

# 14天1300余公里!小伙骑行来湘上大学

## 与父同行,从青岛出发,一路感受新农村建设 湖南大学新生靳书宁:所有困难都是礼物

山东青岛



靳书宁与父亲骑行到河南省信阳市留影。均为受访者供图

江苏



扫码看视频

从黄海之滨出发,翻越大别山,过长江……8月28日,湖南大学迎来了一名特别的新生——

靳书宁,他与父亲从山东青岛出发,历经14天,全程1300余公里,用一场说走就走的骑行之旅,为自己的大学生活拉开了序幕。

■湖南日报全媒体记者 刘镇东 通讯员 胡思蕊 刘东芝

安徽



途经六省千里骑行赴千年学府

头盔、防风镜、面巾……8月28日16时整,风尘仆仆的靳书宁和父亲正式抵达学校。靳书宁告诉记者,从拿到录取通知书的那一刻,他们就开始准备这次出行。经过详细的路线规划和充足的物资准备,19岁的靳书宁和54岁的父亲从山东省青岛市出发,途经山东、江苏、安徽、河南、湖北、湖南6个省份。

“走路太慢,开车太快,自行车刚刚好,让我们可以沿途欣赏到不同的风景。”父亲靳国栋说,儿子和他一样,是一名骑行爱好者,从小到大,已经骑坏了好几辆自行车,这已经是第三次长途骑行。

第一次是在儿子13岁的时候,父子俩历时一周,绕山东半岛一圈,骑行了800余公里,这让靳书宁对长途旅行产生了浓厚的兴趣和信心。第二年便开启第二次长途骑行,首次突破1000公里,他们翻太行山、过黄河,历时11天骑回山西运城老家。

本次长达半个月的骑行对父子俩意义非常。靳书宁说,他想以这样独特的方式奔赴“新家”,开启他的人生新篇章。报到路上,他们尽情领略了各地风土人情。“我们路过岳阳时,在一位老板的邀请下品尝了当地的茶,惊奇地发现里面竟然有花椒!询问才知,这是一种专门用作泡茶的花椒。”靳书宁说,他还收获了筛芝麻、磨香油、晒花生等特色体验。

湖北



湖南长沙

靳书宁骑行到湖南留影。



开学季

健康

## 一到开学就发脾气?这是病!超过2周就得治

### 这份“收心指南”让你远离开学综合征



扫码看视频

三湘都市报8月28日讯 焦虑、暴躁、食欲减退、写作业拖拉……你家孩子最近出现这种情况了吗?暑假“余额”不足,新学期即将启程,长沙市中心医院(南华大学附属长沙中心医院)心理治疗师赵伟整理了一份开学“收心指南”,帮助孩子和家长快速调整心态,元气满满地迎接开学。

### 异常持续两周以上要就医

陈晓双(化名)是初二学生,9月即将升初三,8月下旬,他在家长陪同下来到长沙市中心医院神经内科心理门诊。

家长讲述,陈晓双暑假前半段状态很好,但近一周脾气暴躁,动不动就发火,有时会摔东西,吃饭明显减少,睡觉时间较晚,总说自己睡不着。白天做事也没兴致,还时常抱怨学校不好,不想上学,家长开解也没有用。经评估,医生发现陈晓双是因为临近开学产生了焦虑情绪,引发了一系列的身体和人际反应。

“孩子适应能力有限,新学期来临,可能会因即将面临的学习压力、生活方式的改变以及对新学期的未知等因素,产生一系列的不良情绪或抑郁情绪,比如焦虑、紧张不安,或疲惫无力、情绪低落,对开学产生强烈的抵触心理,不愿提及学校、学习的话题,甚至逃避或抗拒上学等。”长沙市中心医院神经内科心理治疗师赵伟介绍,开学焦虑的症状包括以下几点:首先是情绪波动明显,容易发脾气或哭泣,对家人的关心和支持表现出冷漠或抗拒,认为家人不理解他们;其次是出现食欲不振、体重下降、头痛、胸闷、头晕恶心、腹泻、失眠躯体症状;行为上突然变化,从暑假放松开心状态突然变得不爱说话,不理家人,把自己关在房间里,不想出门,对日常活动失去兴趣,经常独自发呆或沉浸在自己的世界里,甚至出现伤害自己的行为。

他提醒,如果孩子出现长时间的情绪低落、焦虑、睡眠障碍、沉迷网络等问题,家长要引起重视;如果孩子出现明显的性格变化和持续两周以上的异常行为,家长应带孩子到医疗机构进行心理评估,积极进行心理调适。

### 用好“收心指南”迎接美好新学期

“从假期到开学这段时间,孩子或多或少都会表现出‘开学综合征’,并且持续一段时间,对孩子的正常学习、生活造成不同程度影响,但经过学校老师、家长的积极引导和孩子的自主调整,症状一般会逐渐消失,不会对身体健康造成特别大的影响。”为了帮助家长和孩子应对好开学前的焦虑情绪,赵伟特别整理了一份“收心指南”。

一是建立开放沟通渠道,营造开放、无压力的沟通环境,鼓励孩子表达感受和困扰,家长倾听时要保持耐心和同理心,不轻易打断或否定孩子的情绪体验。

二是增强情感连接,通过共同参与家庭活动、日常交流等方式,让孩子感受到家庭温暖和归属感。

三是调整作息和生活习惯,与上学作息时间保持一致,保持规律饮食和适度运动;制定合理学习计划,及时完成假期作业,鼓励孩子设定小目标并逐步完成,避免学习压力过大导致情绪问题。四是通过运动、深呼吸、冥想等放松方式,传授孩子应对压力和情绪的方法。

■全媒体记者 李琪 通讯员 赵伟 汤雪 视频 高煜棋

开学季

故事