

开学倒计时,家有“坐不住”的娃?

注意力“跑掉”了,或许不怪孩子

□ 周璇梓

开学倒计时,家有“坐不住”的娃?想说句大实话,注意力不集中,真不是“不认真”“态度差”能简单概括的。它背后藏着生理、心理、环境一堆复杂因素在较劲,不光让孩子遭罪、家长头大,学校老师也跟着操心。

接下来,我们就好好聊聊这背后的门道,教你用科学视角找根源、想办法……

“我不是故意坐不住的”

别以为注意力差就一种样!不同年龄、不同场景,孩子的表现可能差远了——

5-10岁儿童:坐不住是常态,15分钟以上的任务根本扛不住,手里总摆弄文具、动不动就离座;一点小动静就分心,粗心犯错比同龄人多得多。

11-18岁青少年:表面安静,脑子早飞了。30分钟的学习专注度都达不到;记不住复杂指令,做事拖拖拉拉。

还有“隐藏款”:盯着黑板发呆,其实啥也没听进去;靠狂记笔记假装听懂,实则一知半解。更要当心的是,有些聪明娃小学靠脑子“硬撑”,到了中学课业变难,注意力短板一下就暴露,直接扛不住了。

其实,“学习效率低”的背后藏着更大的坑:孩子越来越没自信、不想上学,和同学处不好、甚至被孤立,时间长了还可能焦虑、抑郁。

“为啥我总忍不住走神”

身体底子没打好:注意力全靠大脑前额叶和神经递质“搭班子干活”。睡不够9小时,去甲肾上腺素直接“罢工”;缺了铁、锌、Omega-3,神经“线路”都长



低年级孩子每天玩5分钟“舒尔特方格”找数字,让注意力更集中。 AI制图

不好;青春期激素一捣乱,神经传导更不稳。

心里装着“小疙瘩”:家里吵、和同学处不来,这些烦心事会持续“占用”大脑资源,哪还有心思学习?有些娃说“讨厌某科”,其实不是真讨厌,是学不会又不好意思说,只能靠逃避藏住挫败感。

学习提不起精神:课太简单觉得无聊,太难又跟不上,老师讲课还枯燥,换谁都走神,要是总考不好、学不会,孩子就会“破罐破摔”:反正学也没用,不如发呆摸鱼,这其实是大脑在偷偷保护他的自尊心。

神经发育“慢半拍”:要警惕注意缺陷多动障碍(ADHD)。我国每100个娃里约有6个受这问题困扰,他们的大脑执行功能比实际年龄落后30%-40%:容易被无关动静带跑、记不住事儿、对时间没概念(以为过了5分钟,其实才2分钟)。

“这样做就能好起来”

分段作业法,跟拖延说拜拜

小任务拆成15-20分钟一段,做完歇5分钟,跳个绳、喝口水都行;大作业可以试试“25分钟专注+5分钟玩玩”的模式。

环境优化3招,专注力不跑偏

物理净化:书桌上只留当前作业的文具,玩具、零食全清走。

感官隔离:抗干扰弱的孩子,安排个白噪音耳机,屏蔽杂声。

仪式感拉满:固定时间地点写作业,贴张“专注时间勿扰”的提示,谁都别来打断。

游戏化训练,边玩边练专注力

低年级:每天5分钟“舒尔特方格”找数字,画一张有N×N个小方格的表格,将1至N²的数字顺序打乱,填在表

格里面,然后快速从1数到N²,边读边指出。坚持1个月,孩子注意力能延长到25分钟。

高年级:每天10分钟正念冥想,悄悄提升自我觉察力,学习更清醒!

打好生理基础,注意力更持久

睡够才靠谱:睡前1小时别碰电子设备,睡得香才能学得好。

吃对很重要:多吃奶酪、禽肉(补酪氨酸),三文鱼、亚麻籽(补Omega-3),蓝莓、菠菜(抗氧化),少碰高糖食品和精制白面。

动起来才行:每天运动40分钟以上,跳绳、打球换着来,给大脑多“供血”。

有以下这些情况,赶紧找医生!

注意力差超过6个月,家里、学校、课外班都这样;成绩断崖式下滑,总被请出课堂、不想上学,和同学处不来;一周发火超3次,甚至动手打人;小时候说话晚(2岁不会说短语)、运动不协调。真要是ADHD或严重问题,得靠药物+行为治疗+家庭学校配合,才能帮孩子跨过坎儿。

《《 延伸阅读

注意力困境不是孩子对于学业的态度问题,而是他们需要专业支持的信号。在诊室中,我见证过太多被误解为“懒惰”“叛逆”的孩子,在科学干预下重获专注能力。儿童青少年注意力的培育,如同精心灌溉一片独特的生态花园——它需要理解神经发育的土壤特性,清除环境干扰的杂草,补充认知营养的肥料,更需按照生长规律耐心等待。当我们用科学取代责难,用策略替代说教,那些曾被注意力问题困扰的幼小心灵,终将在专注的阳光下绽放潜能。

(作者系首都医科大学附属北京儿童医院心身医学科主治医师)

秋乏不用愁 中医专家来支招

□ 科普时报记者 史诗

处暑时节,“秋乏”问题困扰不少人,部分人认为“秋乏只需多补觉”。

在国家卫生健康委近日召开的新闻发布会上,中国中医科学院西苑医院主任医师许云表示,秋乏分型不同,应对方法也需辨证,同时推荐实用穴位按摩和调理方式,助大众轻松应对秋乏。

秋乏分两型, 饮食调理各有侧重

许云指出,处暑前后的秋乏主要分为“气虚型”和“痰湿型”,需针对性调理。

气虚型秋乏:这类人群常表现为乏力、气短、出虚汗,且存在“越困越睡不着”的情况。建议通过饮食补充气血,可食用黄芪、黄精、西洋参等药材,或山药等补气食材,改善身体气虚状态,

缓解秋乏。

痰湿型秋乏:此类人群多有皮肤偏油、腹型肥胖、大便不畅等特征,尤其在下午易困倦。推荐食用枇杷、萝卜、陈皮、茯苓等具有健脾化湿功效的食材或药材,帮助排出体内湿气,减轻困倦感。

此外,许云建议公众在处暑期间养成睡“子午觉”的习惯,即在中午11时至13时的两小时内,进行15-20分钟的短暂睡眠,能有效缓解大脑疲劳,改善秋乏症状。

穴位按摩解秋乏, 成人儿童方法不同

针对不同人群,许云还分享了方便自用的穴位按摩技巧,无需复杂工具,日常即可操作。

成人可重点按摩手腕处的“太渊穴”和“神门穴”,两穴分别属肺经和心经,能补益心气、提神醒脑。

找穴方法:将两手虎口自然交叉,食指对应手腕桡侧的凹陷处为太渊穴,按之有酸麻胀痛感;腕横纹小指侧、肌腱上的凹陷处为神门穴。

按摩方式:用一只手的食指和拇指分别按在另一只手的两穴上,轻轻按揉3-5分钟,待手腕有酸麻胀痛感,之后换对侧手重复操作。

考虑到开学季临近,孩子也易受秋乏影响,许云推荐通过耳部按摩刺激大脑皮层,同时提醒家长避免给孩子饮用含大量咖啡因的功能性提神饮料——这类饮料可能导致孩子睡眠障碍、注意力不集中,还会影响神经和骨骼发育。儿童耳部按摩分三个步骤:



AI制图

一是双手比“剪刀手”,揉搓孩子耳根;

二是食指放在孩子耳尖下的三角窝处点按10次以上,再提拉耳尖至发热;

三是用拇指和食指按揉孩子耳垂10次以上,再向下提拉耳垂至发热。