

寒门学子跨越千里的“追光”之旅

徐州用“医术+慈善”再次擦亮“有情有义”城市名片

文/图 本报记者 晏飞

8月30日，中国地质大学（北京）研一新生崔静饱含深情写下“谢谢有情有义的徐州人”。这封感谢信的背后，既是一场跨越晋苏两地的爱心接力，更是一段从小学六年级延续至今的十余年助学长跑。在徐州，她不仅免费治愈了困扰多年的斜视，更真切地见证了这座城市“医术+慈善”的温度。

顶尖的眼科技术与慈善托底的救助力量，为她清除了求学路上的最后障碍，也点亮了奔赴光明未来的勇气。一次手术，擦亮徐州“有情有义”的城市底色；一封来信，印证了徐州用硬核医疗与柔软善举为“追光者”护航的动人实践。

拖了十几年的眼疾 在徐州一朝解决

崔静是山西大同灵丘县石家田人，今年以优异成绩考取中国地质大学（北京）全日制地理学硕士研究生。然而，有一件事一直让她忧心，她从5岁起就患上斜视和弱视，因为家庭困难，一拖就是十几年。

今年7月，在石家田开展助学帮扶的徐州汉姆联队发放助学款时，细心的队员发现崔静眼部斜视严重。崔静坦言，这个毛病从小就有，先后在山西省眼科医院和北京同仁医院看过，但因家庭经济困难，无力承担手术费用，只能一拖再拖。如今她即将进入研究生阶段，再不解决，将对学习和未来工作带来极大不便。

汉姆联队队长朱志洲得知后，立即联系了徐州市慈善总会、徐州市第一人民医院、徐州市眼病防治研究



崔静（左）在验光。

所，同时在汉姆联队内部发起慈善募捐。一场跨越多地的爱心接力就此展开。

在徐州市第一人民医院眼科，崔静体验到高水平的专业眼科诊疗服务。眼视光中心副主任李春建为她开辟了就诊“绿色通道”，邵新香主任医师安排手术排期，并主刀手术，术后复查恢复良好。

“徐州的医生技术非常好，整个检查、手术过程都很专业，让人很安心。”崔静说。从术前检查到手术实施再到术后康复，每一个环节都彰显了徐州眼科医疗团队精湛的医术和细致的服务。

“没有花一分钱” 徐州的大爱底色

更让崔静感动的是，此次手术的所有费用，均由徐州这座城市为她托底。徐州市慈善总会通过“腾讯公益”汉姆联队项目拨付了专项善款，加上汉姆联队内

部的专项募捐，扣除医保报销后，崔静没有花一分钱。

就医期间，汉姆联队慈善义工颜晓晨、闫伟为她免费提供食宿，眼防所李莉、慈善义工王凤文全程陪诊，像家人一样照顾她的生活起居。

在感谢信中，崔静深情写道：“在徐州就医的这段日子，我真切地读懂了何为‘人间大爱，有情有义’。这座温暖的城市，和善良的徐州人民，给予了我家人般的呵护与照料。从入院检查、手术治疗到术后休养，每一个环节都被细致妥善安排。”

“我从小接受徐州汉姆联队的资助，虽然是第一次来徐州，但这座城市对我有恩。我会一直铭记！徐州人的善良格外温暖，有一种第二故乡的亲近感，从未感到孤立无助。淳朴热忱的徐州人，用包容温柔传递人间温情，彰显了一座城市的温度与底蕴。”

“徐州给予我的，不只是治愈眼疾的机会，更是治愈自卑、奔赴光明人生的勇气和根植心底的善良与温暖！”

有情有义的徐州 用医术与善举温暖八方

从受助学子到首都研究生，崔静用十年寒窗改变了自己的命运；而从山西大同到江苏徐州，这座有情有义的城市用精湛的医术和无私的大爱，为她点亮了奔赴光明的路。

崔静的眼疾已经治愈，她将带着清澈的目光和满心的感恩，踏上前往北京的求学列车。而徐州，再一次用行动证明了“有情有义”的城市品格：不仅医疗技术过硬，更有一颗温暖向善的心。

开学季，谨防“开学综合征”

文/本报记者 马薇妮 图/本报记者 秦媛

每到开学前后，不少孩子会出现肚子疼、失眠、情绪烦躁的症状，一提上学就身体不适，很多家长误以为是孩子偷懒、故意装病。对此，徐州市儿童医院儿保科副主任医师张雪艳提醒，这是大家常说的“开学综合征”，家长切勿一味指责，要读懂孩子身体发出的信号，科学引导孩子完成从假期到校园的状态转换。

躯体不适频繁就诊 并非孩子“矫情装病”

近期，徐州市儿童医院儿保科接诊了一名8岁的男孩浩浩（化名）。随着开学临近，浩浩经常说肚子疼、头晕，晚上翻来覆去睡不着，早晨很难起床，一提上学就恶心想吐。浩浩的妈妈一开始觉得孩子是不想上学故意装病，多次批评说教，可孩子的不适症状反而越来越频繁。

“浩浩并没有身体疾病，而是患上了开学综合征，这是面对环境转换出现的心理生理适应不良。”儿保科副主任医师张雪艳表示，开学综合征并不是医学上正式的疾病名称，而是一组适应不良的综合表现，多出现在开学前1周至开学后2周。

开学综合征有哪些表现？张雪艳介绍，开学综合征主要分为生理、情绪、行为三类表现。生理上的表现主要是睡眠紊乱，熬夜入睡难、早晨起不来、多梦易惊醒。肠胃方面反复腹痛、恶心、食欲变差或者暴饮暴食，还有头晕乏力、心慌胸闷等，特点就是上学相关场景加重，居家休息后缓解。情绪上表现为易怒低落，频繁念叨不想上学，惧怕考试，担心同学交往，害怕新环境。行为上则表现为写作业拖延、专注力下降、沉迷手机，少数孩子会找借口请假、逃避上学。

造成开学综合征的诱因多种多样：假期昼夜颠倒导致生物钟紊乱；假期自由散漫和校园规则约束形成



为孩子问诊。

巨大心理落差；学业压力、担心考试失利；幼升小、小升初等阶段带来的社交环境变化；家长“开学就要受苦”这类负面言语暗示。张雪艳指出，儿童本身情绪表达能力有限，不会诉说内心焦虑，会通过身体、行为问题向外释放压力。

如何应对开学综合征 帮孩子走出不适

张雪艳给出3个建议：

“稳”，即稳住节奏，循序渐进。建议最好提前一周左右，每天只比前一天早睡早起15分钟，让生物钟“软着陆”。睡前1小时用阅读代替电子屏幕。同时逐步减少电子产品使用时间，增加户外活动。

“引”，即接纳情绪，耐心引导。孩子说“不想上学”时，先别急着说教。不妨先平复孩子情绪，然后引导孩子说出担心的事。情绪被看见、被理解后，孩子的焦虑就会降一大截。

“放”，即适当放手，赋予掌控感。鼓励孩子自己

整理书包、挑选文具、规划开学第一周的安排。还可以和孩子一起制定一个轻量化的学习计划，每天安排一到两小时轻松的学习任务，逐步找回状态。

“绝大多数孩子的开学综合征，会在开学后1至2周自行缓解。”张雪艳提醒，如果躯体不适、低落焦虑等情况持续超过两周，孩子强烈抗拒上学，出现严重失眠、食欲骤降等表现，就需要寻求专业干预。徐州市儿童医院儿童保健科开设心理咨询门诊、儿童精神心理门诊、情绪及行为问题门诊，为孩子和家长提供专业指导。

本期专家 张雪艳

徐州市儿童医院儿保科副主任医师，徐州市医学会心身与行为医学专业委员会委员，徐州市医学会心身与行为医学专委会儿童青少年心理康复学组委员，中级心理治疗师，国家三级心理咨询师，高级团体治疗师。从事儿童保健科工作十多年，擅长儿童心理咨询与治疗、人际心理治疗、家庭治疗、绘画治疗、儿童情绪及行为问题管理及家长管教策略、多动症儿童心理行为干预等方向。



您有疑问 我来解答 ● 栏目统筹：原小影



扫码加入
“徐报健康宝贝团”

关于儿童健康，您有什么疑问？可以在都市晨报微信公众号、汉风号App专栏留言提问，我们会筛选出大家普遍关心的问题，邀请儿科专家进行解答。本栏目将持续在都市晨报和都市晨报微信公众号、汉风号App、汉风号抖音等新媒体平台推出系列报道，还会有知名儿科专家在线直播答疑。