



今天市区天气

多云间晴
西南风3-4级
2~12℃



明天市区天气

晴
西南风转北风4-5级
-3~4℃



后天市区天气

晴
北到西北风3-4级
-3~1℃

今天多云间晴,市区最高气温12℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)今天多云间晴,以西南风为主,风力不大。明天多云转晴,西南风转北风。后天晴间多云,北到西北风。

烟台市气象台14日发布天气预报:烟台市,15日白天,多云间晴,西南风3-4级,最低气温2℃,最高气温12℃。

16日,晴,西南风转北风4-5级,-3~4℃。
17日,晴,北到西北风3-4级,-3~1℃。

375辆校车护航“开学季”



近日,烟台市中小学相继迎来春季开学。烟台交运集团375辆校车平稳运行,全力护航福山区、蓬莱区、牟平区、高新区、莱州市等地2.2万余名学生安全、准时入学。
YMG全媒体记者 杨健 通讯员 马杏林 摄

头痛、腹痛、食欲不振、失眠噩梦…… 您的孩子可能得了“开学综合征”

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧

欢乐的寒假生活告一段落,记者在采访时了解到,面对开学,不少孩子出现了情绪波动、学习效率差、食欲不振、疲劳、睡眠问题等不适表现,在临床上,被称之为“开学综合征”。

家长朋友们该如何正确引导帮助孩子更快适应这一问题?记者昨日采访了烟台毓璜顶医院儿保科副主任医师葛静静,她表示,假期结束返校时,学生的“心理假期”可能还在持续,在假期中的作息极不规律,大部分生活被看电视、玩游戏、不规律的睡眠及大量的零食所充斥,这样的生活方式会使孩子留恋,想到需要再次面对紧张的学习生活从而会内心焦虑,产生抵触情绪、害怕开学的心理。想要解决,需要家长和孩子共同努力。”

出现这些症状,可能是“开学综合征”

面对开学,部分孩子会莫名出现头痛、腹痛、腹泻、尿频、发热等躯体不适症状,主要出现在上学前,放学回家或者周末便会减轻或神奇般地消失。这就是“开学综合征”的表现。

“重新迈入校园时,孩子们需要重新调整,才可以快速适应学校生活的节奏。每

一次调整和适应都将消耗大量的心理能量与内部资源,当心理能量不足而造成适应困难时,就会出现紧张、焦虑、烦躁、恐惧等心理反应,甚至出现头痛、腹痛、尿频、食欲不振、失眠噩梦等问题。”葛静静说,出现“开学综合征”的背后原因通常是压力变化,“寒假里,孩子们学业负担轻、作

息较为随意,家长们体贴关怀加上节日气氛浓厚,孩子们的心理压力较小。开学前后,孩子们需要打起精神,面临新的学业任务、与家人相处时间变少等会让他们感到压力增大。此外,玩电子产品时间骤减、假期里的生物钟紊乱、睡眠不足、依赖家庭舒适圈也是一个诱因。”

家长要正确引导,不可一味斥责

要解决“开学综合征”,需要家长的正确引导,帮助孩子“安心”。葛静静告诉记者,“开学伊始,家长可以帮助孩子一起制定作息时间表,开学前1-2周合理分配学习、娱乐、休息和运动时间,分解假期作业,避免最后赶工。给孩子安排少量的学习计划,巩固所学知识,也可以适当预习新学期的学习内容。执行时要有一定弹性,避免过度苛责。设定新学期小目标,降低焦虑感。”

同时要控制电子产品使用,“比如和

孩子一起设定电子产品的使用时间,限制使用电子产品时,尽量不要仅强调‘禁止’,这样容易引发孩子的逆反情绪。可以鼓励孩子多参与体育锻炼、户外活动,多与朋友多交流,帮助孩子维持和发展社交技能,让孩子感受到即使不使用电子产品,也能体会到很多快乐和成就感。”

需要提醒的是,有的孩子在开学初的几天,还会变得沉默少言、注意力分散、丢三落四;有的则变得情绪波动大,喜怒无常。“我在与家长交流时,发现很

多家长要么置之不理,要么情绪急躁。”葛静静说,“这些开学之后心理不适应的表现,属于正常的‘心理波动’,孩子如果有异常反应,家长切忌表现出紧张和过度担心。”

若出现持续失眠、情绪崩溃、躯体疼痛或极端厌学行为超过2周,建议寻求心理医生或心理咨询师帮助,排除焦虑症、抑郁症等潜在问题。

“开学综合征”是短期适应性问题,通过合理调整大多能顺利克服。

知名作家蔡崇达 今天在烟举办读者见面会

本报讯(YMG全媒体记者 刘晋)2月15日,由市委宣传部、人民文学出版社主办,芝罘区委宣传部、烟台图书馆、烟台新华书店、烟台大剧院联合承办的《皮囊》作者蔡崇达烟台读者见面会在烟台大剧院观众厅举行。

《皮囊》是蔡崇达的非虚构文学作品,是一部有着小说阅读质感的散文集。2014年12月面世以来,累计销量逾400万册,被称为“非虚构写作丛林中独具样貌的林木”。《皮囊》里的14段经历,讲述着少年变为青年所要经历的一切人和事。在蔡崇达的笔下,没有大人物和诗与远方,只有父亲、母亲、在医院偶遇的病人……这些看似平常的人物和朴实的灵魂。

2月15日下午,烟台市民可近距离聆听蔡崇达的创作感悟,探讨如何在书中找到与自己和解的力量。此外,诗现实主义话剧《皮囊》也将于2月15日(周六)19:30、2月16日(周日)14:30在烟台大剧院同步上演。

“鸟中大熊猫”震旦鸦雀 惊现沁水河口国家湿地公园



本报讯(YMG全媒体记者 高少帅 通讯员 徐华 郭杰 摄影报道)近日,山东省海洋生态环境监测与应急处置中心在开展昆嵛山生态质量综合站周边区域越冬鸟类调查中,于牟平沁水河口国家湿地公园中发现了5只震旦鸦雀,这是烟台市区东部首次发现该鸟种。

震旦鸦雀是中国特有的珍稀鸟种,是国家二级保护动物,位列世界自然保护联盟的近危物种名单,被称为“鸟中大熊猫”。“震旦”一词源自中国的古称,象征着古老与神秘。

沁水河发源于全球同纬度生物多样性最丰富的昆嵛山,是牟平的“母亲河”。沁水河口湿地公园依沁水河而建,公园建成面积208万平方米,水域面积96万平方米,为周边的生物提供了良好的栖息和繁衍场所。该中心于基广高级工程师介绍,震旦鸦雀属于烟台罕见鸟类,烟台市区及周边区域公开报道较少。此次调查原本是奔着另外两种国家重点保护物种——白腰杓鹬和黑嘴鸥而来,因冰封河面而不得见。但却意外发现震旦鸦雀,也充分说明周边生态环境之好,珍稀动物容量之大。这得益于近年来当地政府在湿地保护、生态修复等方面所做出的努力。相关部门表示,将进一步加强对牟平区沁水公园及周边地区的生态保护,为这些珍稀鸟类提供更加安全、适宜的栖息环境。同时,也呼吁广大市民共同参与生态保护中来,让更多的珍稀物种在这片土地上繁衍生息。