

返校复学，你的“心”动力加满了吗



马银珠

很多“神兽们”刚适应了网课的“自由”，近期陆续接到开学通知，有的“哀嚎”一片，有的兴奋莫名。更多人可能想到即将要见到久违的同学和老师，出现短暂的兴奋，但随之而来的是一系列的焦虑情绪。

“开学焦虑”其实很正常，没那么可怕。这里要提醒家长、老师的是：即将面临升学的初三、高三的高年级学生，和学习压力相对较小的低年级学生有着不同的心理变化和焦虑体验，要分类关注，重视心理健康。

高年级学生的困扰：学业，考试

“一边希望早点考完，放飞自我；一边又感觉自己可能没复习好，想着时间慢点过……”这大概是很多面临高考、中考的学子常见的想法，既矛盾，又极为正常，但这种“折磨”只有真的经历过才了解。疫情的特殊背景下，诞生了网课热潮，高考时间推迟，随之而来的是高年级学生的诸多焦虑——

“在家上网课期间我多少懈怠了，别的同学会不会都学得很好，我的成绩会不会下降很多？”“在家生物钟和学校完全不一样，我会不会起不来或者学习状态不好？”“高考延期了，既好又不好，还要多苦熬一个月，矛盾”……

首先，大家要知道，除了少数非常自律的学生，大部分学生面对相对宽松的家庭环境都无法做到和学校里

一样程度的刻苦学习，这是惰性使然，也是缺少老师、学校督促的严肃氛围所致。所以开学后，最常见的现象是：大家都是差不多的状态。

其次，再次调整生物钟是每个即将开学的学生都要经历痛苦过程！假期晚上玩手机玩到半夜十二点多，开学早上六七点起床早自习就会有或多难熬。但人体就是这么神奇的存在，可能最开始的一周或半个月，你会痛苦不堪，但就如“21天养成一个习惯”一样，大部分在经过一个月的时间调整配合适当运动后，痛苦会逐渐被替代，那时又是放假前的状态了，所以从这个角度去安抚自己焦躁心情，一个月后见分晓。

最后，任何事都有两面性，看你是紧盯着糟糕的一面看，还是瞧见了美好的一方。高考延期，乐观的人想的是“太好了，我还可以利用这段时间再过一遍错题”，悲观的人则抱怨“这还要多做多少套试卷？”

我想说，每个上大学的人都是从“黑暗”的初中、高中走来的，这是必经过程，只是遇到今年特殊情况，这延长的时间如果利用得当，很可能是中考、高考考得更好的助力。拼过，努力过，再回头看这段时间，你会感叹这是人生最难得最有纪念意义的岁月。

低年级学生的苦恼：分离焦虑、早起上学

比起高年级同学，低年级同学的担忧可能更倾向于自身享受不能得到满足。

“分离焦虑”常在年级较小的孩子身上表现：当离开父母与其他孩子相处时，部分孩子会出现明显焦虑，表现出担心父母、想念父母、不适应群体生活等，当再次见到父母，焦虑消失，但也因此会出现“恐学”。

此时，父母正确的引导至关重要，要让孩子适应和其他小朋友共处，鼓励、引导、支持，让孩子找到和别人相处的快乐才能彻底克服分离焦虑，比如让孩子每天讲述一件在学校发生的趣事，夸奖孩子在学校的好行为等等。

而比起分离焦虑，赖床则是很多孩子甚至大人都常见的行为。早上上学意味着离开舒适的床，离开舒适圈意味着可能伴随而来的痛苦体验，但开学上课又是必须要进行的。

解决的办法也如高年级的学生一样，养成良好的作息习惯，早睡早起。有助于孩子健康的同时，也可以使生活井井有条。以身作则会让父母的管教更有说服力，比如，规定晚上几点前刷牙、洗脸，早上几点起来吃早饭，一顿丰盛的早饭也是孩子起床的动力，鼓励、赞扬以及恩威并施是一个理想的态度。

学生家长：正视不良情绪，与孩子共进退

无论是家有高年级学生，还是低年级学生，家长的担心几乎是相似的：担心在学校孩子感染了怎么办？不知孩子在家学习效果怎么样，重回校园学习跟不上得？吃饭能不能吃饱？

首先，家长要相信，学校乃至各教育卫生部门对孩子健康的重视丝毫不亚于我们，而且比我们更重视。孩子是祖国的未来，要相信，国家是在经过对当代环境的慎重评估后才陆续通知各地开学的，教育部门、卫生部门、疾控指挥部对健康问题极其重视，一定会采取完善措施来防止孩子被感染，政府比我们家长更不愿意让孩子出现问题。

其次，家长面对自己的焦虑，要有所察觉并接受。开学焦虑不专属于孩子，家长也会有，这不稀奇，没必要“不承认”“抵触”“不愿意正视”。情绪低落、烦躁、爱发脾气……这些情绪体验也许因为生活不顺的事件，也可能是激素调节等原因，当发展到影响生活时就需要积极干预。而这些症状出现前期的敏锐察觉很重要，察觉并接受，不要让糟糕的情绪影响到孩子和家庭，必要时寻求专业的心理医生开导，甚至采取必要的药物治疗。

第三，鼓励、支持和以身作则，要以“和孩子共进退”来替代“一味指责”。鼓励、支持和赞美是亲子教育最有力的方法，面对“开学焦虑”，很多学生控制不了自己的不良情绪，这时家长若是再给予负面的指责，不仅会增加不良情绪的蔓延，也会拉远彼此的距离。赞美是一门艺术，以身作则很重要。孩子若是再在看书、写作业，请家长们也放下手机游戏吧，多观察孩子的真正需求，不叨唠，不指责，默默陪伴，给予孩子安定而温柔的力量。

(作者为上海市精神卫生中心医生)

对初三、高三毕业生来说，复习节奏被疫情打断，重返校园后，该怎样调整心理，以更好的状态迎考？家长担心孩子能否适应开学，对上学有抵触情绪怎么办？“五一”即将到来，如何好好利用？返校复学，“心”动力不可或缺，上海市精神卫生中心专家来支招。

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whh.cn

问 脑血管狭窄要治疗吗？

答 张云云
上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院神经内科教授

退休工人王阿姨平时身体健康，在一次体检中发现右侧颈内动脉狭窄30%，做了头颅磁共振，并没有发现有异常。尽管如此，开朗乐观的王阿姨开始变得很焦虑，每天担心自己中风发作。生活中，由于体检普及，检出脑血管狭窄的人不在少数，到底需不需要治疗呢？

首先，我们需要了解脑的血液供应是什么样的。我们的脑有两套血管系统相互配合供血，即颈内动脉系统（前循环）和椎基底动脉系统（后循环），分别供应我们脑的前部和后部，两套血管之间有交通血管连接，以尽可能保证全脑的供血。

由于脑组织几乎没有能量储备，因而需要源源不断的血液供应以提供氧和养料。如果脑血管狭窄以致供血不能满足脑组织的需求，就会导致脑组织的缺血缺氧损伤和坏死。动脉狭窄分为轻度（50%以下）、中度（50%-69%）、重度（70%以上）。轻度狭窄（50%以下）不影响血流动力学，一般不会引起脑组织缺血性损伤。中度（50%-69%）、重度（70%以上）狭窄会引起明显的血流动力学改变，影响血液供应。

那么，脑血管狭窄应怎么处理？首先要看脑血管狭窄有没有出现临床症状，如果这侧脑动脉狭窄导致其供血的脑组织出现短暂性脑缺血发作（英文简称TIA），或出现永久性脑缺血（脑梗死），就称为有症状的脑血管狭窄。如果没有相关的TIA和脑梗死，就称为无症状的脑血管狭窄。两者的干预原则

不同，王阿姨检查发现的右侧颈内动脉狭窄30%，但没有临床症状，头颅影像学也没异常，是无症状性脑血管狭窄，且是轻度狭窄。

我们就来谈谈这类无症状性脑血管狭窄的处理。所有的无症状性脑血管狭窄（颅内动脉、颅外颈动脉、椎动脉、锁骨下动脉或头臂动脉）首先要控制危险因素，改变不良生活方式。危险因素包括高血压、糖尿病、高脂血症、高同型半胱氨酸等，改变不良生活方式包括限酒、戒烟，控制体重，适当运动等，并根据狭窄程度予以不同治疗，主要为药物治疗。

有很多人问，脑血管狭窄可以中医治疗吗？从中医角度看，“脉”为气血运行的通道，血管属于“脉”的范畴。中医中并无脑血管狭窄的病名，依其临床症状表现及演变过程，其分属于“中风”“头痛”“眩晕”范畴，亦有称之为“脉痹”“脉涩”，主要病机可归纳为虚、痰、瘀、毒、病位在“血脉”，病根在脏腑，尤其心脾肾。不少中药具有活血化瘀的作用，但患者的血管狭窄有不同病因病机，中医治疗脑血管狭窄还应辨证施治，或补虚、或祛痰、或活血、或解毒、或兼而用之。

对脑血管狭窄的治疗，我们主张中西医结合，因为，中医、西医是从不同角度认识疾病，联合干预可以取得更好的疗效。当然，不管是长期服用西药，还是中药，都主张定期到医院随访，了解脑血管狭窄变化情况，以及监测药物的不良反应。

问 甜食容易致癌？

答 王倩
复旦大学附属妇产科医院临床型在读研究生



当代女孩的人生似乎没什么是一份甜点解决不了的，如果有，那就再加一杯奶茶——不开心的时候想吃，开心的时候也想吃，无聊的时候更想吃。在中国人的饮食结构里，甜食的占比似乎越来越高。这背后不无科学道理。要知道，甜食可促进大脑分泌多巴胺，使人获得短暂的兴奋，倍感愉悦，缓解压力。不过，随着胰岛素的分泌，血糖的降低，这种快感会消失殆尽，而甜食中过量的糖分会导致我们的肌肤衰老，日渐肥胖。更值得注意的是，甜食与一些女性疾病密切相关，其中包括两大常见恶性肿瘤。

比如，摄入过多甜食可促进血液内的糖分增加，引起胰岛素过量分泌，造成高胰岛素血症，刺激卵巢间质导致雄激素的分泌增加，引起痤疮、多毛。胰岛素样生长因子含量的增高，还会使皮肤表皮过度角质化，皮脂腺分泌增加，阻塞毛囊，加重痤疮。所以，甜食不一定会导致多囊卵巢综合征的发生，但会加重病情，影响美观，更影响健康。

甜食好吃，但骨头会受不了！随着大量甜食摄入，会消耗体内储备的钙，加速骨骼中钙的流失。高糖状态还会抑制成骨细胞增殖，促进凋亡，这些都会使骨质流失“雪上加霜”。可别轻视骨质疏松，轻轻一碰，就足以使你在床上躺三个月，等到恢复能下床时，可能连下肢都萎缩了，还会增加血栓的形成风险。所以，绝经期女性更应减少甜食的摄入，以免加重由于雌激素减少引起的骨质疏松。

孕期是女性一生中短暂而又非常重要的时期。有研究报道，摄入大量甜食的孕妇发生子痫前期的风险是少吃甜食孕妇的1.27倍。同时，摄入甜食也可能与早产的发生相关。因此，妊娠妇女一定要注意，不要过量摄入甜食。这不是危言耸听，甜食不仅对母亲产生危害，还会使宝宝一出生“就输在了起跑线上”。一项前瞻性出生队列研究显示，母亲在妊娠期每多摄入一份含糖饮料，孩子学龄期肥胖的风险大大增加。英国研究人员发布的一项新研究显示，与孕期糖分摄入量最低的准妈妈相比，摄入最高的准妈妈的孩子患过敏感症的风

险要高38%，患过过敏性哮喘的风险高出101%。因此，为了下一代，准妈妈一定要均衡饮食，切勿沉浸在甜食带来的快乐中。

还有让很多人惶恐不已的“甜食与癌的关系”，这里也可以告诉大家：确有一定关联。瑞典罗林斯卡医学院的研究人员发现，与极少吃甜食的女性相比，每周吃甜食2-3次的女性，患上子宫内膜癌的风险会足足增加33%；如果每周吃甜食3次以上，患上子宫内膜癌的风险会增加42%。其原因可能与长期摄入甜食导致的肥胖和胰岛素抵抗有关。肥胖可导致内源性雌激素增加，胰岛素抵抗会使子宫内层对于雌激素的刺激更为敏感。

去年7月发表在《英国医学杂志》的一项研究显示，我们平均每日含糖饮料的摄入量约为92.9毫升，在此基础上多摄入100毫升，患癌风险提升18%，女性患乳腺癌风险提升22%。而基础摄入量超过185.8毫升/日的人群，每增加100毫升的摄入量，患癌风险将提升30%，女性患乳腺癌风险将飙升到37%。这是为什么呢？原来，早期乳腺癌细胞的生长和繁殖需要大量的胰岛素做支撑，而甜食能让血液中胰岛素维持较高水平，就间接为癌细胞的生长营造了一个“好”环境。

在营养学上，糖指的是简单碳水化合物（单糖和双糖），碳水化合物包含了糖，但还包括其他复杂碳水化合物，比如淀粉、膳食纤维。一个成年女性每日所需能量50%至65%应由碳水化合物提供，最少不得少于100克至150克。但是，世界卫生组织却推荐每天食糖不能超过50克，那怎么能满足碳水化合物供应呢？其实，此糖非彼糖。

我们呼吁大家尽量不要吃的是添加糖，而不是天然的糖，甜食中多糖的白砂糖、各种糖浆等，和天然食物中的糖相比，对血糖水平的影响更大，也没有天然糖中的某些功能，所以一天摄入量不能超过50克。每100克熟米饭约含有25克碳水化合物，有些姑娘为了减肥一点米饭也不摄入，这是不行的。我们建议从谷薯、水果、乳制品等天然食物中摄取必要的碳水化合物，其他诱人的甜食则尽量少吃。

抓住“五一”假期这段亲子相处时光，营造良好的环境

孩子复学，家长先收好这三颗“定心丸”

乔颖

本市初三和高三学子们4月27日已经返校复学，其他年级的孩子们也将在5月6日起陆续返校，建议大家做好心理、身体、习惯三方面的准备。

【心理的准备】

◆ 给学生的话：

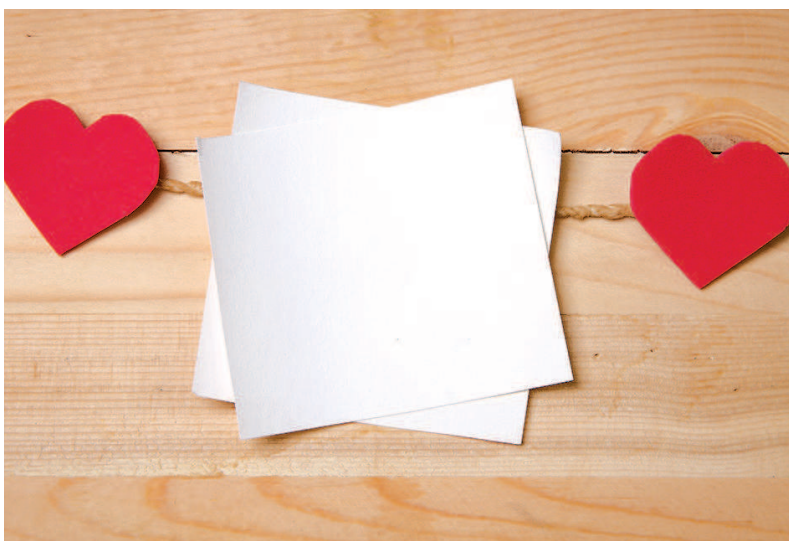
首先，同学们别“自我欺骗”，大家应该都很有经验了——学校通常会在开学时安排模拟考试。所以，不用紧张害怕，充分准备，复习知识点，对学生来说，应对考试是“家常便饭”。

其次，要明白，到考前最后阶段，学习能力的提升空间相对比较有限。此时，大家比拼的是学习的节奏和良好的心态，这两点对考场发挥非常重要。

◆ 给家长的话：

对家长来说，现在要做的是适当表扬孩子，给孩子“优越”的感觉，让他们觉得“我很好，我很优秀”。家长和孩子也可以一起设定小目标，比如考试后想去做什么。这是一种美好的愿景。孩子会觉得，当跨过困难阶段后，会有美好的事情在等着，且这并非遥不可及。如果小愿景可以分阶段实施，不妨在孩子取得进步时，给他们一部分嘉奖。目前，家长不用盯着孩子不停地学习，他们需要的是鼓励和嘉奖，以及告诉他们美好的愿景。

还有一点非常重要：孩子们在紧张焦虑时，会产生负面情绪。我们常说，人体像容器一样，会慢慢地装满负面情绪，如不及时疏导，它就会溢出来。人类情绪的宣泄方式有两种：一种是对外的，就是冲动、攻击、愤



怒等表现；还有一种是对内，则是自责、自怨自艾、自伤等行为。对此，家长首先要接纳孩子负面情绪的表达，让他们能对外表达情绪，这时每位家长朋友都可以做孩子的“出气筒”。

【身体的准备】

身体和心理是相通的，没有良好的心理素养，身体往往会表达出不健康的信号。同样，身体素质不够好，心理也会受影响。

所以，在现阶段，大家应注意能量和营养的补充，但不要过量；保持良好的睡眠，睡眠时间非常宝贵。

【习惯的准备】

这不仅是对毕业班的学生来说，经过漫长的网课学习后，大家对实体课堂教学不那么熟悉了。开学前，

请学生和家逐渐回忆以前的状态，让自己的心理和身体重新回到曾经习惯的状态，比如准时起床、睡觉。

建议学生做一些仪式性的动作，比如穿校服，再比如升旗时间到了，在家里做一些相关活动。短时间内，学生需要建立起以前的上课习惯。有良好的习惯，才能带动持续前进。

对成人来说，生活和工作环境变化后，也会有不适应，但成人的适应力很强，与成人相比，孩子的适应力不那么强。

因此，一方面，开学前要刻意地去培养孩子良好的学习节奏和习惯。在家庭环境中，不妨设置趋向于和学校课堂相近的学习时间段和学习强度。环境也要做好设置，应趋向于学校的习惯。比如，家里环境很舒适有零食，而学校不是这样。

对低年级的孩子来说，适应时间会更长些。家长和孩子可以协商好，循序渐进地分阶段进行。如果孩子做得

好，要给予语言和精神上的鼓励，甚至物质上的刺激；若做得不好，家长不要过度责罚，而是要给予他们时间来调整。此时，换位思考很重要。家长要站在孩子的立场上，去考虑他们心理和身体的适应度，不可过度着急。

有一种急，叫“我妈妈比我更急”。这时，家长得适度调整自己的状态和心理，去接纳孩子的不如意。

复学是大势所趋，“五一”后学生分批返校在即，不少家长也告诉我们：对如何度过“五一”，也有点不知所措，担心人员流动给家庭、孩子带来健康风险。我们非常理解大家的紧张和焦虑，给大家“三颗定心丸”：

◆ 第一颗：信任丸。

要知道，家长不是“最担心的人”，学校和老师才是，他们一定要给孩子提供足够安全的环境。请家长充分信任学校和老师，他们有绝对的责任心，做好安全把控。

◆ 第二颗：交流丸。

家长的担心害怕，不是个例，建议把焦虑和担心的问题，与其他家长交流。家委会的家长对学校具体的部署措施更了解。很多时候，一个人一直想，会让焦虑膨胀，变得更加紧张，而把焦虑释放出来，去寻求答案的话，焦虑度会明显下降。交流的过程，其实也是疗愈的过程。

◆ 第三颗：自律丸。

华山医院感染科主任张文宏教授常说：“你不要去管别人应该怎么做，你只要做好自己就行。”

那“五一”假期中，我们应该做什么？作为市民朋友，请建立充分的自律，配合防疫进程，“五一”期间尽量减少人员流动，不妨借助这个时段为孩子顺利开学营造好的环境条件，抓住难得的“亲子时段的小尾巴”。

(作者为上海市精神卫生中心医生)