



（上接1版）

落地后，膝关节微曲。双侧交替进行，每侧脚进行5次。第三类就是力量性练习，可仰卧于地面，膝关节屈曲90度，下肢发力将下背部抬离地面，进行10-15次，也可后背靠于墙上，屈髋屈膝，膝关节保持90度，同时注意膝关节不能超过脚尖，根据自身情况可通过调节膝关节角度降低难度，持续30-60秒。第四类就是柔韧性练习，同学们可以站姿，俯身向前，手在地面上小幅度行走，保持身

体平直，直至达到最大幅度，然后，前脚掌着地，小步向前快速行走，保持膝关节伸直的情况下达到最大幅度，这样进行6-8次；也可以坐位，一侧腿伸直，另一侧腿屈曲至膝关节附近，保持背部挺直和膝关节伸直的状态下，使用腹部向前触够膝关节，持续30-60秒，交替进行2-3次；还可以站位，一手从头上、另一侧手向下，双手尽力互相触够，注意触够的过程中，不要过度用力，防止身体扭曲变形，双侧交替进行，6-8次。

许医生提醒大家，青少年居家锻炼每日每次以20分钟为宜，之后可以循序渐进适度增加频次，正式练习前，要做好热身活动，充分活动四肢，待所有练习都结束后，再进行5分钟的四肢拉伸运动。尤其要注意的是，在感染新冠期间，不宜运动，避免病毒加速复制，加重病情，在抗原转阴的两周内，即便症状消退，也不要急于开始运动，如果两周后，身体也没什么不适，可以循序渐进锻炼一下，但也一定要把握好度。

### 父母病倒了，好心疼，我该做什么？

**对策：**主动表达关心，做力所能及的事

有同学说，“爸妈病倒了，比我的症状严重，我好心疼啊，我该做什么？”上海市精神卫生中心危机干预办公室主任、主治医师、心理治疗师、儿童青少年门诊医师金金首先对同学们能有这样的觉察和感受能力表示认可，“证明你是个很有共情能力的孩子，这种能力非常珍贵，是人性中的闪光品质。”

金金医生分析同学们的心疼可能来自于两个方面：一个是对爸爸妈妈的爱，另一个是对自己能做的不多感

到愧疚，“那么我们不妨也从这两个方面着手，看看我们能做些什么？”她建议，首先，我们可以主动表达关心，网课之余多询问爸爸妈妈的健康情况变化，当看到他们很难受的时候给予鼓励和支持；向父母大声说爱，爱虽然是无形的，但是爱却是万能的，它会是一个很重要的精神力量，就像父母的爱呵护着我们茁壮安全的成长，你的爱也会是他们非常重要的支撑力量。其次，力所能及的事情缓解父母的压力。可以分担一些家务，比如洗

碗、收纳这些简单的事情。尽量做到自己的事情自己做，重要的事情协助爸妈做。在这个过程中，可以学会很多新技能。最后金医生建议大家，要学会一些基本的情绪处理方法，积极应对坏情绪，也可以将你觉得好用的方法和爸妈分享。比如，当我们感到很难过或者焦虑的时候，先接纳它而非否认它、逃避它，把它描述出来，找找看源头是什么，看看难过的背面还有什么积极因素是我们没有看到的，是否有新的策略可以尝试应对。

### 居家生活有些枯燥，怎么办？

**对策：**定个小目标并完成它

网课开始以后，每天活动的空间很有限，不是在房间上网课，就是在房间写作业，见不到好朋友，不能聊有趣的话题，居家生活有些枯燥，怎么办？

上海市精神卫生中心儿少科主治医师、心理治疗师张桦建议大家可以根据合理的时间，劳逸结合，做作业的时候提高效率，做完作业后再尽情地玩。可以怎么玩呢？

比如给自己定个小目标，学一首新

歌，查一个名人的生平，了解历史事件的前因后果。

比如可以进行适量运动，做俯卧撑、平板支撑、原地高抬腿、波比跳、开合跳，练习一个新的平衡动作，这些运动既不占地方，又简单好操作；每天做一套广播体操，全身都可以舒展开来。

比如可以去做家务，入门级别是帮忙洗碗、收衣服，进阶级别是帮忙做菜、清洗马桶。看看你能挑战哪个级别

呢？

当然也可以发呆，观察一朵小花，看一片天空中飘过的白云，去发现生活中的小美好；听听舒缓的音乐，玩乐器，画画，做手账，写日记；或者只是静静地坐着，什么也不做，什么也不想，放空自己。

如果作业实在是很多，留给自己自由支配的时间很少，那么你也可以尝试着去学习接纳这种生活状态。

### 不能和朋友见面，感到孤独怎么办？

**对策：**和父母约定每天定时和小伙伴网上沟通

网课期间不能和朋友见面，父母对手机严格管理，缺乏跟小伙伴的沟通交流，孤独感来袭怎么办？上海市精神卫生中心副主任心理治疗师、儿少科心理治疗技术主管刘乐建议大家，可以与父母进行真诚的沟通和交流，让父母了解到你

的孤独感并想和小伙伴交流的诉求，如果父母担心电子产品的使用会影响你的学习，你也可以和他们做好约定，例如在一个特定的时间与小伙伴聊天。如果你不敢直接与父母进行沟通，也可以给他们写一封信，表达你内心的真实感受和

愿望。其次，虽然疫情宅家，你与小伙伴的交流减少了，但同时和父母家人相处的时间也增多了，同时你可以增加和家人的交流与沟通，还可以一起找一些有意思的活动去做，像下棋、烘焙，都可以有效缓解内心的孤独感。