

“解药”提前送达——

“开学综合征”退！退！退！

□ 科普时报记者 史诗

临近开学为啥总不在状态

寒假余额告急！一想到开学，不少同学还陷在假期的“摆烂”模式里拔不出来，妥妥的“开学综合征”上身。为啥每到开学就“回笼不收心”？

假期熬夜追剧、睡到自然醒，一开学就要早起，生物钟彻底紊乱，整天昏沉没精神；在家零食不断，到校只能吃食堂，口味落差让人难熬；没追完的剧、没看完的小说总在脑海里打转，难以专心听课；再对比假期自在惬意的生活，枯燥的课堂更容易让人产生厌学情绪。

上海市精神卫生中心主治医师赵雪分析认为，从生理上看，青少年大脑的昼夜节律调控中枢尚未成熟，对光线等外界信号更敏感。青春期后，褪黑素分泌会自然延迟2-3小时，导致其本能地晚睡晚起。假期形成的晚睡习惯会强化这一节律，加之负责自控的前额叶皮层约25岁才发育成熟，这使得他们更易屈服于即时享乐，难以主动调整。

浙江大学医学院附属第二医院消化内科副主任医师许志

朋提醒，以往每到开学，都有不少学生因明显的腹痛、腹泻等情况到消化内科就诊，经医生诊断后发现大多都是因开学综合征而引发的胃肠道功能紊乱。焦虑、紧张与压力的持续存在，不仅在学生的心理层面构建起复杂的应激模式，也会作用于肠道，诱发一系列消化道症状。



如何一键切换学习模式

经历了自由放松的假期，大脑也需要一个“切换频道”的过程。

今天给大家分享4个简单的中医“收心”妙招，帮孩子平稳过渡，元气满满迎接新学期。

睡前“安神脚”：引火下行，一夜好眠

中医认为，脚是人体的“第二心脏”，睡前泡脚不仅能促进全身血液循环，还能通过刺激足部穴位，帮助孩子平复情绪、安定心神。

广州中医药大学第一附属医院针灸推拿康复中心主治医师万婷建议：在睡前半小时，准备约40℃

的温水，水量以没过脚踝为宜，泡脚10至15分钟即可。泡完后及时擦干双脚，重点按摩脚底的涌泉穴（脚掌前三分之一处的凹陷位置）。可用拇指指腹进行按揉，每只脚持续一两分钟，以局部微微发热为度。这一简单而有效的养生方法，不仅有助于改善睡眠质量，还能缓解一天的疲劳，让孩子睡得更香、更踏实。



午后“定心茶”：清心除烦，消食化积

孩子心神不宁、难以入睡，往往与“积食”有关，中医有言：“胃不和则卧不安”。为此，推荐一款温和调理的安神助消化茶饮：取百合干10克、去芯莲子10克、炒麦芽10克，加入500毫升清水，小火慢煮20至30分钟，关火后可根据口味加入少许冰糖调味即可。建议在下午或睡前两小时饮用，每次约100毫升，小半杯足矣。其

中，百合与莲子能清心安神、滋养心脾，炒麦芽则有助于消食导滞，共同起到宁心安神、调和脾胃的作用。

需注意的是，若孩子正处于感冒或腹泻期间，应暂停饮用，以免影响身体恢复。

提前“调频”：早睡收心，调整状态

除了上述调理方法，“早睡”是帮助孩子收心、调整状态的根本基础。建议在开学前一周就开始逐步调整作息，要求孩子在晚上9:30至10:00之间入睡，以保证充足的睡眠时间，促进身体与大脑的充分休息。同时，应逐步减少使用电子产品的时间，避免过度刺激影响情绪和睡眠质量。家长可以多陪伴孩子进行一些安静、温和的活动，如亲子阅读、拼图游戏，营造平和温馨的家庭氛围。这些习惯不仅能帮助孩子从假期的松散状态中过渡出来，还能让大脑提前适应“专注模式”，为新学期的学习和生活做好准备。

随时“定神针”：一按就静，提升专注

广州中医药大学第一附属医院针灸推拿康复中心主任医师陈兴华介绍，这组穴位被称为“定神针”，是中医传统疗法中用于安神定志、集中注意力的经典组合，特别适合孩子心神不宁、情绪烦躁或注意力难以集中的情况。

它由三个穴位组成：一个位于两眉正中间向上约半横指处，另外两个则分别在两侧眉毛上方再向上半横指的位置。操作时，让孩子保持放松状态，安静坐好或平躺，家长用拇指指腹以轻柔打圈的方式进行按揉。可在学习前帮助提神专注，或在孩子情绪焦躁、睡前安顿时进行。每次每个穴位按摩1至2分钟，力度以孩子感到舒适、略有酸胀感为宜。

定神针



本版图片均为AI制图