

疲惫焦虑、厌学拒学……

帮孩子击退“开学综合征”是“耐力赛”

据新华社电 随着中小學生開學，孩子們告別假期，回歸校園生活。然而，不少孩子在這個過渡階段會遭遇疲憊、焦慮甚至拒學等“開學綜合征”。如何助力孩子平穩度過這一關鍵時期，听听專家怎么说。

北京积水潭醫院心理行為醫學科主任李小鈞說，開學初，孩子可能會出現賴床不起、莫名發脾氣，甚至出現頭痛、腹痛等軀體症狀，這些表現背後往往隱藏着開學焦慮的“信號”。從神經科學角度看，假期松弛狀態與開學緊張模

式的切换，会引发负责计划控制的前额叶皮质与掌管情绪的边缘系统展开“拉锯战”。

常见症状包括睡眠紊乱、入睡困难或嗜睡、食欲减退、头痛腹痛，情绪上烦躁易怒、情绪低落、过度担忧，行为上出现拖延作业、沉迷电子产品、拒绝讨论开学话题等。专家表示，若相关症状持续2周以上，或伴随自伤念头、惊恐发作等，需及时就医排查焦虑症、抑郁症等心理疾病。

李小鈞說，開學心理調適不是一場

“速决战”，而是需要耐心坚持的“耐力赛”。假期紊乱的昼夜节律会打乱褪黑素-皮质醇分泌周期，调整生活作息可采用阶梯式早起，即每天比前一天早睡/早起15分钟，避免“暴力叫醒”，或采用光照调节法，早晨拉开窗帘接受自然光，抑制褪黑素分泌，傍晚减少蓝光暴露。

另外，在孩子说“不想上学”时，建议家长们先放下说教，采取情绪外化方式，比如让孩子画出“开学小怪兽”，通过涂改颜色、添加武器赋予掌控感。或

通过认知重塑练习，转化和消解负面想法。

北京市疾控中心表示，老师和家长要更加关注孩子的内心世界，与孩子保持良好的沟通。引导孩子减少游戏时间，多参与户外阳光运动，培养多样化的兴趣爱好。同时，要协助孩子制订合理计划，做到劳逸结合，保持规律的生活作息。耐心倾听孩子的困扰，及时给予疏导与鼓励。若孩子自我调节无效，或症状持续较长时间，应及时寻求专业医师的帮助。

《哪吒2》带火蔡甸莲藕 鲜藕销量同比增长超50%

随着电影《哪吒之魔童闹海》（简称《哪吒2》）冲进全球影史票房前十，央视元宵晚会“哪吒”与蔡甸莲藕跨次元同框，蔡甸莲藕如同踩上“哪吒”的“风火轮”，藕粉饮品、袋装藕汤等生产线火力全开，鲜藕销量增长更是暴涨50%以上。

连日来，记者走进蔡甸区莲藕种植基地以及莲藕深加工车间看到，通过加快塑优做强“蔡甸莲藕”品牌，打通了从田间到餐桌，从深加工到农文旅全产业链，目前，全区莲藕种植面积达10万亩，年产量15万吨以上，莲藕产业链年综合产值达18亿元。

“流量”转化为“销量” 日销鲜藕突破3万斤

17日，记者来到“藕王”的诞生地——蔡甸区蔡甸街道永利村农业合作社莲藕基地，该基地出产的莲藕



莲藕深加工系列产品——偶吸饮品。



生产车间内，工人打包真空藕块产品。



李正旺直播推介蔡甸藕汤。

不仅登上央视元宵晚会，此前更是挖出3.23米长“藕王”。

负责人李正旺正忙着架起大锅现煮排骨藕汤，邀请慕名前来的市民游客现场品尝元宵晚会“同款”蔡甸莲藕。

“这莲藕吃起来又糯又香，果真不错！”武汉市民黄先生从汉口自驾而来，本来是想来看看“藕王”的模样，没想到现场就喝到了香味浓郁的藕汤，走的时候白白胖胖的莲藕还把小车后备箱塞得满满当当。“现在蔡甸莲藕出名啦，左邻右舍都让我帮忙买。”黄先生高兴地说。

煮排骨藕汤的同时，李正旺架起手机开启直播，热闹的喝藕汤场面迅速吸引上万粉丝观看点赞。李正旺说，基地去年就开始布局电商直播，有了一定知名度，这次受《哪吒2》与元宵晚会的助推，蔡甸莲藕获得更多关注度，“流量”也很快转变为“销量”。

正月初八物流恢复后，莲藕基地“线上+线下”平台销量增长了50%以上，每天发出的鲜藕快递包裹超过1500个，一天销量能达3万斤。此外，

冲泡藕粉、罐装藕汤、藕丁牛肉酱、藕泡米等相关产品也成为直播间里增长的“新势力”。

随着蔡甸莲藕在社交媒体上持续火爆，咨询、合作的人也络绎不绝。不久前，湖南一家知名餐饮连锁品牌主动找到李正旺，需要每天提供1.5万斤新鲜莲藕，为全国7个配送仓供货，双方已签订合同。

“哪吒”周边火爆出圈

将新鲜莲藕切成均匀块状，用进口铝箔纸真空封装，再放入高温灭菌设备“炼制”两个多小时，一袋袋可红烧、可炖汤的“哪吒”藕块就出炉了。2月18日，在武汉福味来食品有限公司生产车间，伴着生产线的轰鸣声，董事长张建军一一介绍了企业生产袋装藕汤、藕块、珍珠藕圆、芝麻藕条、藕夹的标准化流程。

“蔡甸莲藕有1000多年种植历史，以粉糯香甜闻名，在市场上很畅销。”张建军介绍，公司每天要消耗去皮新鲜莲藕10000斤到15000斤，其

中60%的产品销往东部沿海。今年秋季，公司在桐湖新建的工厂将正式投产，预计上线5条智能化生产线，将蔡甸藕汤产能从现在的30万件（300万袋）扩大到60万件（600万袋）。

构建品牌差异化竞争优势，是“蔡甸莲藕”出圈的关键一招。蔡甸现已培育从事莲藕生产加工的新型农业经营主体30多家，有保鲜莲藕、保鲜莲子、藕汤罐头等产品专利12项。

借势“哪吒套餐” 激活文旅餐饮新消费

春季研学游即将开启，在谷叭谷叭农耕科普园，新增的“藕饼”组合（哪吒与敖丙）主题墙绘，为开展以“莲”为主题的研学游增添了趣味性。近年来，蔡甸区嵩阳大道乡村振兴示范带形成以莲为主题的研学游、赏花游基地。

蔡甸餐饮市场方面，“哪吒套餐”也顺势推出。“春节以来，点单藕汤的食客明显增多。”蔡甸宴老板刘金侠介绍，在公司所属的蔡甸宴、参山宴和大集院子特色餐饮店，以传统手工艺煨出的老桃子藕汤点单率实现翻番。该餐厅还推出了“一口吃到春天”的“哪吒套餐”，为游客提供黑松露藕藕、鹅肝酱藕饼、砂锅虾胶酿藕夹等新品。

“哪吒”热度终将回归平稳，如何将流量红利转化为持久动能？目前，蔡甸区已构建“蔡甸莲藕”特色农产品产业链联合党委，整合29家合作社与企业，统一品牌、统一标准、统一宣传、统一销售，将莲藕种植类、加工类、文旅类等零散主体串珠成链，形成一二三产紧密合作与协同发展的良性模式。

蔡甸区农业农村局相关负责人表示，今年，蔡甸区规划实施莲藕产业发展三年行动，重点推进莲藕精深加工，扶持产业链龙头企业，深化政校企合作，推动蔡甸莲藕规模化种植、标准化生产、集群化加工、市场化营销。同时，做好莲藕农文旅融合发展文章，让千年莲藕真正炼成“产业金丹”，实现长期可持续发展。

记者袁满 通讯员周雄 朱志坤 参与采写 周佳玲

讲文明 树新风 武汉晚报公益广告展播

除了你的脚印
什么都别留下



中宣部宣教局 中国文明网

