

开学了,一起来守护脑健康

大脑作为人类思维和行为的“司令部”，重1500克，拥有1000亿的神经元、10000亿个胶质细胞和100万个突触。大脑健康不仅有助于帮助我们预防如中风、头痛、痴呆等神经系统疾病，更会帮助我们提升记忆力、适应力和创造力，更好地适应社会，实现人生价值。

九月，全国大中小学迎来开学季，正是“用脑”之时，让我们一起关注健康的“头”等大事，科学护脑、健康用脑。

何为脑健康？

脑健康，是指保持大脑的结构和功能正常，社会适应性好，同时没有神经系统疾病。换句话说，脑健康意味着我们的大脑在生理和心理上都处于最佳状态，从而能够有效应对生活中的各种挑战。

保持脑健康需要贯穿人群的全生命周期，从儿童到老年，每个阶段都有不同的关注点：婴幼儿阶段要重视大脑的初始发育并打好基础；学龄期和青少年阶段要通过加强运动、保证睡眠和营养均衡，促进大脑功能完善和发展；中年阶段要继续保持锻炼和良好的生活习惯，预防大脑功能退化；老年阶段要定期体检，关注心理健康和健康教育。

处在大脑发育关键时期的青少年学子，正经历着认知、情感和社交技能的快速成长。因此，确保他（她）们拥有良好的脑健康环境尤为重要，如关注他（她）们的饮食均衡，鼓励他（她）们积极参与体育锻炼和户外活动，确保他（她）们获得充足的睡眠时间。



图片来源于网络

坚持运动是脑健康的活力密码

我们学习新知识、新技能所需要的听说读写等感官活动均受到大脑控制。大脑看似“核桃”的外表下有着相对明确的功能划分。大脑皮层作为最高级神经中枢，可以调控人的运动、感觉、语言等。那么运动对大脑会产生怎样的影响？会如我们俗语所说的“四肢发达、头脑简单”吗？

我们在运动时，身体会向大脑发出信号表明有重要的事情正在发生。之所以重要，是因为运动对大脑有立竿见影的影响，短期看，体现在神经递质水平的增加（多巴胺、内啡肽，被称为“快乐激素”）对于情绪和专注力的提升有即时效果；长期看，运动能改变大脑的解剖结构和功能。大脑内有一个结构称作海马体，因形似海马而得名。这仅长约10厘米的结构负责我们短时记忆储存，海马体通过我们听说读写等感官不断重复的动作而反复受到刺激，久而久

之投射到大脑皮层形成永久记忆，就像学会某一项技能（写字、骑车、篮球等）永远不会忘记一样。

加拿大纽芬兰纪念大学人体动力学院教授戴维·贝姆解释说：“一旦你熟练掌握这些动作，能够无意识地自动完成它们时，这组信息就相当于作为代码已经被编入大脑，从此以后，你会拥有协调执行这些动作的能力”。

青少年学子每天的学习、生活集中在教室，体育运动时间有限，因此除体育课外仍需要额外的运动量来进一步锻炼大脑，根据国家卫生健康委《健康中国行动（2019—2030年）》中的建议，鼓励每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动，尽量达到每天6000~10000步的身体活动量。

综上，运动通过帮助青少年学子更好地处理压力和焦虑、提高记忆力和专注力的方式增强学习能力。

良好睡眠是脑健康的黄金钥匙

睡眠占据我们生命时间的三分

之一，在这个外界刺激减弱、身体相对不活跃的可逆状态下，个体在意识与警觉的舞台上看似暂时退场，实则是生命深处自我修复与潜能激发的宝贵契机。

睡眠有精心编排的周期性乐章，即在每段约90分钟的周期里，非快速动眼期与快速动眼期交序上演，编织着记忆整合、情绪调节与创造力迸发的梦幻篇章。在非快速动眼期特别是慢波睡眠期，睡眠对记忆巩固起着重要作用，它有助于短期记忆转化为长期记忆，加强新旧信息之间的联系。在快速动眼期，梦境盛宴启幕，脑波跃动如昼，情感、记忆与想象交织绚烂，灵感火花四溅。德国化学家弗里德里希·凯库勒受到梦中“咬尾蛇”的启发，灵感闪现，绘就苯环之秘，妙不可言。

不仅如此，睡眠还是机体健康的守护者。深度睡眠有助于受损组织恢复、增强免疫系统功能、抵御疾病的侵袭。长期睡眠不足，会让人体免疫力下降，促进炎症发生，增加感染风险，造成潜在的健康风险。此外，睡眠还影响着我们的情绪稳定与认知能力，睡眠不足让人更易陷入情绪低谷或易怒状态，注意力与警觉性大幅下降。

对青少年学子而言，睡眠是保持大脑健康的黄金钥匙。生长激素在深度睡眠中悄然释放，促进骨骼生长与身体发育，缺失这一环节，可能导致生长发育迟缓，甚至引发健康问题。此外，良好的睡眠习惯对神经系统发育同样至关重要，为青少年学子的智力与情感发展奠定坚实基础。

可见，睡眠是自然赋予人类的宝贵超能力，是40亿年生命演化智慧的结晶。让我们珍惜假期的宝贵睡眠，睡好了，为开学后活跃大脑的加油。

来源：中国青年报客户端

应对“开学综合征” 专家来支招

开学后，一些学生出现紧张、焦虑、不安、难以入睡等症状……心理专家指出，这可能是“开学综合征”。学生们从暑假生活转入新学期的校园学习，身心需要过渡，其表现包括情绪不安、胃肠不适、作业拖延等。家长和老师可以帮助学生进行调适，更好地迎接新学期。

“改变学生的作息规律需要提前规划，循序渐进。”湖南省儿童医院心理健康门诊主任医师胡文静提醒，学生要提前调整好作息。家长们可以提前帮助孩子按照学校的作息时间安排生活，减少孩子看电视、玩游戏的时间，让学生的生物钟提前适应开学的节奏。家长可以和孩子一起制定新学期的目标和计划，提高孩子的目标感和自我管理力。

“家长要关注孩子的情绪变化，及时进行引导。”湖南省健康管理学会学生心理健康专业委员会主任委员赵丽

萍提醒，家长要多与孩子沟通交流，给予他们足够的关注和支持。如果孩子出现作业拖延、懒惰等情况，家长不要一味地指责孩子，而是要倾听孩子的心声，了解孩子面临的具体问题，和孩子共同解决问题。对于出现过情绪障碍的孩子，家长可以和孩子提前设想一下在学校可能面临哪些困难，积极找出应对措施，增强孩子的信心，更积极地面对新学期的学习和生活。

“老师除了关注学生的学习情况，还要重点关注学生的心态。”赵丽萍建议，开学后，学校应该为学生创建一个宽松、和谐的学习环境。老师可以通过开展主题班会、心理辅导等活动，帮助学生调整心态，缓解开学压力。老师可以鼓励学生与同学、老师分享假期经历，帮助他们尽快融入新学期的生活。

相关链接：

帮助儿童青少年预防和应对“开

学综合征”可以从这些方面入手：

从生活习惯入手

家长应该至少在开学前一周就开始有计划地带领孩子适应开学生活，逐步将孩子的作息时间调整至与开学后的作息一致。鼓励保证良好的进食习惯，健康均衡饮食。控制电子设备的使用时间，培养孩子运动的良好习惯，中等强度的运动有助于放松全身肌肉，促进大脑内啡肽的分泌，也能有效缓解焦虑、抑郁等情绪。

从对孩子的观察入手

开学前，家长可以主动询问孩子是否做好了开学的心理准备，而在真正开学后，更应及时关注孩子的情绪变化，多询问孩子在学校中的感受，如是否与老师、同学保持了良好的人际关系，是否在学习中感受到困难等，提出合理化建议。

从孩子自身入手

家长应该注重对于孩子的全面培养，帮助他们增强沟通技巧，提升融入群体的能力；寻找适切的学业目标和有效的学习方法，并形成合理健康的学业压力管理模式；协助孩子发现兴趣爱好，并从中培养成就感和自信心。这些日常养育的改变都有助于孩子形成对于“开学综合征”的免疫力。

从家庭系统入手

如果观察到孩子真的出现了“开学综合征”，家长也需努力调整自己的情绪，让良好的家庭氛围成为孩子最有力的支持系统。尝试帮助孩子厘清当前的感受，表现出与孩子一同攻克难题的信心与行动，而不是认同甚至放大孩子的情绪体验，或者反过来加以指责，最终让问题愈演愈烈。

来源：新华网