放松不“放纵” 击败“考后综合征”

编者按

暑假，对于中小学生来说无疑是一段放松身心、尽情玩耍的美好时光。然而，如何安全、充实、舒适地度过这长达两个月的暑假生活，以更好的状态迎接下一学年的学习，更是至关重要。

刚刚结束了高强度的高考备考冲刺和考场搏杀的考生们，或许还沉浸在高考的回忆中，为粗心大意、复习不到位而懊悔；或许因发挥稳定而心情激荡，正在尽情享受没有考试的日子；或许还不适应没有复习和做卷子的生活，感觉空虚无聊。其实，这些都可能是“考后综合征”的迹象。

据心理专家不完全统计，高考结束到录取结束这段时间，60%～70%的高考考生会产生不同程度的“焦虑”，近20%的考生会因为过分焦虑而影响日常生活。此时，考生要特别注意心理、饮食、睡眠等问题，家长也要及早发现孩子异常心理的苗头，尽早释放考生心中的不快，以健康身心应对接下来的学习与生活，别让孩子被“考后综合征”击倒。

考后情绪两极分化，五类心境最为常见

第一类是自责沮丧型。发挥欠佳的学生会不断懊悔，严重者甚至会沉浸在自责沮丧的情绪中不能自拔，出现情绪烦躁、抑郁、食欲差、睡眠质量差等情况。

第二类是亢奋放纵型。发挥较好或考前心情过于压抑的考生，考后一旦放松，会急于摆脱考前的“悲惨记忆”，给自己“找乐子”。有人每天早出晚归，忙于跟同学聚餐，K歌，通宵泡吧、上网、打游戏，往往会造成作息紊乱，出现失眠等症状。

第三类是空虚茫然型。每年都有一些考生在考后第二天一早，依然坐到书桌前做模拟卷。备考期间生活节奏紧张，奋斗目标明确，考后松弛下来，生活节奏变慢，一些同学可能因失去奋斗目标而不知所措，感觉做什么都无聊、没劲，产生一种无所适从的感觉。

第四类是焦虑型。许多考生在考后会出现患得患失的状况，且多见于有完美主义倾向的优等生，他们往往期待值比较高，常担忧没考好或者没有被理想的高校录取，表现为由于焦虑而睡眠质量较差。

第五类是绝望抑郁型。抑郁型考生的表现是吃不好、睡不好，情绪低落，有些还伴随出现强迫思维和强迫行为，自怨自艾。有的人甚至会性格突然变得暴躁，与家人争执中情绪一触即发，严重的可能出现极端行为，甚至采取伤害自己或轻生的行为。

家长应开导安抚孩子，人生不因一场考试而终结

家长一般很少了解孩子们考试后的心理，以为考完试了压力也就消失了，这种考后心理疏导的“盲区”恰恰最危险。专家建议，家长不妨学着尝试这样开导孩子：

1.要允许考生“体验痛苦”。家长、社会首先要允许考生“体验痛苦”，考后几天应让孩子充分释放心理压力，鼓励孩子表达自己的真实情感，妥善解决情绪反应，避免问题持续发酵。

2.及时发现“异常信号”。家长应细心观察，如果发现孩子连续几天出现失眠、痛哭不止、胃口差、动辄发脾气、绝望冷漠，把自己关在房间里不愿和人见面、交流，应考虑孩子陷入抑郁情绪的可能。家长除了多开导外，更要及时向心理医生求助，以免情况恶化。

考生要学会自我调整，树立新目标，不要把放松变成“放纵”

1.对于亢奋型考生，要明白“放松不是放纵”。高考后，考生通常会选择上网、旅游、爬山、唱歌、聚会等方式释放紧张情绪，但压力的宣泄要缓慢进行，最忌讳从考前的极度紧张到考后的极度放松，火山爆发式的压力释放易导致不良后果。

2.对于空虚型、焦虑型考生，不要自寻烦恼，要赶快树立新目标。高考后的假期不是人生“放大假”，只是高中与大学之间的一个非常“过渡期”，考生应尽快从考试的非常规状态回归健康生活的正常状态，为上大学做好准备。

要缓解心理疲劳，可以通过各种富于强烈情绪体验的活动来充实生活，如看电影、读书、聊天或参加一些健康有益的文体娱乐活动等。也可以选择和同学一起毕业旅行，但应在家长的协助下规划旅游线路，确保安全，且次数以一两次为宜。如果不愿外出旅游，也可以进行积极的室外运动，尽量安排兴趣性课程。

此外，不妨利用中学阶段最后一个长假，学习一门新技能，游泳、插花，或者进行社会实践，当志愿者、勤工俭学、搞社会调查。这些都是转移注意力的好选择，也可以锻炼自己的生活自理能力和人际交往能力，同时还能开阔视野，从狭隘的“考试世界”抬起头来，感受真正的生活。

梅 青

莫让暑期成为孩子的『视力下降期』

暑期将至，假期作业、各种辅导班及各类电子产品的过度使用会增加孩子的用眼时间，易导致视力短时间内下降。专家提醒，暑期应合理用眼，保持用眼卫生，预防近视。

养成良好的用眼习惯，是预防近视的关键。14岁前是孩子眼睛生长发育最重要的时期，该阶段用眼健康和用眼习惯将为其一生奠定基础。7岁后，因每天用眼读书时间延长，加之其他因素影响，近视成为该年龄段孩子最常见的视力问题，需要正确认识并对待。

很多家长都害怕孩子戴眼镜，总觉得戴上了一辈子都取不掉，能不戴就不戴，这种做法是错的。眼睛近视后如果不及时配戴眼镜，将日常生活视力调整到正常范围，孩子视力会下降更快。一副合适的眼镜不仅能帮助孩子获得清晰视界，还能从某种程度上控制近视的发展。

导致视力下降的原因很多，除遗传、环境等因素，近年来因过度使用电子产品导致视力下降的青少年越来越多。

暑期来临，安排好孩子的假期生活，特别是对孩子看电视、玩电子产品等行为进行适当干预。多进行户外活动，尤其是乒乓球、羽毛球等小球类运动，可锻炼眼睛远近调节的灵活度，防控近视的发生和发展。同时，应注意用眼卫生，使用正确的看书、写字等姿势，阅读时照明光线要充分，连续用眼40分钟应休息10分钟，通过远视等缓解视疲劳。

据新华社

童趣 王慧/摄

溺水、烫伤、坠落！谨防暑期儿童安全“黑洞”

暑假，既是一年中孩子们最快乐的时光，也是溺水、跌伤、车祸、烧烫伤及高空跌落等意外伤害频发的时段。如何才能填补暑期安全“黑洞”，编织一张有效的儿童安全防护网？在某些情况下，能正确运用一些基本的急救措施，对孩子来说是生与死的差别。

溺水

拨打120、进行心肺复苏
别把时间浪费在控水上

溺水是暑期儿童最常见的意外伤害。儿科专家介绍，溺水超过几分钟，就有可能对身体造成不可逆的损伤，因此在几种常见的儿童伤害事故中，溺水的重度伤占比最高，达到43.4%。

一旦有人发生溺水，施救者首先应在确保自身安全的情况下，将溺水者尽快救出水面，迅速判断溺水者有无意识、呼吸和心跳，对呼吸心跳停止者应立即呼叫120并进行现场心肺复苏，一直坚持到急救人员到来。专家强调，不要把宝贵的急救黄金时间浪费在控水这些非救命措施上。

烫伤

湿毛巾敷伤面尽快就医
莫用酱油、牙膏涂抹伤口

由于夏季衣服穿得少，一旦打翻热水杯、热水壶等，造成的烫伤就会比较严重。除了热水、明火等容易对孩子造成伤害之外，炎炎夏日，很多东西在阳光的暴晒下，都存在潜在危险。例如地灯、金属滑梯、金属健身器、空调外挂机、汽车排气管等。

一旦发现儿童烫伤，要在第一时间用干净的水冲洗伤口，以降低温度，减轻疼痛；其次，要用湿毛巾敷在伤面上，尽快到附近医院就医，由医生进行包扎处理。不要使用保鲜膜、酱油、牙膏等涂抹伤口，这样容易导致创伤加重。

坠落

不要马上移动、摇晃孩子
观察后续48小时精神状态

暑假有些孩子一个人在家，登高爬低很容易发生坠落。如果孩子坠床、跌倒或从高处坠落怎么办？专家建议就地观察5分钟。这期间不要移动、摇晃孩子，要观察孩子是否有流血、骨折等情况。

颅内出血的情况反映较慢，应48小时内观察孩子的精神状态是否正常，如出现萎靡、走路不稳、口齿不清等情况，需立即送医。

吞食异物、中毒

不要再乱吃东西或大幅度活动
收集毒物证据莫催吐立即就医

如果孩子吞下的是危险性较高的异物，如图钉、电池、缝衣针之类的物品，应立即送往医院，不要再随意乱吃东西或大幅度活动，以免造成二次伤害。如果吞食的是比较圆滑、危险性低的物品，如塑料珠之类的，可以密切观察孩子能否通过大便排出。

当孩子误服药物、毒物时，应立即从孩子嘴里把残留的毒物抠出；把孩子误食的药品或者装毒物的瓶子、说明书、残留物收集起来，带到医院去；不要给孩子催吐，催吐过程会再次损伤孩子的食道、咽喉。

李 颖

科学预防狂犬病

暑假来临，天气也越来越热，猫、狗等动物变得越来越烦躁，容易激惹，攻击性强；而放假在家的中小学生与宠物猫、狗的接触机会增多，很容易被猫、狗咬伤、抓伤。暑假期间，家长应尽量让孩子避免与宠物有过于亲密的接触，防止被猫、狗咬伤、抓伤，科学预防狂犬病。

什么是狂犬病

狂犬病又称疯狗病或恐水症，是由猫、狗等动物传播的致死性疾病，人感染狂犬病毒后，主要影响中枢神经系统，表现为急性、进行性、几乎不可逆转的脑脊髓炎，临床表现为特有的恐水、怕风、畏光、兴奋、咽肌痉挛、吞咽困难、流口水、进行性瘫痪，最后因呼吸、循环衰竭而死亡。

如何防止儿童被狗猫咬伤抓伤

家长应教育孩子，尽量避免与狗、猫近距离密切接触，尤其是流浪猫、狗；家有宠物的儿童，与宠物在一起时，尽量穿长裤，避免被不小心抓伤；狗有护食的特性，在狗进食时不要去打扰；学生放假期间，尽量不要到养宠物的人家去串门，因为狗有欺生的习惯，尤其个别人因害怕，一见到狗就跑，这样更危险。

一旦被咬伤该怎么办

目前，狂犬病尚无有效治疗方法，但可以预防。市民一旦被动物损伤，应立即做以下处理：

一是清洗和消毒伤口。被狗咬伤之后，无论是否出血，都应立即用肥皂水彻底冲洗伤口至少15分钟，再用75%酒精或碘制剂消毒。

二是尽快到有资质的预防接种门诊接种狂犬病疫苗。接种狂犬病疫苗时应严格按照疫苗规定的程序全程接种。

三是伤情严重者，还要在伤口周围的肌肉内浸润注射狂犬病免疫球蛋白，可以最大限度地防止狂犬病的发生。

被狗咬伤就一定会得狂犬病吗

被咬伤后，狂犬病的潜伏期长短不一，一般为1—3个月。发生狂犬病的时间与咬伤部位、咬伤的严重程度等有关。一般咬伤部位在颈部以上且伤口严重者，潜伏期可短至数日，咬伤四肢远端且伤口较轻者，潜伏期较长，可至几年、十几年不等。不过，被猫、狗等宠物咬伤、抓伤后，并不是百分之百会被感染狂犬病病毒，但是有感染狂犬病病毒的可能。因此，被咬伤后应科学、及时处理，不能抱有侥幸心理。

李 惺

暑期学什么？有些兴趣班上得过早孩子易受伤

长达两个月的暑假终于到来，幼儿园、学校都放假了，不少父母会利用这段时间让孩子参加一些诸如舞蹈、轮滑、游泳、跆拳道等运动类的兴趣班。孩子选择兴趣班是否多多益善？又应该注意什么？儿科专家提醒，孩子的成长发育有其自身规律，带孩子报兴趣班不能只想着“艺多不压身”，要多考虑孩子的接受程度及身体自然发育规律，特别是有些运动类项目不能太早开始学，以免适得其反。

轮滑
4~5岁开始为宜，务必做好保护措施

4岁以下幼儿的骨组织中水分和有机物质（骨胶原）多，而无机盐（磷酸钙、碳酸钙）少，这些结构特点使骨的弹性较好而坚固性较差，所以幼儿的骨易发生弯曲和变形。

4岁以上儿童的学习理解能力、骨骼发育、肌肉力量、平衡和协调性才能满足小运动量的轮滑运动要求，一般不会造成X型腿的畸形。另外，4岁以上的孩子注意力集中时间较长，语言也发展到一定阶段，理解能力较强，能够按照教练的指令较安全地完成动作。

提醒：穿“硬壳鞋”，戴护腕、护肘、护膝和头盔，时间别太长。5岁以下孩子的脚踝骨还十分脆弱，滑行时很容易扭伤，建议4–5岁儿童一定要选择鞋面比较硬的轮滑鞋，也就是“硬壳鞋”，这样能撑住和保护踝关节，避免扭伤。

游泳
最好4岁再开始，不同年龄段要求不同

美国儿科学会（AAP）指出：“大多数孩子到4岁时可以学会基本的水中运动；到5~6岁以上，大多数孩子能学会在水中向前游动。”

由于孩子的发育速度不同，并不是所有孩子都可以在相同年龄开始游泳课程的学习，要根据婴幼儿的身体发育、心理、对水的反应等，综合评估后决定是否让孩子学习游泳。

提醒：小宝宝不要使用颈圈，不宜过早学习游泳。

1岁以内的宝宝：在家长的陪伴下在水里玩玩是可以的。家长可以双手托着宝宝的胳膊或腋下让宝宝在水面随意摆动。但不要接受游泳课，1岁以下的孩子完全没有自救能力和意识，特别是使用颈圈会有各种危害。

1～3岁孩子：家长根据孩子的发育、情绪、对水的反应等，评估是否准备好学习游泳。

4岁以上孩子：一般可以开始学习游泳，特别是5岁以后，孩子身体发育更好时，上游泳课能学得更快。

另外，让婴幼儿学习游泳，就是为了锻炼身体，学会一项运动技能，降低孩子溺水风险，而不是一些早教机构宣传的所谓“发展潜能”。

舞蹈
专业训练建议7岁后，高难度动作需做好保护

如果孩子对舞蹈有兴趣，3~4岁可以开始参加轻松为主的兴趣班，让孩子感受一下律动，锻炼身体协调性，不要强迫孩子做劈腿、下腰等高难度动作。

开始专业的舞蹈训练，建议在7岁以后，且在正规的教学机构由专业老师指导。在学一些较难的动作时，如翻跟斗、下腰，千万不能自己单独练习，要有老师保护。

提醒：孩子过早进行专业舞蹈训练，主要有以下风险：

1.颈椎过伸、过度快速旋转的舞蹈动作，容易造成寰枢椎旋转半脱位，引起腰椎、颈椎问题。

2.孩子难以控制骨盆位置，学做扭腰、曲腰等动作时易造成骨盆前倾。

3.舞蹈练习中反复下腰、过度用力、过度负重劈叉等动作，都可能造成腰椎骨质损伤。因为孩子脊柱正在发育中，许多骨骺未闭合，骨质还未长结实。腰椎骨质损伤若未及时诊断处理，可能会造成日后的慢性腰痛。

4.孩子平衡能力较弱，舞蹈练习强度高，站不稳而摔倒受伤的情况时有发生。

跆拳道
对低龄幼儿身心不利，7岁以后再学

7岁左右的孩子身体的柔韧性、爆发力及理解能力能适应跆拳道课，韧带也比较容易拉伸。年龄太小的话，身体和骨骼发育尚处于低龄段，达不到练习跆拳道在平衡能力、肌肉力量等方面的要求。

比起更低龄的孩子，7岁或以上的孩子学习跆拳道更能理解及记住动作要领，更容易理解武术精神、武术规则等抽象概念。

提醒：如果过早让孩子上跆拳道课，除了担心孩子身体某些部位可能过度训练外，也担心这种搏击运动中的暴力因素会对低龄孩子的心理产生影响。因为低龄孩子对规则的理解有局限，对情绪的自控能力也有局限。

张洪宇

更快适应小学生活 利用暑假先“养”习惯

幼升小，对于每一个家庭来说都是非常重要的一件事，是每个孩子人生中非常重要的一个阶段。为了进入小学后能更好地适应小学学习和生活，孩子们应该在上一年级前，先做一些准备，养成一些好习惯。

首先是时间管理能力，小学和幼儿园的作息时间会有差别，所以从假期开始可以按照小学的作息来安排。家长可以和孩子一起提前准备，和孩子一起学习使用日常惯例表进行时间管理。

培养孩子生活自理能力。让孩子养成每天自己准备好第二天的衣物、整理书包的习惯。衣服穿戴是否整齐，能否保持个人的基本卫生，个人物品是否能够认识、收拾。这些生活能力对于孩子来说，一方面会直接影响他的社交体验，另一方面会影响他的学习效率，是非常重要的能力。

锻炼孩子的情绪表达能力。孩子进入小学后，一定会遇到各种困难，社交上的或者学习上的，无法避免，关键是在遇到这些问题时，孩子是否能够保持相对稳定的情绪状态。

帮助孩子养成规则意识。家长首先要有很强的规则意识，不能因为自己的时间、心情而改变对规则的执行，任何时候都要和善而坚定，让孩子知道规则是底线，懂得遵守规则，拥有敬畏之心。同时，培养孩子在遵守规则的前提下，寻找更多的可能性。

值得一提的是，沟通表达和思考能力对孩子也非常重要。比如孩子能够介绍自己，能够有目的地思考问题，有遇到问题就进行思考的习惯，能够清晰地表达自己的诉求，能够表达自己的意见，对问题的想法。

武文娟