

凌晨还在“数羊”，孩子们的“开学焦虑”如何“软着陆”？

“妈，我肚子疼，明天能不去学校吗？”“作业一会儿再写，我先玩一局游戏！”……开学第一周，暑假里“放飞自我”的孩子们一下子“浑身不对劲”：作业拖延、凌晨两点还没睡着、吃饭没胃口。许多家长犯愁，孩子是不是提前进入叛逆期了？



“开学焦虑”容易让孩子们情绪波动、身体不适。
AI 配图

每年这个时候，各大医院门诊都会出现这样的“开学困难户”：一想到上学就紧张，晚上心悸失眠；对着作业本发呆，总喊头痛、没力气；家长不在时，抱着手机不肯放。

“如有类似情况，说明孩子的身心可能在拉响‘适应警报’。”海南医科大学第一附属医院医学心理科主治医师蔡悦提醒，从心理学角度看，开学初期的情绪波动与身体不适，本质上是“环

境转换适应困难”在作祟。



家长应该引导孩子们有意识地采取符合生理规律的“温柔调整”方法。
AI 配图

假期里，孩子处于“松弛模式”，作息跟着兴趣走，负责计划、控制的大脑前额叶就像放了长假，一直处于低负荷状态。可开学意味着要立刻切换到“规律模式”，准时起床、按表上课，还要应对作业、考试、社交等压力。这种突然的转变很容易让身体的自主神经功能紊乱，导致情绪不稳定、注意力不集中、白天饭吃不下、晚上觉睡不着等问题。

蔡悦认为，在“心理换季”期，要引导孩子有意识地采取符合生理规律的“温柔调整”方法，让身心平稳“换挡”。比如，用“生物钟缓冲法”，让孩子每天比前一天早点起床和睡觉，周末也别一

下子“打回原形”，让生物钟稳定下来；也可以用“情绪日记法”，每天花几分钟写下“我在担心什么”“我能做些什么”，把模糊的焦虑变成具体的问题，再去寻找解决办法。

同时，通过给孩子增加运动量，让大脑分泌多巴胺和内啡肽，帮忙把焦虑赶走。还可以用“微任务启动法”引导孩子：今天把书包整理好，明天只看10分钟课本，后天试着做一道简单的练习题。每天像拼图般收获一点成就感，逐步过渡到学习“专注模式”。



家长应先试着理解孩子们的感受，多跟他们谈谈心。
AI 配图

另一方面，家长应该做孩子心理转变的“缓冲垫”而不是“加速器”。蔡悦提到，很多家长看到孩子拖延，会忍不住催促、指责，效果往往适得其反。



多一点耐心和方法，让孩子们“开学焦虑”平稳着陆。
AI 配图

家长不应该成为“监工”，而应该共情在先，引导在后。当孩子说“我不想上学”时，家长别着急反驳，先试着理解他们的感受，坐下来和孩子谈心。孩子只有觉得自己的情绪被接纳了，才愿意敞开心扉。此外，不妨尝试和孩子一起调整：全家共同建立晚间安静时段，减少电子屏幕使用，用稳定的家庭氛围影响和引导孩子，这比反复说教更能帮助他们成长。

“‘开学焦虑’通常在一到两周内会逐渐缓解。”蔡悦说，如果持续时间过长、伴有强烈情绪或躯体反应，就建议及时到心理门诊就诊和干预，相信多一点耐心和方法，孩子的“开学焦虑”终会“软着陆”。(记者 陈凯姿)

新华社海口9月5日电

一换季就过敏？ 医生提醒易过敏人群切勿“忍忍就好”

进入秋季，过敏高发，很多人会出现皮肤瘙痒、红疹，鼻子发痒、老打喷嚏，甚至喘息、胸闷，夜间或者晨起咳嗽加重等症状。医生提醒，换季要做好过敏预防和调理，如果症状持续不缓解或加重，需及时就医。

宁夏医科大学总医院副院长、呼吸与危重症医学科主任医师陈娟说，秋季空气中的花粉、蒿草和霉菌孢子等过敏原增多，同时昼夜温差变大，冷空气刺激鼻黏膜导致血管收缩，天气干燥引起皮肤屏障功能下降，很容易诱发过敏性鼻炎、哮喘或皮肤过敏。病情一发作直接影响睡眠质量、工作效率。

“一些患者觉得过敏症状反反复复，索性不去理会，殊不知个别部位过敏如不及时治疗，可能会出现更为严重的过敏性疾病症状，比如过敏性鼻炎加重后，会出现过敏性结膜炎，还会蔓延到支气管，伴随着哮喘的出现。”陈娟说。

医生提醒，如果已经出现不适症状要及时就医，遵医嘱使用抗组胺药或鼻用激素喷雾缓解鼻炎症状；使用温和的保湿霜，避免抓挠皮肤，必要时可外用激素缓解皮疹等症状。陈娟说，有的患者害怕使用激素类药物，其实鼻用激素等药物，其激素含量很少，且药物只在局部发挥作用，对全身的影响微乎其微。

易过敏人群还应日常做好个人防护和生活调理。医生建议，关注当地的花粉指数，避免在花粉浓度高峰期(如清晨)进行户外活动；外出时佩戴口罩，回家后及时清洗鼻腔和面部，减少与过敏原的接触；定期清洗空调滤网和床单被套，保持室内通风；尽量穿宽松、透气的衣物，避免毛织品对皮肤产生刺激；保持清淡饮食，尽量避免食用海鲜、花生等易致敏的食物。(记者 邹欣媛)

来源：新华社

新方法可提前数年 发现阿尔茨海默病迹象

新华社北京9月7日电 英国研究人员最新研发出一种名为“快速球”的简易脑电波测试方法，能在阿尔茨海默病临床症状显现前提前数年发现记忆障碍迹象，从而推动更早诊断与干预。

英国巴斯大学和布里斯托尔大学的研究人员在英国《大脑通讯》杂志上发表论文介绍，这项测试通过在受试者观看一系列图像时记录大脑的电活动，就能识别轻度认知障碍人群的早期记忆问题。轻度认知障碍被认为是部分患者未来发展为阿尔茨海默病的重要前兆。

与传统方法不同，这项测试是一种时长大约3分钟的被动脑电图测试，受试者无需遵循指令或回忆信息，而是依靠监测大脑的自动反应来判断认知功能。这一设计使得测试更加客观和易用，可以为那些因各种

原因无法在临床条件中获得诊断的人提供帮助。

近年来，一些针对阿尔茨海默病的突破性药物已在临床试验中被证实可延缓疾病进程，但临床研究证明这些药物在患病初期更有效，因此早期诊断就显得更为重要。然而，大量患者由于未能及时确诊，延误了干预和护理机会。在此背景下，“快速球”测试这类简便工具的出现被寄予厚望。

研究人员表示，目前常用的诊断工具往往错过了阿尔茨海默病早期长达10至20年的潜伏阶段。“快速球”测试具有快捷、被动检测等特点，能更早、更客观地发现记忆衰退迹象。研究人员还表示，这种测试可以在全科诊所、记忆门诊甚至家庭环境中完成，使利用低成本、易获取的技术进行更广泛的筛查和监测阿尔茨海默病成为可能。

公示

现将下列单位(项目)农民工工资专用账户销户情况予以公示：

项目名称：格尔木市昆仑中路集中供热管网改造项目
建设单位：格尔木市住房和城乡建设局
总包单位：青海亿联建筑工程有限公司
竣工日期：2025年5月14日

公示期：2025年9月8日至2025年10月8日

若以上项目中存在拖欠农民工工资的情况，请在公示期内向格尔木市劳动保障服务中心进行投诉、举报，公示期满后，若未接到欠薪投诉、举报，将同意该销户申请。

青海亿联建筑工程有限公司
2025年9月8日

遗失声明

格尔木静茗商贸有限公司食品经营许可证副本(证号:JY16328010085795)不慎遗失,声明作废。 2025年9月9日

遗失声明

格尔木市柴达木路69号33幢1单元101室代海德门牌证(证号:101103)不慎遗失,声明作废。 2025年9月9日

遗失声明

格尔木市建设中路24号2幢2单元241室白国栋门牌证(证号:101044)不慎遗失,声明作废。 2025年9月9日

遗失声明

青海栋淇建筑安装工程有限公司合同专用章(6328011032357)不慎遗失,声明作废。 2025年9月9日