

开学了,怎样让孩子一秒进入学习状态

调整生物钟、改变假期饮食习惯、恢复运动,可以远离“假期综合征”

今天开学,如何帮助孩子们从“假期模式”切换到“上学模式”,成为困扰很多家长的一大难题。假期不规律的作息不仅会影响孩子的生长发育,还会导致开学后出现注意力不集中、情绪低落等“假期综合征”。



AI制图。

生物钟调整,告别“假期综合征”

北京安贞医院睡眠医学中心副主任医师吴昊介绍,生物钟的建立与维持通常需要1-2周。

建议每天将入睡、起床时间向前调整15分钟逐步完成作息调整。

睡眠尤其是深睡眠阶段,是生长激素分泌、记忆巩固的关键时期。生长激素分泌高峰集中在22时至凌晨2时,因此要尽量保证孩子在该时段处于睡眠状态。

不少家长哄睡孩子后,会在旁边刷手机。手机屏幕带来的刺激,跟开小夜灯一个道理,都会影响孩子的睡眠结构。

专家提醒,调整生物钟不仅仅是“早睡”,白天适当的活动和充足的光照同样有助于夜间睡眠。家长应以身作则,和孩子一起建立规律的作息。

吴昊提醒,从30~60分钟的一个低强度运动,慢慢过渡到90~150分钟,但都要循序渐进。对于孩子而言,大概两个小时的户外运动较为适宜。

循序渐进改变假期饮食习惯

暑假期间,不少孩子饮食规律被打乱,三餐不定时,早餐被省略。长此以往,不仅影响营养摄入,还会打乱肠胃的生物钟。快开学了,专家建议,在作息调整的同时,饮食也要循序渐进调整。

专家强调,早餐是一天中最重要的一餐,直接影响孩子上午的学习效率和注意力。开学前的饮食调整,核心在于恢复规律。

北京安贞医院临床营养科主任马涵英表示,早餐一定要包含碳水化合物、优质蛋白质以及适量蔬菜水果。蔬菜水果的摄入量根据孩子情况而定,推荐100克比较适宜。鸡蛋是要吃的,它在排行榜上全营养素排第一。晚餐同样重要,但建议不要吃得过饱,也不宜吃得太晚。

体能“重启”,循序渐进恢复运动

暑假期间,不少孩子户外活动时间大幅减少,体能明显下降。开学后,体育课、课间操以及各类校园活动都需要良好的体能支撑。每年开学前后,都有不少学生因为“突击运动”出现肌肉拉伤、关节扭伤等运动损伤。

专家提醒,开学前是体能“重启”的关键期,但恢复运动一定要循序渐进,避免突然进行高强度锻炼造成运动损伤。

专家建议,家长可以根据孩子的兴趣和身体状况,制订一个逐步增加运动量的计划,同时注意运动前后的热身和放松。

马涵英说:“运动前热身非常重要,让肌肉能够放松,否则肌肉紧张容易产生疼痛的反应。运动之后的放松也特别重要,拉伸运动能避免运动后的肌肉乳酸堆积形成酸痛感觉。运动应根据孩子的身体情况、耐受程度、耐力情况,还有柔韧性和灵活性,量力而行。”

(人民日报)

➤ 链接

明天起未满16岁禁止直播

5月29日,国家网信办、公安部、文化和旅游部、市场监管总局、国家广电总局五部门联合公布《互联网信息服务内容多渠道分发服务管理规定》(五部门令 第23号)。自2026年9月1日起,该规定正式执行,其中第十八条为未成年人参与网络直播划出清晰的年龄红线。

这个暑假,不少孩子迷上了当“小主播”,张嘴就是“欢迎来到我的直播间”“家人们火箭刷起来”等熟悉的开场白,梦想着靠直播走上人生巅峰。在只要会说话、敢出镜谁都能开直播的时代,“主播”身份好像没有了年龄限制。但与曝光度相伴的,是藏在暗处的危险。有的孩子被MCN机构找上门,对方一句“签了这份合同,你

就是我们的明星了”,孩子便签下经纪合约。

规定第十八条明确,互联网信息服务内容多渠道分发服务机构不得为未满十六周岁的未成年人提供网络直播发布相关服务。

规定同时要求,为年满十六周岁的未成年人提供网络直播发布相关服务的,应当核验其身份信息,并征得其父母或者其他监护人的同意。

那些专门包装“童星”“小主播”的机构,以后再给十六岁以下的孩子“签约”“包装”,就是违法。违规机构将面临警告、没收违法所得、罚款、停业整顿、吊销许可证等处罚。

(娄底中院)

和19年前救自己命的医生成了同事

男生4岁时在湘雅医院重获新生,19年后他真考研成功进入湘雅学医

潇湘晨报·晨视频记者刘畅 通讯员武海亮 李春芽 报道

幼时身患重病,得益于湘雅的救治重获新生;长大后,为感谢救命之恩,他决心报考湘雅,成为一名救死扶伤的医生。多年后,他终于梦想成真。这是中南大学湘雅医院神经外科2026级研究生黄宏鑫的真实经历。这一段跨越19年的感恩圆梦之旅,感动了无数人。

童年获救,医学种子根植心底

黄宏鑫来自江西萍乡。2007年,时年4岁的小宏鑫不幸查出先天性心脏病,存在肺动脉狭窄、卵圆孔未闭等病症,多处求医未果后辗转来到长沙寻求希望。幸运的是,湘雅医院心脏大血管外科龙隆教授、胡庆华教授团队,为他成功进行了手术。宏鑫彻底摆脱病痛困扰,得以和普通孩子一样健康成长。

彼时,年幼的小宏鑫虽对病痛认知模糊,却牢牢记住了胸前的手术疤痕。随着年岁渐长,他逐渐读懂了那场手术的意义,心中满是感恩。“是湘雅的医生救了我,让我拥有了崭新的人生。”这份深埋心底的谢意,悄然化作医学的种子,在他心中生根发芽,“我要学医,考入湘雅”。

亲身陪护,体悟湘雅医者初心

2024年,一场特殊的陪护经历,让黄宏鑫的信念愈发坚定。当年6月,他的奶奶因脑动脉瘤入住湘雅医院神经外科38病室,由黄军教授团队治疗。彼时就读大三的黄宏鑫,全程陪护。

作为医学生,黄宏鑫深知脑动脉瘤破裂可引发致命性脑出血,内心满是焦虑。陪护期间,湘雅医疗团队的专业与温暖,让他深受触动。他亲眼见到黄军教授团队细致研判影像资料、反复研讨手术方案,近距离体悟湘雅医者仁心。最终,奶奶顺利完成手术、康复出院。这段经历,更加坚定了他深耕临床、成为湘雅医者的梦想。



黄宏鑫。图/受访者提供

跨越十九载,双向奔赴传承医者使命

考研之际,黄宏鑫毫不犹豫填报中南大学湘雅医学院。凭借持之以恒的努力,2026年黄宏鑫成功圆梦,顺利考入湘雅医学院,成为黄军教授的研究生。

缘分的奇妙,远不止于此。进入临床规培阶段,黄宏鑫轮岗的第一个科室便是心脏大血管外科。而他的带教老师,正是当年为他手术的龙隆教授。

从幼时躺在手术台上的患者,到如今身披白衣、坚守临床的规培医生,跨越十九年的时光轮回,既是一场生命的接力,也是一场初心的传承。