的一个地方，因此更容易堆积脂肪，并且这些堆起来的脂肪很多是内脏脂肪。内脏脂肪所含β-肾上腺素受体活性较低，这种分布导致内脏脂肪更难被分解燃烧掉。再加上很多人形成了久坐、久躺、不运动的习惯，腹部就更容易堆积脂肪。

## 2025年9月上旬刊 本期看点

### 聚焦

#### 聚焦北京工会创新案例

## 探索工会工作新范式 共筑职工发展新路径

自2024年6月起，北京市总工会定期发布全市各级工会重点工作创新案例。这一举措，不仅是对工会创新成果的有力展示，更是搭建起一座沟通交流、学习互鉴的桥梁，引领各级工会共同探索服务职工的新思路。在已发布的创新案例里，本刊从工会工作不同领域展示部分具有代表性、可借鉴性的案例，从实施过程、取得成果、面临挑战及解决方法进行呈现。

### 工会论坛

## 提升集体协商质效 铺就劳资共赢之路

在数字经济与产业变革交织的当下，劳动关系领域也发生着深刻的变化。如何通过集体协商这一机制平衡企业效益与职工权益，实现“劳资共生、发展同频”，已成为构建和谐劳动关系的关键命题。记者从北京市总工会权益工作部了解到，从制造业的技能薪酬改革到新业态的权益保障探索，从区域协同到行业自治，首都工会与企业以创新为笔，书写了一个个“协商促共赢”的鲜活样本。

