

各种理由避免上学,要求到医院开假条,甚至有的学生不能集中注意力做一件事,原来喜欢的事情也感觉没有意思,不愿意与人接触和交往——

# 你的孩子有“开学综合征”吗？

## 阅读提示

每个人都会有压力和适应困难的问题,解决压力和情绪问题的方法,是做好情绪的管理。孩子的行为与父母教育方式息息相关。

本报记者 姬薇

今年开学步入6年級的希希,是个追求完美的孩子,对自己要求高,无论是学习成绩还是课外活动,一样都不想落下。但最近不知怎么了,开学以来希希却提不起精神,晚上想睡也睡不着,每到吃饭时候,总说没食欲,早早放下了筷子。北京儿童医院精神心理科主任医师闫春梅分析认为,希希是遇到了“开学综合征”。

2020年,因为疫情,面对半年多的超长假期,从一个轻松、无拘无束的假期状态,到开学后重新适应严格作息时间,承受来自老师、同学和学习等多重适应的压力。记者调查发现,虽然学校已经开学一段时间,但仍有部分学生不愿意去学校,不能适应开学生活。

## 孩子的行为与父母教育方式息息相关

每个学生开学都面临正常压力问题,如果压力超过孩子的承受能力,出现各种身体和心理的不适,甚至影响饮食、睡觉、学习状

态,称之为“开学综合征”。

“开学综合征”表现在谈及上学的事情,孩子会出现明显的情绪波动,恐惧、担心、害怕,情绪不稳定,大吵大闹。各种身体不适的感觉,躯体化症状:消化道症状(腹痛、腹泻、呕吐),呼吸道症状(呼吸急促,长出气),心血管症状(心跳加快、心慌难受,出冷汗),神经系统症状(头痛,头晕),尿便失常。各种理由避免上学,要求到医院开假条。甚至有的学生不能集中注意力做一件事,做事有头无尾,经常放弃。原来喜欢的事情也感觉没有意思,不愿意与人接触和交往。不愿意出门,不愿意找同学伙伴。

“孩子的期望值高,有些是因为孩子自己要强,希望获得更多的荣誉和表扬。而更多的是,父母在日常生活中潜移默化的影响。所以孩子的认知和行为,都可能与父母的教育方式息息相关。”闫春梅认为,所有这些压力都会让孩子产生情绪的波动,压力超过孩子能承受的范围,孩子会出现与情绪相关的注意力不集中,学习效率低下,记忆力下降。所以给孩子确定一个切合实际、触手可及的目标,是父母教育中的重要环节。同时,也应该观察父母本身是否存在焦虑和抑郁情绪,给孩子情绪传染,造成孩子的情绪不稳定。

## 什么样的孩子易患“开学综合征”

每个人都会有压力和适应困难的问题,

解决压力和情绪问题的方法,是做好情绪的管理。

闫春梅总结认为,容易出现开学综合征的孩子有外部因素和内部因素的原因。这些孩子的性格特征常常有胆小、仔细、敏感、多疑、特别爱面子、经不起批评。一贯被表扬、被夸奖的好孩子,被父母、老师和同学过分宠爱的孩子,反而会出现心理承受能力差的问题。

再有就是过去家长把孩子隔绝于网络之外,因为疫情,不得不开始使用网络上课。但是孩子根本没有学会安全使用网络的规则。闫春梅说:“就像没有学会游泳的孩子,一下子掉到了大海里,造成网络使用混乱,过度使用,无节奏的使用,沉迷其中。分析原因是孩子没有事先学会游泳,也就是孩子在自己能够管教的生活中,没有学会合理使用网络。到了异常压力出现或者青春早期独立人格建立的时候,就会出现父母不能管理、网络使用混乱问题。”

“每个孩子产生开学综合征的原因因人而异,需要专业人士的系统咨询,发现原因,从根本上孩子的问题。比如认知偏差,适应障碍,父母教育方式上的问题等等。”闫春梅强调,心理咨询和心理治疗一定是私人定制,因人而异,没有绝对的方法。更关键的问题是,孩子能理解自己遇到了困难,希望去解决问题,有就诊需要和改变的愿望,是前来就诊和解决问题的关键。

## 指导消费者健康选择,加强规范化生产

# 《预包装食品营养标签通则》将修订

签标准是《预包装食品营养标签通则》(GB28050—2011),于2013年正式实施,标志着中国政府倡导的食品从安全走向营养的新开端。调查显示,标准实施后,预包装食品的营养标签标示率有了显著提高,2014年达到90%以上,目前基本实现了全覆盖。

近年来,中国居民营养健康状况明显改善,但仍面临营养不足与过剩并存、营养相关疾病多发等问题。针对中国国民健康隐患,

为落实健康中国战略,2019年,国务院办公厅印发《健康中国行动(2019—2030年)》,提出要实施十五项专项行动,其中一项就是合理膳食行动。鉴于《预包装食品营养标签通则》实施至今已经7年,其间营养标签标准的国际发展形势和中国国情、社情都发生了变化。为使营养标签更加适应国内规范化生产和消费者营养需求,经历几年反复多轮的研究讨论,今年8月31日,国家卫健委发布了新

的《预包装食品营养标签通则》标准文本征求意见稿,自此开始了第二轮的社会征求意见。

营养标签是当前国际上普遍采用地向消费者提供规范食品营养信息的有效途径,也是消费者直观了解食品营养成分、特征的有效方式。有效实施营养标签有利于宣传普及食品营养知识,对个人和家庭加强营养和膳食指导;同时有利于规范企业正确标示营养标签,促进食品产业健康发展。(笑阳)

## 西宁市湟中区卡阳村依托生态旅游摆脱贫困——

# 卡阳村的新活力

## 全面建成小康社会 “百城千县万村调研行”

本报记者 邢生祥

“守着一方富庶的生态净土却受穷”,这是青海省西宁市湟中区拦隆口镇卡阳村曾经的写照。

卡阳,藏语意为“干净、神圣”的地方。这里距离西宁市42公里,海拔2656米,三面环山,植被茂密,拥有离市区最近的原始林区和高山牧场。

昔日的卡阳村,山大沟深,植被茂密,农作物种植单一,因交通不便、信息闭塞等因素,纯朴善良的卡阳村民守着风光秀丽的原始林区,祖祖辈辈过着面朝黄土背朝天的农耕生活,年均收入不足4000元,是省级贫困村之一。

近年来,卡阳村凭借得天独厚的自然生

态资源,成功引入西宁乡趣农旅集团1.5亿元投资,打造成国家4A级旅游景区。村民们依托旅游产业摆脱了贫困,农家乐、民宿发展红红火火,收入节节攀升。

## 照“靓”穷山坳

卡阳村最大的优势就是保存着完好的森区和牧场,让人望得见山,看得见水,记得住乡愁。

窝在山沟沟里的卡阳村,守着一片大好的景色,几十年来就是富不起来。啥路子能致富?正当村民们一筹莫展的时候,省里派来了来自民营企业的驻村第一书记鲍武章。

“靠山吃山发展旅游产业,把村庄改造和景区建设相结合,让老百姓在家门口就能挣到钱。”西宁乡趣农业科技有限公司负责人鲍武章在卡阳村驻村,成为青海唯一一名从民营企业中选派到农村第一书记。

通过鲍武章和村“两委”努力,卡阳村申

请到“脱贫致富幸福路”资金1280万元,建成青海首条7.8公里长的乡村扶贫旅游公路,不仅打通了乡趣卡阳景区交通道路,也为卡阳及周边村庄村民打开了脱贫致富的大门。

当年,乡趣公司投资7000万元完成了景区5年的建设规划,建成18公里长的木栈道,并修建了徒步道、花海观景台等景区设施。同时,他们还争取到“美丽乡村”建设资金2000余万元,村容村貌焕然一新。

鲍武章和村“两委”班子带着村民一起干,景区一天一天有了模样,村里也渐渐起了变化。村民们看在眼里,乐在心里。

景区开业后的短短一年间,接待游客30万人次,村民人均增收上万元。不到两年时间,卡阳村发生了翻天覆地的变化,由省级贫困村一跃成为“网红”景区。

## 风景成“钱”景

“要是没有景区的发展,就没有村民们现

在的好日子。”蔡德汪是卡阳村里的脱贫户,也是乡趣卡阳景区的一名工作人员,主要负责管理景区的羊群。这份工作让他每个月增加2000元的收入。在卡阳村,像蔡德汪一样的人还有很多。

“让蓝天永在,让青山长留,保护好卡阳的绿水青山,才能换来金山银山。”鲍武章说。

卡阳村在乡趣卡阳景区的带动下,发动村民在房前屋后大量种植波斯菊、金盏菊等地方花卉,打造优美的乡村旅游环境。2018年,在荒山荒坡、宜林地、房前屋后、村庄道路两侧等种植景观山杏林66.67公顷,打造了青海省内最大的“杏花村”。

山还是那座山,地还是那块地,人还是那些人。不同的是转变了观念和经营方式,从以前单一的种植、养殖的第一产业向生态旅游产业转变,让穷山沟摇身一变,焕发出新的经济活力。

目前,全村从2015年人均可支配收入3000元,增加到2019年的1.2万元,实现了“户户都增收,家家都脱贫”的发展预期。

如今,当地政府还以卡阳村脱贫成功的模式为样板,带动周边6个贫困乡村及上万名村民吃上“旅游饭”。作为青海脱贫致富第一村,“卡阳样板”扶贫模式在全省范围内推广。

## 同心抗疫共谋职工福祉

的墨宝相得益彰,现场气氛被推向一波高潮。

在对即将到来的中秋佳节的祝福声中,本次海峡职工论坛圆满落下帷幕。

论坛期间,部分台籍职工参观了陈嘉庚纪念馆,走近“华侨旗帜,民族光辉”陈嘉庚先生传奇的一生;在厦门市博物馆,台籍职工们还尝试了厦门中秋节特色习俗——博饼,6枚骰子碰撞瓷碗叮当作响,大家围成一圈,轮番上场,掷骰、判定,笑声阵阵,欢呼声不断,海峡两岸职工心灵的距离更近了……

## 搬离大九湖

头人”,动员17户亲戚朋友一起搬迁,在坪阡小镇建起连片农家乐,生意做得红红火火。

## 搬迁后的生活像花儿一样

距离大九湖湿地20公里的坪阡小镇,成为大九湖村民搬迁来后新的启航地,绝大部分村民依然从事旅游餐饮住宿等相关行业。

小镇现有各类民宿客栈近500家、大型

本次海峡职工论坛内容丰富、亮点纷呈,与会代表的热挚分享引起了两岸职工的深切共鸣,他们纷纷点赞那些用勇敢、真诚和热情书写抗疫之歌的一线职工。

通过此次论坛,海峡两岸职工纷纷表示,伟大的抗疫精神是凝聚两岸民心民力、战胜各种艰难险阻的强大力量;强大的科技创新能力是共促两岸和平发展、共谋民族未来的有力支撑;融合发展的两岸关系是两岸人民克难前行、建设更加繁荣美好家园的人间正道。未来,将继续加强两岸职工交流,为两岸关系的平稳发展作出贡献。

## 人民日报评论员

“人民健康是社会文明进步的基础,是民族昌盛和国家富强的重要标志,也是广大人民群众的共同追求。”在教育文化卫生体育领域专家代表座谈会上,习近平总书记强调,研究谋划“十四五”时期卫生健康发展,要站位全局、着眼长远,聚焦面临的老难题和新挑战,拿出实招硬招,全面推进健康中国建设。

没有全民健康,就没有全面小康。党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央把维护人民健康摆在更加突出的位置,召开全国卫生与健康大会,确立新时代卫生与健康工作方针,印发《“健康中国2030”规划纲要》,发出建设健康中国的号召,明确了建设健康中国的大政方针和行动纲领,人民健康状况和基本医疗卫生服务的公平性及可持续性持续改善。这次应对新冠肺炎疫情,广大医务人员白衣为甲、逆行出征,舍生忘死挽救生命,医药卫生体系经受住了考验,为打赢疫情防控阻击战发挥了重要作用,为维护人民生命安全和身体健康、恢复经济社会发展作出了重要贡献。经过长期努力,我们不仅显著提高了人民健康水平,而且开辟了一条符合我国国情的卫生与健康发展道路。

当前,人类正在经历二战结束以来最严重的全球公共卫生突发事件,新冠肺炎疫情仍在全球蔓延。由于工业化、城镇化、人口老龄化,由于疾病谱、生态环境、生活方式不断变化,我国仍然面临多重疾病负担并存、多重健康影响因素交织的复杂状况,特别是突发急性传染病传播迅速、波及范围广、危害巨大。同时人民群众多层次多样化健康需求持续快速增长,健康越来越成为人民群众关心的重大民生福祉问题。“十四五”时期我国将进入新发展阶段,加快提高卫生健康供给质量和服务水平,是适应我国社会主要矛盾变化、满足人民美好生活需要的要求,也是实现经济社会更高质量、更有效率、更加公平、更可持续、更为安全发展的基础。

推进健康中国建设,是我们党对人民的郑重承诺。要把人民健康放在优先发展战略地位,努力全方位全周期保障人民健康,加快建立完善制度体系,保障公共卫生安全,加快形成有利于健康的生活方式、生产方式、经济社会发展模式和治理模式,实现健康和经济社会良性协调发展。要坚定不移预防为主方针,坚持防治结合、联防联控、群防群控,建立稳定的公共卫生事业投入机制,加大疾病预防控制体系改革力度。要聚焦影响人民健康的重大疾病和主要问题,加快实施健康中国行动,深入开展爱国卫生运动,完善国民健康促进政策,创新社会动员机制,健全健康教育制度,从源头上预防和控制重大疾病,实现从以治病为中心转向以健康为中心。要坚持基本医疗卫生事业的公益性,加快优质医疗资源扩容和区域均衡布局,让广大人民群众就近享有公平可及、系统连续的预防、治疗、康复、健康促进等健康服务。要集中力量开展关键核心技术攻关,解决一批药品、医疗器械、疫苗等领域“卡脖子”问题,高度重视新一代信息技术应用。要认真总结疫情防控中经过实践检验的经验和模式,用制度形式予以固化。要加强国际交流合作,完善我国参与国际重大公共卫生事件应对工作机制,履行国际义务,发挥全球抗疫物资最大供应国作用,推动构建人类卫生健康共同体。

在实现“两个一百年”奋斗目标的历史进程中,发展卫生健康事业始终处于基础性地位,同国家整体战略紧密衔接,发挥着重要支撑作用。在新时代的伟大征程上,把人民健康放在优先发展的战略地位,普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业,加快推进健康中国建设,我们就一定能决胜全面建成小康社会、夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利,实现中华民族伟大复兴的中国梦,实现人民对美好生活的向往打下坚实健康基础。(新华社北京9月25日电)

## (上接第1版)

习近平强调,中日共同肩负着维护世界和平稳定发展的重要责任。双方应该本着人类命运共同体理念,积极倡导和践行多边主义,坚定维护以联合国为核心的国际秩序和国际体系,在国际多边机制和区域合作机制下加强沟通、协调、合作,携手应对各种全球性挑战,为亚洲繁荣发展作出积极贡献。

菅义伟表示,日方高度重视中国,把日中关系视为最重要的双边关系之一。两国在抗击新冠肺炎疫情中相互支持。稳定的日中关系不仅符合两国人民利益,对世界和平繁荣亦不可或缺。我希望同习主席保持紧密沟通,致力于加强两国经贸合作,深化人文交流,推动日中关系迈上新台阶。日方愿同中方密切沟通,确保年内签署区域全面经济伙伴关系协定,加快推动日中韩自由贸易区谈判,共同维护地区产业链供应链稳定。

双方还就共同关心的问题交换了意见。

**新华社北京9月25日电** 国家主席习近平9月25日晚同安哥拉总统洛伦索通电话。

习近平指出,面对新冠肺炎疫情,中安两国政府都本着人民至上、生命至上原则,采取坚决、果断措施,有效控制了疫情蔓延。双方相互支持、相互帮助,两国在对方国家的侨民都得到了很好照顾。中方愿继续给予安方力所能及的帮助,将于近期派遣抗疫医疗专家组赴安。中方愿在疫苗研发成功并投入使用后优先同非洲国家共享。

习近平强调,安哥拉是中国在非洲的重要合作伙伴。中安两国是真实诚挚的好兄弟、好伙伴。中方支持安方自主探索符合本国国情的发展道路,愿同安方把握两国关系前进方向,推动中安战略伙伴关系迈上更高水平。中安经济互补性强,中方愿同安方在做好疫情防控基础上,推进复工复产合作,鼓励有实力的中国企业赴安开展投资合作,推动两国务实合作得到新发展,助力安哥拉经济社会发展。中方愿密切同安方在多边场合和国际事务中的协调配合,共同维护国际公平正义,捍卫多边主义和发展中国家长同利益。

洛伦索预祝中国人民国庆节快乐。他表示,中国是唯一一个在短时间里成功控制新冠肺炎疫情的大国。安方感谢中方包括安哥拉在内的非洲国家抗疫提供帮助,希望同中方加强疫苗等领域合作。安方高度重视同中国的高水平关系和深厚友谊,坚定支持中方在自身核心利益问题上的立场,欢迎中国企业加大对安哥拉的投资,拓展经贸等领域合作。安方愿同中方加强在国际事务中的相互支持,共同维护国际公平正义。

# 把人民健康放在优先发展战略地位——论学习贯彻习近平总书记在教育文化卫生体育领域专家代表座谈会上重要讲话