新学期，收下这份“心理菜单”

秋季新学期开始了，同学们现在的感觉如何？愉快、平静、疲乏，还略有一些焦虑或郁闷？其实，开学常常伴有从生理、情绪到认知、行为等方面的种种不适应问题。尤其是一些“跨阶段”的学生，比如初三升高一，高三升大一，面对角色上的“升级”，欣喜之余存在对未知的不稳定感也是正常的。

今年的新冠疫情，更让广大学子多了一道不太一样的“附加题”，好好适应崭新的人生新阶段，不妨收下这份“心理菜单”。

■金海燕

9月秋季开学是真正的一个全新学期的开始，又披上一层“翻新篇”的特殊意义。尤其是面对新冠疫情，人人都渴望着“翻新篇”，从这个角度理解，开学也给了我们一种特殊的仪式感。

与此同时，也必须看到，疫情以来较长时间的居家学习，让孩子们在向紧凑的学校生活靠拢时会产生一定的适应“时差”。

此时，作为低年级孩子的家长，尤其要密切关注孩子开学的状态，对部分有恐惧开学症状的孩子更不能掉以轻心，要及时给予引导或寻求帮助。

“开学综合征”不是说说而已，会有身体表现

今年以来，不少学生一族迎来了前所未有的“超长寒假”、经历了上课新体验——“网课”，如今，随着生活的全面重启，孩子们又迎来新学期开学。对此，有学生会表现得非常期待、非常兴奋，但也有学生会有明显不适应新学期学习生活的表现，心理医生称之为“开学综合征”。

开学综合征会有哪些表现？典型的是有明显的焦虑紧张，对上学有恐惧感，同时会伴有睡眠问题，比如失眠、易醒以及一些查不出原因的躯体不适，包括头晕、恶心、腹痛、尿频、疲倦、食欲不振等。

与之相伴的另一个典型表现是无精打采、无法进入学习状态。相对放松的假期生活、网课生活与上学后相对紧张的节奏之间有着较大的“落差”，一紧一松，缺少缓冲，作息及生物钟难以适应，心理上如果也没有完全做好投入校园集体学习状态的准备，待假期结束时想立刻“收心”会有困难，躯体、心理上的不适症状都会表现出来。

这个时候，家长不要认为孩子在“闹”、在“装病”。要特别提醒家长的是：在开学这个时候，你的不理解很有可能会加重孩子的焦虑、慌张、孤独感，不利于症状缓解。

多给孩子一点时间，多一些亲子陪伴分散焦虑

一般来说，开学数周后，孩子会逐渐适应学习生活，身心不适的状况会逐渐减轻、消失。这个时候家长可以适当加以引导，但不要操之过急。

首先，家长在态度上要表现为充分理解。对家长来说，催促孩子强行“入轨”是不妥的，不妨先耐心等待，给孩子自我调整的时间。

其次，对没完全“收心”的孩子，也不必太过苛责，再给孩子多一点时间，以免加重孩子的抗拒情绪。

在此期间，我们并不是提倡家长对孩子放任不管，而是建议采取转移注意力的手段，不要在“作业是否完成”“课业是否有所准备”等问题上过多强调，不妨帮助孩子在开学这两周养成规律作息、多多陪伴。对低学龄的孩子来说，自律是有难度的，家长多多陪伴，既可以构建和谐亲子关系，也便于了解孩子的身体和心理状态，加以引导和帮助。

对一些电子产品“成瘾”的孩子，家长也可以借着陪伴时间与孩子完成一些阅读、劳作手工等亲子活动，分散开学焦虑。

不同年龄段的学生，心理调适方法各有不同

所谓克敌制胜，讲究的是精准对策、瞄准靶心。对待“开学综合征”，合理的引导、宽慰是有益于症状缓解的，但归根结底，心病还得心药医。如果能对症下药，找到孩子焦虑的原因并解决，可能孩子的“缓解”周期会更短，更快满血复活。

从我们日常临床接诊情况看，比较常见的几种情况有：

1、学习不理想，一直以来学业压力大，家长要求高，对学业有畏难情绪；

2、对自己要求过高，担心学校中的表现无法达到自己的期望；

3、自理能力欠缺，学习生活需要家里人帮助照顾（特别是年纪较小的孩子）；

4、孩子较内向孤僻，和同学的关系不密切，害怕难以融入，存在校园社交问题；

5、少部分孩子还可能存在“分离焦虑”的问题，与爸爸、妈妈乃至祖辈等家人分开会产生恐惧、焦虑、不安全感。

家长应该更了解自己的孩子，悉心观察可能给到孩子更多的帮助。新学期开始之初，需要经过从松懈、无序到紧张、有序的转变过程，家长要多与孩子沟通，一起探讨新学期的计划，帮助孩子克服困难，有意识地引导孩子把精力投入到学习中。更重要的是，不能只关注孩子的学习，更要关心孩子的校园生活及所思所想、关注孩子的成长。

对高年龄的学生朋友，这个时刻往往需要更独立地面对自己的适应期。这个阶段可以尝试积极调适并接纳自己的情绪。要明白，当下的种种情绪其实具有普遍性，不要畏惧焦虑，适当的焦虑能促进大脑清醒，激发新的生产力。

在此期间，也可以自学一些呼吸放松法来缓解情绪，通过合理宣泄、正念冥想、肌肉放松等方法以实现生理调适向“心理舒适”的过度。此时，阅读也可能帮助大家，选择一些与新专业、新课程相关的通俗读本、经典科普作品，从赋能生命的励志案例里获取力量，激励自己。希望所有学子都能不断明白生命的深刻内涵。梦在前方，路在脚下，请珍惜美好的读书时代。

（作者为上海交通大学医学院附属瑞金医院临床心理科医生）

到底如何才能“肠”治久安？

■秦骏

日本首相安倍因溃疡性结肠炎辞职；“瓦坎达”新国王“黑豹”拥有过人的智慧和领袖气质，高超的格斗技术，在“漫威”的宇宙漫画世界里威震四方，却因结直肠肿瘤英年早逝……

很多人不知道，看上去很普通的大肠疾病，确能轻松击倒人的健康。

大肠，包括盲肠、结肠、直肠以及肛管，其作用是从肠道内剩余的可消化物质中吸取水分与电解质，将剩余的无用部分形成粪便，并作暂时储存，以最终排出粪便为“终结使命”。

很多时候，不论溃疡性结肠炎还是结直肠肿瘤等，结直肠疾病都有着一些共同的初期临床信号，需要引起警惕。

【便血】

许多人看到血会特别紧张，若是突然看到自己大便带血，更是不知所措。不同疾病，便血常表现为不同的颜色，便血为鲜红色时，时间稍久后可以凝固成血块。这种便血基本上是在血液流出血管外很短时间内就经肛门随粪便排出，或是便后直接流出。常见于痔疮、肛裂、直肠息肉、低位直肠癌。

当便血是暗红色时，说明血液在肠腔内停留时间稍长。常见疾病为：溃疡性结肠炎、结肠癌或高位直肠癌、结肠息肉病等。

便血呈黑色或柏油样，通常为上消化道出血最常见的症状之一。黑色粪便则是因为出血量较少且速度较慢，血液在肠内停留时间较长。

【便秘或腹泻，排便习惯改变】

对肠道肿瘤来说，这常是最早出现的症状。这是由于肿瘤对肠道的刺激或堵塞肠腔、浸润肠管所致，会表现为排便次数增多、腹泻、“里急后重感”等。对于晚期肿瘤过大造成的梗阻，在临床上表现为腹胀、排便困难等，容易被误认为是便秘。

溃疡性结肠炎表现形式较多，约70%的患者会出现腹泻、便稀，其中血性腹泻常为最早期症状，色暗，常伴有腹痛、粘液脓血便、体重减轻、呕吐等症状。

【腹痛】

人们常说的“肚子痛”。常见病因包含肠胃炎、肠易激综合征等。其中，约10%的人可能是因更紧急的原因引起，例如阑尾炎、腹主动脉瘤破裂、憩室炎或异位妊娠。溃疡性结肠炎80%左右的患者也会有腹痛症状，且多以隐痛为主。疼痛部位多在左下腹，这是因为炎症大多发生在左半结肠或乙直肠。另有部分患者的疼痛部位常位于左上，右上或右下等部位，因这些部位是结肠弯曲部，且是生理性括约肌“阀门区”。

大肠癌早期无症状，或症状不明显，当肿瘤较大、肠腔缩窄，表现为粪柱变形、变细等不全性梗阻时会出现腹部隐痛，当肠道完全梗阻时，会出现剧烈腹痛。

【贫血、全身乏力或短时期内的消瘦】

由于肠道恶性肿瘤、慢性感染、溃疡性结肠炎等一系列慢性病变导致消化吸收功能减弱或消耗增加超过了日常机体的合成，会引起营养不良，体重明显下降。在临床检验中表现为低蛋白血症，水电解质紊乱等指标异常。

如何才能及时发现？

1、健康生活方式可预防大肠疾病发生

影响大肠疾病尤其大肠癌发生、发展的原因很多。世界卫生组织提出，30%-50%的癌症是可以通过改变生活方式来预防的。远离烟草、接种疫苗以避免癌症相关性感染等公共卫生措施均可预防癌症发生。绝大多数癌症是由于外界的危险因素与自身遗传因素相互作用的结果。而根据中国生理学会科普平台分享的一则消息，人的精神情绪或心理因素与肿瘤的发生发展有关。

2、注重大肠疾病的早期发现

规范体检能早期发现癌症、溃疡性结肠炎、肠道息肉等一系列病变。大肠疾病的检查最常用的是肛门指检和肠镜。

肛门指检是一种简便易行却非常重要的临床检查方法，它能区分痔、直肠息肉、直肠癌、肛裂、肛瘘等多种肠道多发病。虽然看似尴尬，但真管用！

肠镜检查和组织粘膜活检病理是另一检查大肠疾病尤其是肠癌、溃疡性结肠炎的有力手段，部分肠癌患者可以通过抽血化验肿瘤标志物来进行初步判断。由于早期大肠癌大多起病隐匿，通过CT、超声等辅助检查难以辨别，电子结肠镜通过直观地观察肠黏膜，能精准全面地完成结肠检查及内镜下治疗。

有息肉病史、大肠癌家族史、溃疡性结肠炎病史、癌相关标志物检测阳性、粪便隐血检查阳性的高危人群，检查时间则要提前10年，即从45岁开始每年必须坚持做指检。35岁以上的喜吃海鲜鸡鸭鱼肉且运动量少的人群，最好定期进行肛门指检。

值得一提的是，全麻下行肠镜检查不会带来痛苦，不必因恐惧而拒做肠镜。

3、前往正规医疗机构诊疗

随着医疗技术进步，上海市二级以上医疗机构对绝大多数癌症、溃疡性结肠炎能提供规范的诊疗措施。大量循证医学证据证实，规范的大肠疾病诊疗措施是有效的。广大患者应到正规医疗机构接受规范治疗，不可迷信偏方而拒绝正规治疗，以免延误病情。

4、树立正确的健康观

公众应形成正确的健康观，消除对炎性肠病以及癌症的错误认知，消除对大肠疾病伴随症状的耻辱感。

应鼓励有便血、排便习惯改变的患者就诊，不排斥肛门指检、肠镜等一系列检查，对已确诊肠癌的患者能积极支持、理解和帮助，使其获得及时规范的诊疗、康复保健、心理支持和姑息治疗，从而改善生存质量，提高生存率。

（作者为上海交通大学医学院附属仁济医院胃肠外科副主任医师）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 孩子戴上眼镜就摘不下来了？

答 许琰
上海市眼病防治中心副主任医师

青少年近视的发生率与日俱增，且呈现出低龄化的态势。如今，很多孩子小小年纪就戴上了近视眼镜。但是，也有些家长在即使知道孩子近视，医生也建议孩子戴镜的情况下，仍然拒绝给孩子配镜。这部分家长通常认为，眼镜度数会越戴越深，一旦给孩子戴上眼镜就永远摘不下来了。

对于这种比较普遍的想法，我们的回答是：不戴眼镜，后果可能更糟糕。

首先，在孩子已确诊为真性近视的情况下，即裸眼视力低于0.5，往往需要“使劲眯起眼睛”看，不戴眼镜只会让眼睛始终处于疲劳状态，不仅不会降低度数，还会导致近视增长过快。而戴镜后视觉质量提高，用眼疲劳改善，在一定程度上可以延缓近视的进展。

其次，近视度数加深与戴眼镜没有直接关系。孩子处于生长发育的状态，生理发育会让眼轴不断增长，再加上近距离用眼时间过长，以及不正确的用眼习惯，即使不给孩子戴眼镜，近视度数也会不断增加。临床上，有些家长很早就知道孩子近视却拒绝配镜，几年后再来检查，发现孩子已经是高度近视的病案不在少数。

另外，不少家长担心孩子戴上眼镜后从此就摘不下来了。的确，有些孩子即使裸眼视力只有0.2，也都说自己能看清，但是验光后发现已有200多度的近视。而配镜后，孩子就不愿意摘下眼镜了。很明显，眼镜可以使外界物体准确聚焦在眼睛的视网膜上，视觉质量明显提升。试想，与戴镜后的清晰世界相比，谁又愿意摘掉眼镜重新回到那个模模糊糊的世界呢？

所以说，一旦确诊孩子为真性近视，没有必要拒绝眼镜。有时候眼镜不仅能够提升视力，还可以帮助眼睛保持相对完善的视功能状态。另外，与其拒绝配镜，不如尽早让孩子养成良好的用眼习惯。

问 苦瓜可以代替二甲双胍吗

答 徐仁应
上海交通大学医学院附属仁济医院临床营养科副主任医师

追求健康是每个人的目标，为了达到这个目标，饮食与营养是必不可少的环节之一，“食补”在民间素有好感度。比如，认为苦瓜可以代替二甲双胍的患者不在少数。令人担忧的是，很多人在追求健康的过程中偏听偏信，不仅没有达到维持健康之目的，反而对自身造成伤害。今天就围绕苦瓜与二甲双胍来说说。

首先，我们需要明确一个概念，什么是天然健康食品（NHPs）。目前，对NHPs没有统一定义，NHPs与植物来源的食品或传统药物密切相关。

NHPs应该符合以下特征：天然存在，不是人工合成的；存在于当地的食物种类中；日常摄入量即可能达到预防或降低诸如肿瘤、心血管疾病、阿尔茨海默病等慢性疾病的作用。其生理作用同传统的营养物质不同，既不提供能量，也不提供维生素和矿物质。

那么，NHPs是保健品吗？不是。以苦瓜为例。这是夏季常见蔬菜，苦瓜可能含有类胰岛素的物质，因而经常服用可有利于维持正常的血糖和血脂代谢。但这并不意味着市场上销售的“苦瓜胶囊”（保健品）具有相同的效果。

其次，作为食物，苦瓜过量摄入的可能性微乎其微，而保健品的日均摄入量和服用时间均大大高于日常食物的摄入量，因而其发生不良并发症的几率也大大增加。

在这里，与服用中药导致肝损的道理大致相同，即很多中药作为食疗的一部分，确实可以起到预防慢性疾病的功能，但应注意到，食疗中作为食物摄入的中药材的剂量是极低的，而出现并发症的人群服用剂量远远高于其作为食物的摄入量。其次，部分厂家中药的加工过程不规范导致其产品中混杂着重金属物质，从而导致肝功能损伤，而这不意味着中药不好或没有作用。

至于为何有些人使用NHPs没有效果，这得从NHPs的作用来综合分析，不能同其他的饮食和行为习惯割裂开。必须时刻牢记：NHPs是食物的一部分，NHPs和其他饮食、行为习惯存在相互作用。如果自身存在很多不良饮食和行为习惯，单纯依靠食用NHPs很难达到维护健康的目的。

这里再举一个例子：喝茶对人体有好处，但根据2017年发表的研究表明，喝茶对人体健康的影响主要在不吸烟的人群中。换句话说，吸烟对人体健康的危害性更大，因而抵消了喝茶带来的益处。

值得注意的是，有些人过度迷信NHPs的作用而拒绝使用药物，这同样十分危险。毕竟NHPs对疾病作用是温和的，时间也较长。NHPs准确的定位应该是主流治疗的补充，而不是替代。还是以苦瓜为例，虽然有降糖的功效，但作用仍远远弱于二甲双胍。

还有人会问，为何相同的NHPs在不同的国家研究结果差异很大？除人群遗传性的差异外，其原因很大程度上要归结于文化和气候等造成的差异所致。

作为营养工作者，我们反复强调NHPs是存在于当地人日常菜单中的食品，而不能简单拷贝于其他国家。例如杏仁在很多美国研究中都有益处，因而美国的很多食品，如牛奶等，都添加了杏仁。但杏仁或杏仁类食品在中国的食用率就很低，也鲜有其益处的研究报道。在考虑NHPs与健康的关系时，不能过分迷恋甚至迷信国外的NHPs。

五分钟@汇诊室

本栏目由复旦大学附属中山医院和文汇报社共同推出

1 “只有青少年才会得痤疮”

痤疮常见于青少年，青春期过后可自然减轻或痊愈，但少数患者可持续到三四十岁，这与性激素水平较高或比例失衡、皮脂腺分泌油脂较多、毛囊皮脂腺导管角化异常导致毛孔堵塞、痤疮丙酸杆菌增殖及炎症反应有关。

2 “痤疮都是正常的，不需要治疗”

痤疮是毛囊皮脂腺发生慢性炎症的一种损容性皮肤病，在青少年里发病率可高达85%，所以也俗称“青春痘”。虽然大部分的青春期痤疮不需要治疗，能自行减轻或自愈，但少部分痤疮如果不正确治疗，会留下痤疮瘢痕，影响面部美观，或多或少会有自卑的心理，严重影响到生活和社交，所以建议进行适当治疗。

3 “指甲白痕=钙缺乏”

指甲是在甲母质制造的，这是指甲近侧皮肤下的一块区域。如果指甲生长过程中被磕碰、损伤、啃咬，指甲就会变得不规则，空气会被包含进其中。当指甲长出来时，就成了一个白色的标记。钙对健康的指甲（以及骨骼和牙齿）是很重要的，但这些白斑并不是钙缺乏症的征兆。

4 “吃柑橘皮肤会变黄”

这只是暂时性的表现！一个人一天吃3个柑橘，维生素C的摄入已经足够，糖分摄入也已达到一定水平，在这个量上继续多吃，的确会有人出现皮肤变黄的情况，这在医学上称为“胡萝卜素血症”。这是因为，柑橘中的胡萝卜素大量摄入后无法马上代谢掉，血液中胡萝卜素浓度过高，沉积在皮肤组织中就会导致皮肤变黄。不过，这种皮肤发黄是暂时性的，恢复正常饮食2-6周后，就会自动痊愈。

本版图片：视觉中国