

是“任性”还是心理病？

专家：五类学生是“开学恐惧症”的易发人群

眼看就要迟到了，三催四请还在找各种理由不肯出门；老师反映，本来听课专注的孩子，竟然在课堂上精神萎靡打起了瞌睡；放学回到家，孩子情绪非常低落甚至暴躁易怒……寒假里还是亲友交口称赞的“懂事”娃娃，一开学怎么就像变了一个人，成了不可理喻的任性小公主、小皇帝了呢？心理专家提醒：这很可能不是任性，是病——开学恐惧症。

了这样一个俗语。它是一种由于存在各种不良心理因素，使学龄儿童对学校产生恐惧和厌恶心理、对学习失去兴趣且伴有身心症状和拒绝上学的行为。

据悉，每学期开学前后，像欣欣这样的小患者不在少数。随着全市中小学校相继迎来春季开学，市三医院心理门诊咨询学习问题和情绪问题的患儿增加了一成。

对“开学恐惧症”早识别至关重要

杨昆表示，开学恐惧症比较难识别，因为患儿最典型的症状并非是精神心理症状，而是躯体症状。这些症状往往会被家长误认为是身体上的不适。所以，一旦发现新入学的孩子突然变得“任性”，尤其是伴随一些躯体疾病如头晕、胸闷、肚子疼，甚至手抖、尿急等情况时，一定要提高警惕，及时到正规心理门诊排查开学综合症。

开学恐惧症是怎么形成的呢？杨昆指出，刚刚结束了一段无忧无虑的假期生活后，许多孩子由于假期作业未完成、对新学期紧张、迫于中高考的压力等因素对到来的学习生活缺乏必要心理准备，安逸、闲散惯了之后想到开学后紧张、苦累、枯燥的校园、学习生活形成了鲜明的反差，从而产生了焦虑、恐惧的情绪，造成了对开学存在心理阴影，严重时导致了开学恐惧症。



杨昆也指出，家长也不用动不动就对号入座，怀疑孩子患有开学恐惧症，这种心理焦虑多发于几个年龄段。5-7岁为第一高峰期。这一阶段可能与分离焦虑相关；11-12岁为第二高峰期，可能与学习压力逐渐加重，难以适应环境，以及与老师、同学间的人际冲突；14-15岁为第三个高峰期，这可能与学生进入青春期身心发展不平衡、自我意识冲突等因素有关。而心理素质和适应能力较差

的学生、在学校经常受到老师批评的学生、学习成绩不好的学生、对新环境不能很快适应的学生、部分过于追求完美的优秀学生等五类学生是“开学恐惧症”的易发人群。

杨昆建议，家长可在开学这段时间适当帮助孩子加以心理调节，对孩子的心理状态、生活内容等作出相应的调整，同时保证孩子合理饮食、充足睡眠，以适应新学期的学习生活。家长还可多给孩子介绍一些学校的有趣事情，适当减轻孩子的思想负担。开学之初，老师与家长应注重减轻孩子压力，老师应多和孩子进行假期心得交流，而不是一味地安排紧张的功课。（张瀚文）

巩固国家卫生城市成果 加快推进健康绵阳建设

国家卫生城市标准 (2014版)

本标准适用于除直辖市以外的设市城市和直辖市所辖行政区。

一、爱国卫生组织管理

(一)认真贯彻落实《国务院关于加强爱国卫生工作的决定》，将爱国卫生工作纳入辖区各级政府议事日程，列入社会经济发展规划，具有立法权的城市应当制定本市的爱国卫生法规，其他城市应当制定市政府规范性文件。城市主要领导高度重视，各部门、各单位和广大群众积极参与爱国卫生工作。

(二)辖区内各级爱卫会组织健全，成员单位分工明确，职责落实。爱卫会办公室独立或相对独立设置，人员编制能适应实际需要，爱国卫生经费纳入财政预算。街道办事处及乡镇政府配备专兼职爱国卫生工作人员，社区居委会及村委会协调做好爱国卫生工作。

(三)制订爱国卫生工作规划和年度计划，有部署、有总结。积极开展卫生街道、卫生社区、卫生单位等创建活动。辖区范围内建成不少于1个省级以上的卫生乡镇(县城)。在城乡广泛开展爱国卫生教育宣传活动。

(四)畅通爱国卫生建议与投诉平台，认真核实和解决群众反映的问题。群众对卫生状况满意度≥90%。

二、健康教育和健康促进

(五)以《中国公民健康素养—基本知识及技能》为主要内容，广泛开展健康教育和健康促进活动。居民健康素养水平达到卫生事业发展规划要求。

(六)健康教育网络健全，各主要媒体设有健康教育栏目。车站、机场、港口、广场和公园等公共场所设立电子屏幕和公益广告等应当具有健康教育内容。社区、医院、学校等积极开展健康教育活动。

(七)广泛开展全民健身活动，机关、企事业单位落实工作场所工间操制度。80%以上的社区建有体育健身设施。经常参加体育锻炼的人数比率达到30%以上。每千人口至少有2名社会体育指导员。

(八)深入开展禁烟、控烟宣传活动，禁止烟草广告。开展无烟学校、无烟机关、无烟医疗卫生机构等无烟场所建设。室内公共场所、工作场所和公共交通工具设置禁止吸烟警语和标识。(未完待续)

寻医问药

问：听力障碍确诊后怎么办？

绵阳市中医医院耳鼻咽喉科副主任医师刘铁陵：听力障碍发生后，首先确定听力障碍的程度、性质、病因，对于无法通过药物等治疗恢复听力的患者，需尽快选择适合的助听设备及时进行听力康复。一般情况下，不能恢复的中度以上听力障碍患者应首选助听器，借助助听工具实现更好的聆听与交流；助听器无法获得满意的补偿效果时可考虑置入人工耳蜗进行听力重建，从而达到提高生活质量，正常参与社会的目的。对于儿童患者听力重建尤其重要，可以通过早期干预，后续语言康复训练，使孩子避免成为“聋哑人”的厄运，让他们能融入社会，正常生活。

另外，家长们要提高厨艺，尽量做到色、香、味齐全，以吸引孩子的兴趣。

喝汤可以吗

关于汤与肉的营养，赵将强调：营养主要在肉里，汤里除了水分、脂肪并没有多少营养。汤泡饭的做法更不可取，宝宝胃容量本来就小，喝了那么多并没有多少营养的汤，哪还有胃来装其他有营养的食物，而且汤中水分冲淡了消化液，增加胃肠负担，导致孩子消化不良，营养不良。(王欢欢)



健康提示

孩子不吃肉怎么办？

嚼不烂

鱼类肌肉组织中肌纤维短，间质蛋白少，水分含量高，鱼肉组织柔软细腻，比禽肉更易消化，营养价值也与禽肉近似。如果宝宝不爱吃禽肉，可以选择吃鱼虾等水产品，家长们可以做成鱼丸、虾丸等。吃猪肉、鸡肉等禽肉的时候可以选择炖汤，时间要煮久一点，肉烂一些。

不喜欢肉的味道

如果宝宝就是不喜欢吃肉，不喜欢闻到肉的味道，怎么办呢？首先，家长要摸清宝宝平时爱吃什么，然后将肉混在宝宝喜欢的食物里面，刚开始的时候肉放少一点，喜欢的食物多一点，让宝宝吃不出肉的味道来，然后慢慢肉加量，直到宝宝完全接受。

绵阳市人民医院儿科主任、副主任医师赵将介绍，首先要找出宝宝不爱吃肉的原因，比如有的宝宝不爱吃肉是因为肉塞牙，嚼不烂，有的宝宝可能不喜欢肉的味道，还有可能是因为家长做的饭色、香、味还不足以吸引宝宝。对于不同的原因，家长可以尝试下面这些方法——

肉塞牙

家长们可以尝试把肉剁成肉末、肉泥，做成饺子馅、肉丸等，也可以做成肉末蒸蛋、肉末豆腐以及青菜肉末粥等。



最近在病房里遇到一些不爱吃肉的小朋友，家长们想尽办法熬各种汤，比如：黄鳝汤、排骨汤、红枣桂圆汤等等。在做膳食调查时，家长们还很自豪地说，我家宝宝营养肯定很好，专家了解到宝宝进食的食物与习惯时，发现很多宝宝几乎不吃肉，一天三顿饭都在喝汤，牛奶也基本不喝，检查后发现宝宝还贫血。

知识竞赛展巾帼风采

市总工会开展庆“三八”活动

本报讯(记者 黄小芹 文/图)在第108个“三八”国际妇女节即将到来之际，我市各部门广泛组织开展庆“三八”系列活动。为进一步普及广大女职工的法律知识，提高女职工的依法维权意识，昨(6)日，市总工会在创新中心举行女职工权益维护知识竞赛(如图)。

这次竞赛活动经过各级女职工委员会的宣传发动和积极组织，全市13个县市区(园区)工会、产业工会、大中型企业工会等30支代表队参赛，经过预赛，最终有9支队伍进入决赛。

“劳动合同必备的条款是什么？”“夫妻超过法律、法规规定数量生育的，每多生育一个子女，对双方当事人分别

按计征基础的几倍征收社会抚养费？”……活动现场，主持人有条不紊地念着一道道题目，参赛选手紧张有序地作答，不时引起台下观众热烈的掌声。最终，经过激烈角逐，市中级人民法院代表队获得比赛第一名，涪城区二代表队获得第二名。

记者在现场了解到，比赛分为必答题和抢答题环节，内容涉及《女职工劳动保护特别规定》《妇女权益保障法》《劳动法》《劳动合同法》《工会

女职工委员会工作条例》等法律法规和规章制度，涉及内容多，知识面涵盖广。

“知识竞赛是职工学习知识、提高素质的有效平台，也是大家相互交流、相互学习的难得机会。”市总工会相关负责人表示，通过竞赛活动，将提高广大女职工懂法、用法的意识。



快速相亲、花艺展示、手工DIY……

涪城区庆“三八”活动精彩纷呈

本报讯(杨海燕 张洋 记者 彭雪文/图)快速相亲、旗袍走秀、插花艺术、职业女性礼仪展示、家庭护理培训、手工DIY……3月5日，涪城区“巾帼心向党，建功新时代”纪念“三八”国际劳动妇女节108周年庆祝大会暨系列活动在杨家坝香草园举行。

“希望能找一个善良、正直的人相伴终生。”在快速相亲活动区，人潮涌动，洁白的布景加上美丽的玫瑰花、百合花，为来自我市各企事业单位20多对青年男女的相亲活动，增添了温馨浪漫的氛围。前来相亲的单身男女们以多种方式互相了解，一位相亲对象表示，因为自己的工作性质，结交异性的机会较少，希望通过相亲活动认识更多朋友。据活动方介绍，为给这些单身的青年男女提供认识更多异性朋友的机会，每一个参加者都有机会和异性进行交流，每一轮交流的时间为3分钟。

在女性插花艺术活动区，围满了参加插花培训的女士。她们在老师的指导下，将红玫瑰、满天星、绣球花……错落有致地插在花篮里。不一会儿，一个个漂亮的花篮就呈现在眼前，鲜花在徐徐春



风中轻轻摇曳。“插花艺术，将生活与美融合，具有悠久的历史传统和历史。”插花活动负责人那风介绍，希望通过这样的活动唤起大家热爱生活的激情，同时传递情感、增进友谊，让女性朋友过一个快乐开心的节日。



▲手工DIY制作
▲插花艺术展示

当天，职业女性礼仪展示、家庭护理培训、手工DIY制作活动区也吸引了不少女性朋友参与。“本次活动丰富多彩，引领全区妇女积极向上，为建设幸福美丽涪城贡献我们的巾帼力量。”涪城区妇联主席何娟表示。

绵阳城区主副食品民生价格信息行情

发布单位：绵阳市发展和改革委员会 采集时间：2018年3月6日

品种	规格	农贸市场							连锁店			
		建设街	钟鼓楼	大西门	虹高	开元	富乐	科学城	西都	绿苑	佳昊	阳光农庄
籼米	本地二级	2.20	2.20	2.20	2.19	2.20	2.20	2.20	2.20	无	无	2.30
粳米	珍珠米	2.70	3.00	2.80	2.80	2.70	2.60	2.60	2.70	无	2.80	3.00
面粉	本地特一	1.90	2.10	2.00	2.19	2.00	2.20	2.20	1.90	无	无	2.40
鲜面	韭菜叶子	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	2.80	3.00	3.00	无	无	无
调和油	金龙鱼二代5L	59.90	62.00	60.00	59.90	57.90	56.90	56.00	56.90	无	55.00	无
菜籽油	金龙鱼AESL	69.90	69.90	68.00	69.90	69.90	69.90	70.00	69.90	无	69.80	无
菜籽油	菜籽王5L	69.00	50.00	55.00	62.00	68.00	63.50	65.00	69.00	无	无	无
猪肉	五花肉	14.00	14.00	13.00	12.00	14.00	14.50	13.00	13.50	13.00	13.50	15.00
猪肉	一级肉	12.00	11.00	12.00	11.50	12.00	12.00	12.00	11.50	11.00	10.50	13.50
猪肉	中排	18.00	18.00	18.00	18.00	20.00	19.00	20.00	19.00	17.00	17.50	20.00
牛肉	鲜牛腩	28.00	27.00	28.00	29.00	29.00	28.00	32.00	29.00	无	无	无
白条鸡	鸡场鸡	9.00	11.00	无	11.00	8.50	10.00	无	10.00	无	无	无
鸡蛋	鸡场蛋	6.00	6.00	5.00	4.80	4.80	4.90	6.50	5.00	7.50	5.50	6.00
白条鸭	鸭场鸭	9.00	8.50	无	7.00	10.00	无	无	8.00	无	无	无
花鲢	鲜活	11.00	10.00	12.00	11.00	10.00	12.00	10.00	10.00	无	无	无
鲫鱼	鲜活	10.00	10.00	10.00	10.00	11.00	10.00	8.00	11.00	无	无	无
草鱼	鲜活	9.00	8.00	10.00	9.00	9.00	9.00	8.00	9.00	无	无	无
芹菜	上等	4.00	4.00	3.50	4.00	4.00	5.00	4.00	4.00	2.48	4.20	5.00
大白菜	上等	1.00	1.00	1.50	1.50	2.00	1.50	1.50	1.50	0.58	0.98	1.20
莲花白	上等	1.50	1.00	1.50	1.50	1.50	1.50	1.00	1.50	0.58	1.20	1.20
青笋	上等	3.00	2.50	3.00	3.00	3.00	2.50	3.00	2.50	0.98	1.98	2.50
香菇	上等	10.00	8.00	8.50	7.00	10.00	8.00	8.00	8.00	3.98	7.50	9.00
韭菜	上等	5.00	4.00	3.50	4.00	4.00	4.00	5.00	4.00	2.48	3.80	4.50
花菜	上等	2.50	2.00	2.50	2.50	1.50	2.50	2.00	2.00	0.98	1.80	3.00
黄瓜	上等	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	5.00	4.00	4.00	2.88	3.50	3.50
冬瓜	上等	3.00	3.00	3.00	2.50	3.00	3.00	2.50	3.00	2.48	2.80	2.00
南瓜	上等	4.00	4.00	3.00	2.50	4.00	4.00	2.50	4.00	3.48	3.50	2.00
苦瓜	上等	5.00	5.00	5.00	5.00	4.00	5.00	3.50	5.00	2.38	5.50	无
西红柿	上等	3.50	3.00	3.50	4.00	3.00	3.50	3.00	3.00	1.88	2.50	3.00
茄子	上等	5.00	4.00	5.00	5.00	4.50	4.50	3.00	4.00	4.50	4.20	3.50
白萝卜	上等	1.50	1.50	2.00	1.50	1.50	1.50	1.00	1.50	0.68	1.20	1.20
胡萝卜	上等	4.00	3.50	4.00	4.00	4.00	4.50	5.00	4.00	无	3.80	3.00
大青椒	上等	5.00	3.50	4.50	5.00	4.00	4.50	5.00	4.00	2.88	4.20	4.50
尖椒	上等	7.00	5.00	6.00	7.00	6.00	5.00	6.00	6.00	3.48	5.98	4.50
四季豆	上等	7.00	6.00	6.50	7.00	6.00	5.50	5.00	6.00	无	5.98	6.00
土豆	上等	2.00	2.00	2.50	3.00	2.00	3.00	2.00	2.00	1.38	1.70	2.50
山药	上等	8.00	8.00	6.00	7.00	8.00	8.00	7.00	8.00	5.28	6.50	9.00
莲藕	上等	3.50	3.50	3.50	4.00	4.00	4.00	5.00	4.00	2.48	3.50	4.00
洋葱	上等	2.50	2.00	2.00	2.50	2.00	2.50	2.00	2.50	1.38	1.50	2.00
大蒜	瓣蒜	6.00	6.00	6.00	6.00	7.00	7.00	7.00	6.00	3.98	5.50	6.00
大葱	上等	5.00	5.00	4.00	4.00	4.00	5.00	4.00	4.00	1.98	3.80	4.50
生姜	小黄姜	6.00	7.00	5.00	6.00	7.00	7.00	8.00	6.00	2.98	5.80	5.00
小白菜	上等(时令蔬菜)	2.00	1.50	2.00	3.00	1.50	2.00	3.00	2.00	0.78	1.20	2.00
白油菜	上等(时令蔬菜)	3.00	2.00	3.00	2.50	2.50	2.50	3.00	2.50	无	1.98	2.50
豆腐	水豆腐	2.00	2.50	2.00	2.50	2.50	2.50	2.50	2.50	2.00	2.50	2.50
苹果	一级富士	7.00	7.00	8.00	7.00	6.00	7.50	7.00	7.00	6.80	6.50	8.00
梨	一级皇冠梨	4.00	4.00	5.00	4.50	5.00	5.00	5.00	4.00	3.50	3.80	5.00
香蕉	一级	5.00	3.50	5.00	5.00	5.00	4.50	4.50	4.50	4.88	4.50	4.00

注：1.食用油为元/桶，其他主副食品为元/500克 以上价格会随市场行情上下浮动，仅供参考。
2.绿苑为滨河路顺帝景店，佳昊为小岛花园店，阳光农庄为奥林春天店。