

收心不到位 开学肯定累

心理专家传授“收心大法”

算算时间，中小学生的暑假“余额不足”啦。孩子们有的正在疯狂看电视、打游戏，有的还在奋笔疾书赶暑假作业。焦虑的家长求助朋友圈，“心玩野了，生物钟乱了，有什么办法给孩子收心吗？”市三医院心理专家为此支招，帮助家长们引导孩子收心，一起从容迎接新学期。

调整生物钟 避免“假期综合症”

陈女士的孩子今年上小学二年级，由于暑假期间没有太过束缚孩子，马上开学了，孩子仍然玩心不减。她说：“眼看暑假结束了，孩子还是一副懒散的样子，睡得晚起得也晚，吃饭不定时，没有一点学习的状态……”

“要提前给孩子调整好生物钟，把心收回来。”市三医院精神大科主任杨昆表示，调整学生的生物钟主要有两个方面的内容：一是作息时间，按照上学的时间规律，保证孩子充足的睡眠时间，对于保证学生良好的精神状态有益；二是饮食规律，三餐要定时，保证孩子吃好早餐，以适应学校的用餐时间。

“同时，还要为孩子提供安静的收心环境。”杨昆说，家长应该以身作则，不在家里组织娱乐活动，营造收心环境。尽量不在孩子面前

看电视、玩电脑，更不能一边自己看电视，一边要求孩子按时睡觉。家长一旦以身作则树立了良好的榜样，孩子收心也就容易得多。

拟定计划 缓解“开学焦虑症”

“开学在即，学生容易出现开学前焦虑。”杨昆指出，这里面原因多种多样：有的因为暑假作业没做完，要在最后几天突击完成，心里急躁；有的习惯了暑假轻松悠闲、无拘无束的日子，想到开学后将被高强度、快节奏的学习生活所代替，心里有抵触；有的学业不佳，想到开学后学习和考试的压力，情绪焦躁；有的因为家长的不良暗示“开学啦，好日子到头了”而紧张。

“要缓解学生在开学前的这些焦虑，需要及时帮助孩子规划好开学准备。”杨昆建议，家长可以根据学生的心理年龄特点和年龄段学习要求，帮孩子列一个“开学准备清单”，必备项目比如检查暑假作业是否完成、整理好学习用品、复习相关学科知识等内容，自选项目比如开展课外阅读、限制上网时间等内容。开学前还可以与孩子一起讨论新学期的计划和打算。

健康运动 化解“开学不适症”

告别假期返回学校，大多数孩子还是不大情愿的。杨昆指出，家长要与孩子一同进入学习状态，多鼓励多沟通，给予积极的心理暗示，比如可以和孩子讨论学校的人和事，激发起孩子对校园生活的向往和兴趣，让孩子保持良好的心态迎接新学期、新挑战。

家长在跟孩子聊天时，可以启发孩子规划新学期的学习目标，还可引导孩子在学习运动方面制定目标，孩子在体育课上某项运动比较薄弱，可以定下目标在新学期好好锻炼，既是适应学校体育教育的要求，也有利于孩子健康成长。也可制定业余爱好方面的计划，让孩子在新学期更有动力。

(张瀚文)



寻医问药

腰椎间盘突出症如何治疗

问：我最近常感觉腰痛，特别是下腰部，有时还有屁股、左下肢疼痛，请问我这是什么病？

绵阳富临医院骨科主任医师刘仕良：根据你的症状应该考虑腰椎间盘突出症，腰椎间盘突出症是较为常见的脊柱疾病，大多与慢性劳损和外伤有关。主要症状是腰痛、下肢放射痛、马尾神经症状如大小便障碍、会阴和肛周感觉异常。严重的可以出现大小便失禁及双下肢不完全性瘫痪。检查有腰椎X线片、CT、磁共振(MRI)、肌电图等，CT和MRI检查对诊断有较大帮助。

治疗可选取保守治疗、微创治疗和手术治疗。

保守治疗：1、绝对卧床休息，绝对强调的是大小便都要在床上，坚持3周后戴腰围保护下起床活动，3个月内不做弯腰动作，大多数人会有较好的效果；2、牵引治疗，可以减少椎间盘内压，突出的部分椎间盘可以回纳；3、理疗按摩，可以缓解肌肉痉挛，减轻疼痛。4、硬膜外封闭注射，

减轻神经根炎症水肿，缓解疼痛。

微创治疗是介入保守和手术之间的一种治疗，适于症状偏重又不愿意手术的，它是在CT或C臂引导下进行治疗，通过一根直径1毫米的穿刺针作为工作通道将椎间盘溶解、气化。现在一般的微创技术有胶原酶、臭氧、激光、射频、水力等。

手术治疗适用于1、病史长，保守治疗无效，或反复发作的；2、第一次发作，疼痛剧烈，完全影响生活和工作的；3、有神经根麻痹，肌力下降的；4、有马尾神经压迫症状的。

手术治疗有微创手术和开放手术。

微创手术有椎间孔镜技术和椎间孔镜技术，近几年来，椎间孔镜技术发展较迅速，孔镜技术较盘镜技术手术视野更清晰，更安全，手术范围更大，椎间孔镜已基本代替了椎间融合固定手术。

椎间盘突出治疗方法很多，每种都有它的适应症和禁忌症，不同的方法也会产生不同的效果和预后，如果你有以上症状，建议及时到医院明确诊断，及早接受治疗。

巩固国家卫生城市成果 加快推进健康绵阳建设

中国公民健康素养——基本知识及技能释义

51. 主动接受婚前和孕产保健，孕产期至少接受5次产前检查并住院分娩。

婚前和孕产保健可以帮助准备结婚或怀孕的男女双方了解自身的健康状况，发现可能影响生育的有关疾病和问题，接受有针对性的咨询和指导，提高婚姻质量和促进安全孕育。

妇女怀孕后应及时去医院检查，建立“孕产妇保健手册”。孕产妇至少应进行5次产前检查，(孕早期1次，孕中期2次，孕晚期2次)，有异常情况者应适当增加检查次数。定期产前检查能够动态监测胎儿发育情况，及时发现妊娠并发症或合并症。

孕产期有助产技术服务资格的医疗保健机构住院分娩，高危孕产妇应提前住院待产，最大限度地保障母婴安全。

52. 孩子出生后应尽早开始母乳喂养，满6个月时合理添加辅食。

母乳是婴儿最理想的天然食品，含有婴儿所需的全部营养以及大量的抗体和免疫活性物质，有助于婴儿发育，增强婴儿的免疫力。母乳喂养不仅能增进母子间的情感，还能促进母亲的产后康复。

为了母乳喂养成功，孩子出生后1小时内就开始哺乳。纯母乳喂养可满足6个月内婴儿所需全部液体、能量和营养素，因此婴儿出生后，应首选纯母乳喂养，6个月内不需要添加任何辅食。母乳喂养可以持续至2岁或2岁以上。

婴儿6个月起，要适时、适量添加辅食。添加辅食的原则是由一种到多种，由少到多，由软到硬，由细到粗。开始添加的辅食形态应为泥糊状，逐步过渡到固体食物。从少量开始，逐渐增加。要观察婴儿大便是否正常，婴儿生病期间不应添加新的食物。添加的食物品种应多样化，预防偏食和厌食。

(未完待续)

体运村路——300平方米 违法建筑拆了



本报讯(李江川 记者 陈荣文/图) 8月17日，市城管执法支队直属三大队对体运村路1号附近一处大型违法建筑进行了拆除(如图)，赢得了周围群众的点赞。

“这个违法建设面积约300平方米，他们不光搭建起操作间，还用围墙将人行道围起来，当成自家小院。由于经营者长期在该建筑物内经营烧烤夜啤，造成该大院油烟、深夜醉酒人的噪音、周边污水溢出等诸多扰民问题。”周围居民小区的代表陈先生向记者反映。

“这个地方违规搭建的房屋一直是个老大难问题，该处建筑物存在时间久、牵扯利益大，该违法建筑搭建后被用于餐饮经营，期间还有几次转手，情况较为复杂。”在现场执法的中队长贾定远介绍，针对此处违法建筑，城管执

法人员已经前后花了一个半月左右的时间，会同联系社区，趁着餐饮店合同到期这个契机，“晓之以情，动之以理”反复跟房屋搭建者做工作，最终，房屋搭建者同意自拆。

体运村路社区工作人员表示，这

个违法建筑能够拆下来不容易。当年的搭建者和后来经营者之间的承租涉及到利益关系难以理清，阻力不小，好在城管执法人员一直敢于担当，坚持不懈，终于将该处违建成功拆除。周围群众都为他们的敬业精神点赞。

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8月21日

品种	规格	农贸市场								直销店		
		建设街	钟楼楼	大西门	虹高	开元	富乐	科学城	西都	绿苑	佳昊	鲜惠佳
籼米	本地二级	2.20	2.20	2.20	2.19	2.20	2.20	2.20	2.20	无	无	2.50
粳米	珍珠米	2.70	3.00	2.80	2.80	2.70	2.60	2.60	2.70	2.98	2.80	2.70
面粉	本地特一	1.90	2.10	2.00	2.19	2.00	2.20	2.20	1.90	无	无	无
鲜面	韭菜叶子	3.00	3.00	3.00	2.20	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	56.50	56.00	56.90	无	55.00	56.80
菜籽油	金龙鱼AE5L	69.90	69.90	68.00	69.90	69.90	69.50	70.00	69.90	无	69.80	69.80
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	65.80
猪肉	五花肉	12.00	13.00	13.00	13.00	13.00	12.00	12.00	13.00	12.00	13.50	12.00
猪肉	一级肉	11.00	11.00	12.00	12.00	12.00	11.50	11.00	12.00	11.50	11.00	10.00
猪肉	中排	17.00	19.00	17.00	19.00	20.00	19.00	18.00	19.00	18.50	18.50	17.00
牛肉	鲜牛腩	28.00	27.00	30.00	29.00	28.00	28.50	30.00	30.00	无	29.00	无
白条鸡	鸡场鸡	9.00	9.50	无	9.50	8.00	10.00	无	10.00	无	无	无
鸡蛋	鸡场蛋	6.50	6.00	6.50	5.66	5.50	6.30	7.00	6.20	无	6.60	5.80
白条鸭	鸭场鸭	9.00	8.50	无	8.00	8.00	10.00	无	8.00	无	无	无
花鲢	鲜活	12.00	11.00	12.00	11.00	11.00	11.50	10.00	11.00	无	无	无
鲫鱼	鲜活	10.00	10.00	10.00	9.00	9.00	10.00	9.00	10.00	无	无	无
草鱼	鲜活	9.00	8.00	10.00	8.50	8.00	9.00	8.00	9.00	无	无	无
芹菜	上等	5.00	5.00	5.00	5.00	4.00	5.00	5.00	5.00	3.98	4.50	4.00
大白菜	上等	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	1.28	1.30	1.28
莲花白	上等	2.00	2.00	2.50	2.00	2.00	2.50	2.00	2.00	0.98	1.30	2.00
青笋	上等	3.00	3.00	3.00	3.50	3.50	3.50	4.00	3.50	2.48	2.50	3.00
香菇	上等	10.00	8.00	10.00	10.00	10.00	12.00	8.00	10.00	9.90	9.80	9.00
韭菜	上等	5.00	4.50	5.00	4.50	4.00	4.50	4.00	5.00	3.98	3.98	4.00
花菜	上等	4.00	3.50	4.00	4.00	3.50	4.00	4.00	3.50	2.68	3.50	3.50
黄瓜	上等	3.50	4.00	3.50	3.50	4.00	3.50	3.00	3.50	2.68	2.98	3.00
冬瓜	上等	2.00	2.00	2.00	2.00	1.50	2.00	2.50	2.00	0.98	1.30	1.00
南瓜	上等	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	0.78	1.20	1.00
苦瓜	上等	3.00	3.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00	1.98	2.80	3.00
西红柿	上等	3.50	3.50	3.50	4.50	4.00	4.00	4.00	3.50	2.48	2.98	3.00
茄子	上等	3.50	3.00	4.00	3.50	4.00	3.50	3.00	3.50	1.98	2.80	3.00
白萝卜	上等	2.00	1.50	1.50	1.50	1.50	2.00	2.00	1.50	1.28	1.50	1.50
胡萝卜	上等	4.00	3.00	4.50	3.00	3.00	4.50	3.50	3.50	1.68	3.20	4.00
尖椒	上等	3.00	3.00	3.50	3.00	2.50	3.50	4.00	3.00	2.98	2.80	2.00
四季豆	上等	4.00	4.00	5.00	5.00	4.00	4.00	5.00	4.00	3.98	3.50	3.00
土豆	上等	5.00	4.00	5.00	6.00	5.00	5.00	5.00	5.00	无	4.50	4.00
山药	上等	2.00	2.00	2.00	2.50	2.00	2.50	2.50	2.50	1.98	1.80	2.00
莲藕	上等	8.00	8.00	7.00	7.00	8.00	9.00	7.00	8.00	6.80	6.50	6.80
洋葱	上等	4.00	3.50	5.00	4.00	4.00	4.00	5.00	4.50	3.68	3.80	5.00
大蒜	瓣蒜	2.00	2.00	2.00	2.00	1.50	2.00	2.00	2.00	1.28	1.50	2.00
大葱	上等	6.00	5.00	6.00	6.00	7.00	6.00	7.00	6.00	2.48	3.80	5.00
生姜	小黄姜	5.00	4.00	4.00	4.00	4.00	5.00	4.00	5.00	3.48	4.20	4.00
生葱	小黄葱	6.00	7.00	5.00	7.00	7.00	7.00	8.00	6.00	4.98	5.60	6.00
小白菜	上等(时令蔬菜)	3.00	3.50	3.50	4.00	4.50	3.50	3.00	3.00	3.98	2.98	4.00
空心菜	上等(时令蔬菜)	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.50	1.48	1.98	2.98
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	一级红富士	6.00	7.00	8.00	7.00	6.00	7.50	8.00	6.00	4.98	5.80	8.00
梨	一级皇冠梨	3.50	3.50	3.50	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.80	3.80
香蕉	一级	4.00	3.50	4.00	3.50	4.00	3.80	4.00	4.00	3.98	3.80	3.00

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、绿苑为滨河路原望帝景店，佳昊为小岛花园店，鲜惠佳为奥林春天店。



对“开学恐惧症”早识别至关重要

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错认为只是身体上的不适。所以，一旦发现新入学后，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。

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、生活内容等都作出相应的调整，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。如果孩子一时无法适应，则

需要家长的循循善诱，需要家长予以适当的监督。家长还可多给孩子介绍一些学校里的有趣事情，适当减轻孩子的思想负担，向学校老师了解孩子在校情况，使孩子回校后能有较好的适应条件。

家长也是开学综合症的高发人群，开学后部分孩子心情紧张、害怕上学的“开学恐惧症”很容易“传染”给家长，一些家长开始失眠、焦虑，甚至全身不舒服。家长应该把开学的准备“分散”出去，该让孩子承担的就让孩子去做，家长包办一切的做法不仅家长受累，孩子也不快乐。家长要自己调整好心态。



市三医院精神大科主任，心身一科主任，主任医师。西部重症精神医学委员会委员，省医师协会精神医学专委会常委。从事精神工作30余年，擅长焦虑及抑郁相关障碍，应激相关障碍，躯体症状障碍，情感障碍，精神分裂症，人格障碍的诊治，对心理治疗有较深入研究，擅长短程整合心理咨询与治疗，家庭心理治疗很有特色。 咨询热线：(0816)2271872 2296202



扫描二维码即可关注