

# 健康时报

人民日报社 主办

总第2097期 2024年 第51期  
7月16日出版 星期二  
周二、五出版  
官方网站: www.jksb.com.cn  
广告咨询: 010-65368968

零售每份3元  
国内统一刊号: CN11-0218  
邮发代号: 1-51  
发行中心: 010-65369671  
意见建议: 010-65369665

## 颈动脉狭窄做个“黑血检查”

文见11版



权威医生在身边



7月2日，解放军总医院第四医学中心耳鼻咽喉科主任医师周成勇教授作为北京大学首钢医院特聘专家在该院开始出诊。周成勇教授在国内较早地应用低温等离子技术治疗慢性鼻炎、鼾症、儿童扁桃体及腺样体疾病，是国内等离子技术的开拓者之一，在利用等离子治疗早期喉癌及各种咽喉疾病方面具备了丰富的经验。图为周成勇教授（右）出诊。

北京大学首钢医院王 政摄

05版  
淬火效应  
解决人际矛盾

06版  
傍晚  
最适合养肾气

09版  
这些花白头发  
跟压力有关

10版  
一个医生的  
“进化史”

健康时报全媒体广告热线  
010-65368968  
编辑 董颖钰 美编 霍耀翠  
E-mail: jksb01@jksb.com.cn

### 健康中国

“孩子放假手机不离手，眼睛玩坏了怎么办”“孩子整天闷头不爱说话，怎么都提不起精神”……暑假来临，很多家长犯了愁。近年来，我国儿童青少年中出现的“小眼镜”“小胖墩”“小豆芽”“小焦虑”等“四小”问题引发普遍担忧。

当前，“四小”问题已成儿童青少年群体的健康隐忧。据国家卫健委等公布的数据，我国儿童青少年总体近视率为52.7%，近视高发的年龄段从8~12岁提前至6~10岁；我国儿童超重和肥胖的患病率总

体也呈上升趋势。

“四小”问题日益增多背后有诸多原因：在学习高压下，孩子们的体育锻炼和户外活动时间被压缩；对于孩子们可能出现的健康问题，学校、医院、社会和家庭各方尚未建立起整体的预防性干预机制。例如，学校的心理健康教师匮乏，儿童专科医院资源有限，家长对孩子的心理状态、体育锻炼和视力保护等关注不够。

儿童青少年的身心健

## 给孩子们开出暑期健康方

健康时报特约评论员 暨佩娟

康关系着国家的前途命运，更事关千万家庭的幸福安康。社会各界亟待齐抓共管，搭建起整体联动的系统性干预机制，为儿童青少年的身心健康织密一条全链条健康防护网。

首先，教育体系应以培育德智体美劳全面发展的青少年为导向，推动学校的教育成效考核评价从学生的“分数优先”向“健康优先”回归。可以定期或不定期对学校组织监督检查，确保体育课程不折

扣地进行，并保量提质；其次，鼓励各地学校面向儿童青少年提供近视眼、肥胖症的干预服务，并增设心理健康课程，对学生的身体素质、健康素养、心理健康水平等进行评估，对身心健康状况欠佳的学生进行精确扶助；第三，家长可为孩子制订一些学习日程、运动计划等，帮助孩子养成健康的生活节律和学习习惯，提高自控能力。

暑假是家长引导孩子

提高自我管理能力的好时机。家长一方面有机会更多陪伴孩子，通过观察和聊天揣摩孩子的心理需求；另一方面，有充足时间引导孩子从兴趣出发，培养下棋、打球、跳舞、弹琴等多种爱好，丰富课余文化生活，还可以带孩子到户外接触大自然，到田间干点农活，让孩子习惯在努力付出和延迟满足中感受快乐，以更好地抵御电子产品的诱惑。

让儿童青少年培养健全的身心素质，强身又强心，这是一项事关国家未来的重大系统工程，需要全社会协同发力，开出系统性“药方”。