开学季，学生健康生活方式全攻略

寒假后的开学季，学生们应及时调整生活习惯，培养健康生活方式。通过减少电子屏幕使用时间、合理饮食、增加运动量、维持良好心态等，可以更好地迎接新学期的挑战，保持身心健康。学生们要树立健康意识，自觉养成良好的生活习惯，为自己的健康和成长打下坚实的基础。

▶预防近视，呵护明亮双眼 ◀

长时间使用电子设备容易导致眼睛疲劳和近视。为了预防近视，我们需要采取健康的生活方式预防近视的发生。

**控制电子屏幕使用。**尽量减少持续注视电子屏幕的时间，如手机、电脑等。多阅读纸质书籍，并合理安排学习和娱乐时间。

**增加户外活动和体育锻炼。**多进行户外活动，如散步、跑步、骑自行车等，让眼睛得到充分的休息和远眺的机会。体育锻炼也有助于改善血液循环，对眼睛健康有益。

**注意环境照明。**确保学习和生活的环境有适宜的照明，避免在昏暗或强烈的光线下阅读或使用电子设备。

**定期眼科检查。**每学期至少进行一次眼科检查，及时发现并处理近视问题。如果已经被诊断为近视，要定期配镜，确保视力矫正。

▶控制体重，避免营养失衡 ◀

 饮食不规律和运动缺乏容易导致学生体重增加，进而引发超重肥胖。过度饮食控制可能造成营养不足。因此，我们要尽快调整并保持健康生活方式，预防超重肥胖或营养不足的发生。

**注意合理饮食。**减少高热量、高脂肪食物的摄入，保证优质蛋白、蔬菜、水果和全谷类食物摄入的同时，控制总热量，避免暴饮暴食。

**增加运动量。**每天至少进行60分钟的中等强度运动，如快走、跑步、游泳等。可以选择喜欢的运动方式，坚持下来，让运动成为生活的一部分。

**规律作息。**保持规律的作息时间，避免熬夜和睡眠不足，有助于调节身体代谢和减少体重增加的风险。

▶注重体态，保护脊柱健康 ◀

保持正确姿势是保护脊柱健康的关键。我们需要做到：

**强化锻炼与户外活动。**多参与各类体育锻炼，增强肌肉力量。同时，经常参与户外活动，让身体得到全面锻炼。

**注意日常姿势，保持健康体态。**无论在学习还是生活中，都要保持正确的坐姿、站姿和行走姿势。避免长时间低头、弯腰或扭曲身体。

**定期休息。**长时间保持同一姿势容易导致肌肉疲劳和脊柱压力增加。要经常起身活动，做一些伸展运动，缓解肌肉紧张。

▶关注心理健康，培养阳光心态 ◀

学习压力过大和人际关系紧张等都可能对学生的心理健康造成不良影响。为了维护心理健康，我们需要做到：

**保持积极心态。**保持积极乐观的态度，遇到困难时勇敢面对，寻求解决方案。可以尝试进行心理暗示或自我激励，增强自信心和应对能力。

**加强沟通交流。**与家人、朋友和老师保持良好的沟通，分享自己的感受和困惑，寻求支持和帮助。可以经常与家人或朋友聚会，分享彼此的生活和学习经历。

**培养兴趣爱好。**参加自己感兴趣的活动或社团，培养自己的兴趣爱好，这样可以转移注意力，减轻学习压力，增加快乐和满足感。

**主动寻求专业帮助。**如果感到情绪低落或焦虑，可以及时寻求心理咨询或专业帮助。心理咨询师或心理医生会给予专业的指导和帮助，帮助我们走出困境。

（来源：国家疾控局）