

学生篇

开学季，孩子的『身体语言』你读懂了吗

本报记者 晏飞

暑假余额已不足，“神兽”即将归笼。每当开学季，“家长开学综合征”总是绕不开的话题：担心孩子收不了心、跟不上课、处理不好人际关系。记者走访疾控、骨科、消化科、心理科等多领域专家后发现，不同年龄段的孩子面临着截然不同的健康风险。

小学阶段要护好“脊梁”，初中阶段要守好“肠道”，高中阶段更要读懂身体发出的“求救信号”。开学季的健康管理，是一场分年龄、分阶段的“闯关战”。

小学生

守好“脊梁”，别让书包压弯孩子的未来

脊柱侧弯已成为继近视、肥胖之后，影响儿童青少年健康的第三大“隐形杀手”。暑假里孩子居家时间大幅增加，瘫沙发、躺卧刷手机、久坐不动成了常态。“沙发瘫”、床上写字、趴着刷视频、歪身追剧……这些姿势会打破脊柱两侧肌肉受力平衡，一侧长期紧张、一侧长期松弛，久而久之导致脊柱偏离中线。青少年骨骼快速发育、可塑性极强，长期错误姿势容易造成脊柱损伤，等到开学体检发现侧弯，往往错过简易矫正的黄金干预期。

徐矿总医院儿科陈馨蕊副主任医师表示，很多家长对脊柱侧弯的认识存在误区，仅仅当作“不好看”、高低肩，殊不知危害远不止外观。轻度侧弯可导致含胸驼背、体态歪斜，孩子易自卑、久坐腰酸乏力；中度侧弯会引发频繁腰背疼痛、运动耐力下降；重度侧弯则会导致胸廓受挤压，心肺发育受限、呼吸不畅。进入青春期身高猛长阶段，侧弯度数会快速加重，是防控的关键窗口期。

开学之前，家长在家就能做两项简单筛查。让孩子脱去上衣、双脚并拢自然站立，从后方观察是否存在双肩不等高、背部单侧凸起、腰窝不对称、骨盆一高一低。更进一步，让孩子双膝伸直、双脚并拢，向前弯腰约90°，双手自然下垂，家长从后方平视背部，若出现单侧背部隆起，务必尽快就医检查。

陈馨蕊强调，预防脊柱侧弯的关键在细节。坐姿坚持“头正、肩平、身直”，每坐30至40分钟起身活动3至5分钟。书包选择双肩包，宽肩带、有腰托或胸带的最好，书包重量别超过体重的10%。每天累计至少1小时身体活动，以对称性运动为主，如游泳（尤其是蛙泳）、跳绳、靠墙站立（后脑勺—肩胛骨—臀部—足跟四点贴墙），能有效强化腰背核心肌群。

初中生

守好“肠道”，别让焦虑“堵”住青春

“每年开学之后一两个月，门诊都会接诊一批便秘甚至肠梗阻的中学生。”徐矿总医院消化内科副主任医师唐成祥说。

初中生便秘，既是消化问题，也是心理问题。唐成祥指出，身体与心理是一个有机整体，焦虑、抑郁、恐惧、愤怒等负面情绪会显著影响自主神经功能，进而导致胃肠道功能紊乱，诱发或加剧便秘。中学生群体长期处于高强度、高竞争性的学习压力下，压力不仅会滋生心理上的焦虑，更会具象化为身体的抗议。表现就是胃肠道功能紊乱、便秘、心慌胸闷。开学带来的升学压力、新环境适应、人际关系重建等，都可能成为便秘的“导火索”。

不良习惯同样会加剧便秘问题。唐成祥分析，长时间憋便不会导致粪便在结肠内滞留时间过长，水分被过度吸收，大便干燥坚硬，增加排便困难和疼痛。长期压抑便意会钝化正常的排便反射敏感性，使身体逐渐“遗忘”排便信号，形成恶性循环。唐成祥提醒，经常憋便，肠道敏感度就会下降，医学上称为“排便阈值升高”，慢慢地有便意也感觉不到。

家长和学校要联手“疏通”。唐成祥建议，引导孩子固定排便时间，即使无明显便意也应尝试，每次不超过5分钟，通过行为训练逐步形成条件反射。饮食上保证每天1500毫升饮水，多吃蔬菜水果。家长别只问成绩，也要关心孩子是否按时排便、是否喝水充足。学校应允许学生课间如厕，老师尽量不拖堂。学生自己要做到：早晨喝一杯温水促进排便，每天跳绳或快走30分钟。如果连续3天没有大便，要及时就医，不要乱用泻药。

高中生

读懂身体“求救信号”，焦虑不仅在心理

高中生的健康问题更隐蔽、更复杂。开学综合征对于高中生而言，不再只是“不想上学”的情绪波动，而是可能发展为持续失眠、头痛、腹痛，甚至“一上学就发烧”等躯体化症状。

徐矿总医院神经内科副主任医师单君君解释，躯体化是指心理压力无法恰当排解时转化为身体不适的现象。青少年因心理和语言表达能力尚不成熟，常以身体为情绪“出口”。具体而言，青少年大脑情绪中枢尚未成熟，长期处于学业压力与家长期待的高压下，下丘脑—垂体—肾上腺轴被持续激活，皮质醇水平居高不下，就像“开车时一直踩油门”。压力可导致肠道功能紊乱引发腹痛，或使肌肉紧张导致头痛。这其实是孩子“需要暂停和帮助”的求助信号。

高中生躯体化症状以头痛、颈肩酸痛、腹痛最为常见，多为双侧太阳穴胀痛或腹部隐痛，痛点不固定，情绪紧张（如刚开学或考试前）时加重，放松后缓解。医院秋季开学后经常接诊“上学即烧”的孩子，年龄集中在12至15岁的小升初、初升高过渡阶段。这些看似离奇的“怪病”，实则是孩子们用身体发出的求救信号。

单君君提醒，家长最容易陷入的误区，是把孩子的躯体症状误判为“偷懒”“装病”。有的家长甚至用指责的方式加重孩子的心理负担。开学前当孩子出现上述症状时，切勿认为是“装病”，应带其就医，排除器质性疾病。给焦虑躯体化“退烧”，靠药物只能缓解生理症状，无法根除情绪根源。家长要学会控制自己的情绪，别让焦虑带给孩子。有时候，孩子的情绪状态就是家庭氛围的晴雨表。当成绩优异被当作成长的唯一标准，家长就容易忽略孩子内心的真实需求，积压的时间一长，极易“透支”孩子的健康。

所有学生

这几道“必答题”也不能丢分

暑假里电子产品使用增多、户外活动减少，开学前建议带孩子做一次视力复查。开学前遵循“3010”护眼法则，连续读写30到40分钟后至少让眼睛休息10分钟；坚持“一拳一尺一寸”读写姿势；每天保证2小时以上白天户外活动。

每天刷牙2次，每次至少2分钟，每3个月换一次牙刷。糖果、蛋糕、汽水要少吃，尤其睡前别吃糖。每半年到一年做一次口腔检查，必要时做窝沟封闭或涂氟。

暑假里高油、高糖、高盐等零食没少吃，开学后要逐步“减码”。家长应定期监测孩子的体重和身高变化，在保证正常生长发育的前提下调整膳食结构，控制总能量摄入。

九月以后诺如病毒开始进入流行期。诺如病毒传染性强、传播途径多样。家长要配合学校做好晨午检，孩子出现呕吐、腹泻等症状及时就医并隔离。日常坚持勤洗手、多通风，家中定时开窗通风。

开学季的健康管理不是“一锤子买卖”，而是一场需要家校携手、贯穿整个学期的持久战。孩子的身体从不撒谎，它在用每一种方式告诉家长：我准备好了吗？我还能撑多久？愿每一位家长都能听懂这些“身体的语言”，和孩子一起从容迎接新学期。

