

担心孩子出现“厌学”情绪？开学后如何帮助孩子更好调适，尽快进入学习状态？3月21日起，由海南省卫生健康委员会、海南省教育厅、海南日报报业集团指导，海南日报大健康融媒体中心、南国智库(心理研究院)、海南省安宁医院承办支持的“2026年春季开学季青少年心理健康月公益讲座”正式开讲。活动利用周六时间，连续开展8场(每周1—2场)公益讲座，邀请海南省安宁医院心理专家及优秀心理咨询师，与亲子家庭面对面交流。

## “2026年春季开学季青少年心理健康月公益讲座”开讲 解锁青春治愈密码

■ 海南日报报业集团记者 王康景 海南日报全媒体记者 马珂

2026年春季开学季已开启，但部分中小學生未能完全进入学习状态，出现赖床、厌学、焦虑、注意力不集中等“开学综合征”。这些问题并非只是假期后返校适应困难，更与孩子心智尚未成熟、人际关系紧张、学习压力较大等多重因素相关。如何帮助孩子实现心理“软着陆”，改善社交与亲子关系，尽快回归正常的学习生活节奏？在本次公益讲座中，多位心理专家给出了专业解答。

### 帮助孩子处理人际关系 树立正确学习观念

“我们特别焦虑，女儿上初中后，开学就不想写作业，还经常晚归，厌学情绪明显，甚至多次提出要兼职赚钱。我们反复劝说，却毫无效果。”3月21日，在海南日报社新闻大厦举行的讲座现场，一位家长向心理专家倾诉烦恼。

这番话引发共鸣，现场不少家长纷纷诉说孩子的厌学情绪与开学后心理调适难题。

“青少年厌学原因复杂，总体可归纳为人际关系、原生家庭及学习观念三大类问题。”海口市人民医院临床心理科医师王美秀分析，有的孩子在学校被起外号、发生口角矛盾，甚至遭遇校园欺凌，不愿倾诉也不敢面对，逐渐抗拒上学；有的孩子因家庭关系不和睦，心思无法集中在学习上；还有的孩子被灌输“唯有学习才是出路”的想法，背负巨大心理压力，成绩不理想便选择逃避、自暴自弃。

她建议，家长和老师要多关注厌学孩子的人际交往状况，营造温暖包容的班级与家庭氛围，及时引导调解矛盾冲突。

“现在孩子之间常说‘背刺’，好友关系破裂、被同学背后议论，都会让他们想逃避。”海南省安宁医院专家、国家二级心理咨询师祁丽萍表示，家长要主动关注孩子在校人际关系，耐心倾听、共情理解。当孩子因羞耻感不愿开口时，家长可试着“替他说出来”，帮助孩子走出情绪困境。

“千万别给孩子灌输‘只有学习才是出路’的观念，要让孩子‘两条腿走路’。”海南省心理咨询师协会会长、国家二级心理咨询师薛兴提醒，家长要保证孩子吃得好、睡得好，培养音乐、绘画、运动等兴趣爱好，维持正常社交。这样孩子在面对压力时才不易“崩溃”。他建议，孩子出现厌学情绪时，家长可利用周末带

其外出放松，也可尝试饲养宠物、发展兴趣，多陪伴倾听，少唠叨指责，不片面追求高分，既改善亲子关系，也帮助孩子理性面对学习压力。

### 手机成瘾问题突出 关键在于“立规矩”

两年多前，11岁的小星(化名)因与同学发生矛盾产生厌学情绪，家长为“缓解”其厌学心理放任孩子玩网络游戏，结果适得其反，不仅厌学问题未解决，孩子还累计充值游戏费用4万余元。最终文昌市人民法院判决，家长与游戏公司均需承担责任，游戏公司退还部分费用。

此次讲座中，近半数家长反映孩子沉迷手机、不听劝导、不愿上学。“现在孩子几乎都会玩手机，核心问题是要立好规矩。”薛兴表示，面对孩子沉迷手机、厌学逃学，家长要建立契约精神，约定手机和游戏使用时间，按规则执行；对不守约的孩子要坚定立场，适当采取暂停使用手机等约束措施，待孩子认识并改正错误后再恢复。

“青春期孩子大脑发育尚未成熟，自制力较弱，可尝试‘汉堡式’教育。”祁丽萍说，不少孩子在小升初、初升高阶段因学习难度骤增难以适应，便借助手机、网游逃避压力。家长应换位思考，激发孩子对生活与学习的热情，帮助他重拾信心。所谓“汉堡式”教育，底层是信任与共情，给予孩子安全感与尊重；中间层是与孩子共同协商制定规则，比如手机使用时长、使用场景，完成学习任务后可适度娱乐，共同化解矛盾。

“切忌简单粗暴地干涉指责。”海南省青少年心理健康医学中心副主任医师、国家二级心理咨询师从征途认为，孩子行为习惯的养成与自律能力提升是一个长期过程，家长应提早引导，对孩子的手机使用欲望进行延迟满足、合理缓冲，让孩子明白欲望不能无限制、即时满足。立好规则，才能有效避免孩子因过度沉迷手机而厌学。

## 八场公益讲座日程

### 《如何帮助孩子有效应对厌学和辍学》

时间：2026年3月21日(星期六)，16:00—17:00  
地点：海南日报社新闻大厦7楼  
主讲人：海南省心理咨询师协会会长薛兴

### 《孩子说不想上学，我该怎么办？》

时间：2026年3月21日(星期六)，17:00—18:00  
地点：海南日报社新闻大厦7楼  
主讲人：国家二级心理咨询师祁丽萍

### 《青少年常见心理问题和应对》

时间：2026年3月28日(星期六)，上午10:00—11:00  
地点：海南省青少年心理健康医学中心  
主讲人：海南省青少年心理健康医学中心副主任医师从征途

### 《父母如何成为自己和孩子的情绪教练》

时间：2026年4月4日(星期六)，16:00—17:00  
讲座地址：海南日报社新闻大厦7楼  
主讲人：海南省心理咨询师协会理事章悦

### 《如何帮孩子做好学业规划，有效应对学业焦虑》

时间：2026年4月4日(星期六)，17:00—18:00  
地点：海南日报社新闻大厦7楼  
主讲人：海南省心理咨询师协会理事王婷婷

### 《帮助孩子理解和学习生命的意义》

时间：2026年4月11日(星期六)，上午10:00—11:00  
地点：海南省青少年心理健康医学中心  
主讲人：海南省青少年心理健康医学中心副主任医师从征途

### 《如何应用脑科学提升孩子的学习能力》

时间：2026年4月18日(星期六)，16:00—17:00  
地点：海南日报社新闻大厦7楼  
主讲人：国际认证费登奎斯老师、神经功能运动康复师李黎明

### 《儿童青少年睡眠障碍特征与诊疗》

时间：2026年4月25日(星期六)，上午10:00—11:00  
地点：海南省青少年心理健康医学中心  
主讲人：海南省青少年心理健康医学中心副主任医师从征途

文字/马珂 制图/许丽

## 热水送服，小心伤胶囊的“心”

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 冯琼

从小到大，我们身体一不舒服就经常听到这样的建议：多喝热水。感冒了喝热水，肚子疼喝热水，身体不舒服先喝热水，好像热水能解决所有问题。但很多人都不知道，这个我们习以为常的习惯，在吃胶囊药的时候，反而会悄悄毁掉药效，甚至伤害身体。海南省人民医院药学部医生朱瑜文，为大家讲解胶囊到底该怎么吃。

朱瑜文介绍，胶囊外面那层壳，不只是为了包住药粉那么简单。它能遮住药物又苦又怪的味道，还能保护一些容易被胃酸破坏，或者会刺激食道的药物。我们常见的胶囊壳，大多是用明胶做的，就像给药物穿了一层贴身的保护衣。还有一种带“肠溶”字样的胶囊，保护作用更特殊，它的外层有特殊材料，不会被胃酸溶解，目的就是让药物躲过胃部，直接进到肠道里再释放，这样才能真正发挥作用。

可一旦遇上热水，这层精心设计的保护壳就会被破坏。高温会快速改变胶囊外壳的

性质，让保护层提前裂开，药物刚到胃里就被胃酸分解，药效大打折扣，甚至等于白吃。如果是刺激性比较强的药物，提前在胃里释放，还会刺激肠胃，让人出现胃痛、恶心、呕吐等不舒服的感觉。

不光是胶囊壳怕热，很多药物本身也怕高温。最常见的益生菌，比如调节肠胃的双歧杆菌、乳酸菌，都是有活性的菌类，热水一冲，就像开水杀菌一样，活菌直接变成了死菌，吃下去根本起不到调理作用。还有多酶片、胃蛋白酶这类酶类药物，成分本身就是蛋白质，高温会让蛋白质变性失效，药物自然也就没有效果了。

生活里还有不少吃药时，习惯随手用果汁、牛奶、茶水或者咖啡送服，这些做法同样不对。果汁里的酸性物质会分解药物，葡萄柚汁还可能和药物发生反应；牛奶里的钙会和一些抗生素结合在一起形成沉淀，影响身体吸收；茶和咖啡里的成分，也会干扰药物的代谢，让药效发挥不出来。

朱瑜文提醒，吃胶囊最适合的水温是40摄氏度以下，既能保护胶囊外壳，也不会破坏药物成分。很多人吃胶囊时，还喜欢把头用力向后仰，觉得这样更好吞下去，其实这个小动作也是有安全隐患的。朱瑜文建议，吃药前可以先喝一口水湿润喉咙，把胶囊放进嘴

里后，再喝适量的水送服，保持正常姿势就好，不用刻意仰头，避免胶囊粘在食管上。

一杯热水虽然能温暖身体，却不适合用来送服胶囊。小小的服药习惯，藏着大大的健康学问，用对方法吃药，才能让药物真正帮我们恢复健康。

### 胶囊服药指南

**水温要凉**：服用胶囊时建议使用20℃~30℃温凉水送服，防止破坏胶囊外壳与药物成分，影响药效或刺激肠胃。

**水量要足**：吃药前先喝一口温水湿润咽喉，再用足量温水送服胶囊，不要干吞，以免胶囊黏附在食管引发不适。

**姿势要正**：服用胶囊时保持正常站立或坐姿，不要用力仰头吞服，服药后也不要立刻躺下，让药物顺利进入胃部发挥作用。

## 医线科普

### “会跑的肿瘤”——淋巴瘤

■ 苏贺

淋巴系统是身体的“防御卫士”，遍布全身，负责清除异常细胞及有害物质。淋巴瘤是一种起源于淋巴系统中淋巴细胞或淋巴组织细胞的恶性肿瘤，之所以称之为“会跑的肿瘤”，是因为它可以发生于全身各个器官和组织，属于全身性疾病。淋巴瘤都是恶性肿瘤，但也分为“懒惰的”和“凶恶的”。

#### 如何早期发现淋巴瘤？

淋巴瘤善于伪装，早期不易被发现，症状多样，可见表现为全身症状：不明原因的发热、盗汗、体重明显下降、皮肤瘙痒、乏力。局部症状：最常见、最典型的症状是无痛性、进行性淋巴结肿大，表现为颈部、锁骨上、腋窝等部位的包块。若侵犯其他器官，可能出现肝脾肿大、呼吸困难、腹痛、骨痛疼痛等症状。

#### 要识别这个“坏人”需要多种手段联合应用：

①体格检查：患者就诊时医生会进行系统的查体，包括检查其全身浅表淋巴结是否肿大，触诊肝脾等器官，目的是寻找隐藏的敌人，判断它的波及范围。

②实验室检查：包括血常规、肝肾功能、乳酸脱氢酶(LDH)、β2微球蛋白、病毒检测(如乙肝、EB病毒)等，经常需要进行骨髓穿刺。

③影像学检查：CT常用于分期和疗效评估。PET-CT是“代谢侦察兵”，对高代谢的恶性肿瘤能精准识别，判断侵袭范围。MRI多用于大脑淋巴瘤的诊断。超声常用于浅表淋巴结和器官的检查与随访。

④病理学检查——确诊的金标准：通过淋巴结切除或穿刺获取组织，进行形态学观察、免疫组织化学、分子病理学检测，不仅能确诊是否为淋巴瘤，还能明确具体亚型，指导后续治疗。

#### 淋巴瘤分为哪些类型？

根据世界卫生组织分类，淋巴瘤主要分为两大类。霍奇金淋巴瘤(HL)占比较低，多见于青年人，分为经典型和结节性淋巴瘤细胞为主型。经典型包括富于淋巴细胞型、淋巴瘤细胞型、结硬化型、混合细胞型。非霍奇金淋巴瘤(NHL)类型繁多，常见包括弥漫大B细胞淋巴瘤(最常见)、滤泡性淋巴瘤、边缘区淋巴瘤、套细胞淋巴瘤、伯基特淋巴瘤、外周T细胞淋巴瘤等。

#### 淋巴瘤如何治疗？

淋巴瘤治疗强调“个体化与多学科综合治疗”，根据类型、分期、年龄、身体状况等因素制订方案，正所谓“量体裁衣”。

#### 主要治疗手段包括：

**化学治疗**：是指化学药物治疗，淋巴瘤起源于淋巴系统，属于全身性疾病，所以化学药物占有重要的地位，它不是毒药，而是治愈淋巴瘤的利器，淋巴瘤对化疗药物非常敏感，常能起到药到病除的效果。

**放射治疗**：它是通过电离辐射破坏肿瘤遗传物质的治疗方式，主要用于分期局限淋巴瘤的根治放疗，化学药物治疗后的巩固治疗，为缓解症状、避免严重后果的姑息放疗，它是杀伤淋巴瘤的“火箭军”，可以对淋巴瘤进行精准打击。

**免疫治疗**：旨在激活人体免疫系统，依靠自身免疫机能杀灭癌细胞和肿瘤组织。与以往的手术、化疗、放疗和靶向治疗不同的是，免疫治疗针对的靶标不是肿瘤细胞和组织，而是人体自身的免疫系统。人体自身具有防控肿瘤能力，患者因为免疫防控机制被破坏，导致肿瘤的发生、发展，免疫治疗的药物目的是恢复、增强自身的肿瘤防控机制，常用药物有免疫检查点抑制剂，还有CAR-T细胞输注、细胞因子(CIK)治疗等手段。它的诞生、发展对淋巴瘤的治疗具有里程碑式的意义。

**靶向治疗**：它是指在肿瘤发生、发展过程中针对细胞信号传导和生物学途径的特异性治疗手段，具体在淋巴瘤领域，常用药物有针对CD20靶点的利妥昔单抗，布鲁顿酪氨酸激酶(BTK)不可逆抑制剂-伊布替尼，特异性抑制BCL-2蛋白诱导癌细胞凋亡的维奈克拉等等。基因突变是“锁”，靶向药物是能打开这把锁的“钥匙”。

**造血干细胞移植**：它本质是一次对患者造血和免疫系统的“重置”，它包括两种方式，自体移植是“重置硬件，加强攻击”，提供骨髓支持以进行超强度化疗，异体移植是“更换操作系统”，引入全新的免疫系统来持续监视和清除肿瘤。选择哪种方式，取决于淋巴瘤的具体类型、疾病状态、患者年龄、身体状况和供者情况，需要由专业的移植团队进行评估。

**中医药治疗**：中医治疗以辨证施治和整体观念为原则，既考虑全身阴阳平衡状态，也减瘤祛邪，行以经方为根本的“平衡阻断”抗肿瘤治疗。放化疗的同时配合中医药治疗能够减毒增效，减轻化、放疗的骨髓抑制、消化道反应、周围神经炎等不良反应，增加疗效。对放化疗结束的患者，中医药可以通过调整其身体的阴阳平衡状态，达到改善体质、恢复免疫功能的作用。

#### 患者日常应注意什么？

遵医嘱规范治疗，不自行停药或改方案，定期复查，配合医生进行长期随访。保持良好卫生习惯，防止感染。营养均衡，保持饮食清淡不油腻，多吃蔬菜，避免生冷、不洁食物。一定要多喝水，碱化尿液。保持积极心态，适当运动，增强免疫力。按时去医院复查。

#### 淋巴瘤可以预防吗？

目前，淋巴瘤尚无明确可以采用的预防措施。保持健康生活方式、避免接触化学毒物、防治病毒感染(如EB病毒、乙肝病毒)、定期体检，有助于降低其发病率。淋巴瘤虽是一种恶性肿瘤，但随着医学进步，尤其是精准放疗、靶向治疗、抗体偶联药物、免疫治疗等新疗法的应用，许多亚型的淋巴瘤已成为可治愈的疾病。关键在于正确的诊断、精准的分型、规范的治疗、科学的随访。

(作者系海南省肿瘤医院肿瘤内科一病区副主任医师)

本刊指导单位  
海南省卫生健康委员会