

健康焦点

提升儿童青少年体质健康水平

本报记者 杨彦帆 申少铁

提升儿童青少年体质健康水平，是促进中小学生健康成长和全面发展的必然要求。近年来，近视、超重、肥胖等已成为影响儿童青少年健康的公共卫生问题。青少年体质健康水平仍是学生素质的短板。

今年5月，国家卫生健康委修订印发《近视防治指南(2024年版)》，指导医疗机构科学规范开展儿童青少年近视防治工作。6月，国家卫生健康委、教育部、体育总局等16部门联合制定《“体重管理年”活动实施方案》，力争通过3年左右时间，实现体重管理支持性环境广泛建立，全民体重管理意识和技能显著提升，健康生活方式更加普及，部分人群体异常状况得以改善。

各地各部门根据儿童青少年体质现状和变化规律，对近视、超重、肥胖、脊柱侧弯以及心理健康不良等问题加强管理，早期预警，综合施策，促进儿童青少年体质健康水平提升。近日，记者分赴北京、湖南、山东等地进行了采访。

建立早期干预长效机制

前不久，山东省潍坊市全民健身服务中心在潍坊市奎文区直机关幼儿园开展体质监测，在全省范围内率先启动了体质监测工作。

“两脚自然分开站立，与肩同宽，用最大力紧握握力计。”在现场，工作人员详细讲解每项测试的动作要领，对孩子们的身高、坐高、体重、握力、安静脉搏(心率)、围度、坐位前屈等各项指标进行了测试。

2023年，潍坊市组织启动了儿童青少年体质监测提升工作，被列为潍坊市政府工作报告30件民生实事之一。

专家告诉记者，建立健全学生体质健康监测制度非常重要。定期监测儿童青少年体质健康状况，能够真实反映学生体能水平，可以开展有针对性的指导和干预。比如，

通过科学减脂，降低超重儿童青少年的体脂率、增加肌肉量；加强近视防控，使中小学生视力得到不同程度改善；通过系统的体姿改善等课程干预，改善青少年脊柱侧弯问题；通过“家校医社”共同筑牢防线，更好地识别和早期干预学生心理健康问题。

针对儿童青少年的突出健康问题，专业的干预治疗必不可少。近日，位于北京市大兴区庞各庄镇的北京儿童医院培训中心教室内，20多名孩子躺在健身垫上，在专业教练的指导下练习康复动作要领。

谢斌说，造成孩子心理问题的原因是多方面的，干预治疗也需要多方协同，比如建立跨部门、跨机构的心理健康服务联盟。同时，发挥家庭在促进心理健康方面的积极作用，让家长更加重视孩子的心理健康。

从今年秋季学期起，北京市义务教育学校将对课间安排做出整体统筹优化，原则上落实15分钟课间时长，提供更加从容的课间时间，引导师生走出教室、走向户外、走进阳光，享受更加健康活力的校园生活，促进学生身心健康健康发展。

北京市教委相关负责人表示，各义务教育学校将以课间时间调整为切入点，引导学校干部教师主动设计、积极参与学生课间活动。各学校将在校园内补充必要的体育器材，为学生创造更加适宜的课间休息环境，

促进多方协同综合施策

近日，上海市精神卫生中心“600号画廊”重新开幕，此次展览以进食障碍为主题，



吸引了很多年轻人的目光。

“开办艺术展，用年轻人喜欢的方式科普心理健康知识，有利于鼓励大众更好地理解、接纳和关爱进食障碍患者，支持患者早日战胜进食障碍。”上海市精神卫生中心党委书记谢斌说。

建立青少年学生科创教育基地，由脑科学家担任“科创导师”，培养青少年对心理健康的兴趣，开发科普文创产品；与各级教育部门合作，积极推进医教结合机制，采用走出去和请进来的方式建设“心理友好校园”……近年来，上海市精神卫生中心从医院、学校、家庭、社区等多个层面，促进儿童青少年心理健康。

谢斌说，造成孩子心理问题的原因是多方面的，干预治疗也需要多方协同，比如建立跨部门、跨机构的心理健康服务联盟。同时，发挥家庭在促进心理健康方面的积极作用，让家长更加重视孩子的心理健康。

从今年秋季学期起，北京市义务教育学校将对课间安排做出整体统筹优化，原则上落实15分钟课间时长，提供更加从容的课间时间，引导师生走出教室、走向户外、走进阳光，享受更加健康活力的校园生活，促进学生身心健康健康发展。

北京市教委相关负责人表示，各义务教育学校将以课间时间调整为切入点，引导学校干部教师主动设计、积极参与学生课间活动。各学校将在校园内补充必要的体育器材，为学生创造更加适宜的课间休息环境，

引导学生利用课间走出教室放松休息、适量活动。

2021年，教育部发布《关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知》，强调要着力保障学生每天校内、校外各1小时体育锻炼时间。同时，明确了中小学各学段体育课程与体育锻炼的时间。例如，小学一至二年级每周4课时，小学三至六年级和初中每周3课时，高中每周2课时，有条件的学校每天开设1节体育课，确保不以任何理由挤占体育与健康课程和学生校园体育活动。

近日，江苏出台方案明确“小学每天一节体育课”，充分保障学生每天校内体育锻炼一小时，推动学生体质健康合格率、优良率提升，近视率、肥胖率降低。

“提升青少年体质健康水平，需要全社会共同行动综合施策。”赵莎说，要构建社会多方协作机制，形成紧密联动、科学高效的协同育人平台，合力推动学生体质健康水平提升，形成全社会关心支持青少年健康成长的良好氛围。

(本报记者孙超、王沛参与采访)

图①：河北省邯郸市永年区第二幼儿园，孩子们在参加“滚轮胎”游戏。

胡高雷摄(人民视觉)

图②：江西省丰城市人民医院的眼科医生带领学生们一起做眼保健操。

周亮摄(人民视觉)

无影灯

党的二十届三中全会《决定》提出：“实施健康优先发展战略，健全公共卫生体系，促进社会共治、医防协同、医防融合”。今年5月，针对学生群体普遍存在的近视、超重、肥胖、脊柱弯曲异常等，国家疾控局发布《学生常见病多病共防技术指南》，并制定学生常见病多病共防“十要义”，旨在通过行为与环境干预，提高学生常见病监测与干预效率，实现多病共防，保护学生身心健康。

当前，在学生群体中，经常发生的疾病或健康问题包括近视、超重、肥胖、脊柱弯曲异常、传染病、龋齿、心理问题等。当多种疾病或健康问题的病因相同或具有共同的风险因素时，可采取多病共防策略和综合干预措施。例如，长时间的静态行为、不良的睡眠习惯、营养不均衡、缺乏亲子交流等，都可能是导致学生近视、超重、肥胖、脊柱弯曲异常和心理健康问题的共同风险因素。通过增加体育锻炼和户外活动、充足睡眠和早睡早起、规律生活、均衡营养、加强亲子交流等，可同时预防多种疾病或健康问题，达到多病共防的目标。

实现多病共防，需要采取普遍的公共卫生综合干预措施，构建三级防控体系，包括一级干预、二级干预和三级干预。其中，一级干预侧重推广适宜干预技术，倡导健康生活方式；二级干预注重早期发现高危群体，进行分级管理，并针对重点人群开展干预；三级干预针对已出现多病共患的学生，指导学生到专业机构确诊和治疗。例如，学生群体近视等多种疾病或健康问题，具有普遍的公共卫生影响因素。让学生保持足量的户外活动，既有利于强身健体，又能防控多种疾病。因此，学生不仅在课堂上进行课间户外活动，而且放学后和周末也要参加户外活动，从而达到每天户外活动时间不少于2小时的目标。

实现多病共防，需要动员各方力量，建立政府、专业机构、学校、家庭和社区共同参与的“五位一体”协作模式，形成一个立体防控网络。政府部门要积极制定健康相关法规，将健康融入所有政策；疾控机构要做好学生常见病和健康影响因素监测，落实各项干预措施；医疗机构要组织专家团队进校园，培训健康教育师资，实现学校多病共防全覆盖；学校、家庭、社区要加强协作，建设健康友好环境，完善公共健身设施，优化公共空间设计与管理。例如，学生超重肥胖的影响因素主要包括遗传、行为、环境和社会因素，且受上述多种因素共同影响、综合作用。其中，膳食营养、身体活动、生活方式、心理健康等是关键的个人因素，食物系统、城市规划与生活环境、公共政策与管理等是重要的外部因素。解决儿童青少年肥胖率上升的问题，需要家庭、学校、社区、政府等多方面协同联动，通过规范食品生产和销售行为、优化学生膳食营养、改变不良饮食习惯、加强学校体育课程、增加社区运动设施等综合措施，为学生营造一个有利于健康成长的社会环境。

儿童青少年是国家的未来和民族的希望，促进儿童青少年健康是实施健康中国战略的重要内容。希望全社会行动起来，构建学生常见病多病共防多方协作模式，全方位加强学生体质健康管理，共同打造学生健康生态圈，让孩子拥有一个健康美好的明天。

中医养生

中医如何改善儿童近视

吴希

周至少3天高强度抗阻运动，如跳绳、跳远、单杠、双杠、攀爬器械、弹力带运动等。肥胖儿童应遵循循序渐进的运动原则，选择合适的活动方式，增加运动的趣味性和多样性。

定期监测，科学指导体重管理。家长和学校应该监测儿童身高、体重和腰围等指标，有助于尽早发现异常趋势并采取有效措施。肥胖儿童应在医生或专业人员的指导下进行科学减重。

儿童肥胖问题不仅影响孩子的身体健康，还可能对其心理和社交产生负面影响。为了有效应对这一问题，家庭、学校和社会必须共同努力，采取积极措施来降低儿童肥胖的发生率。对于疾病导致的肥胖，家长和教师应保持高度警觉，一旦发现孩子出现异常的体重增加，应及时就诊。

(作者为潍坊医学院附属医院儿科主治医师)

中医认为，儿童近视多以肝肾不足或心胆气虚为基本病机，与脏腑阴阳失调及气血功能紊乱密切相关。肝肾亏虚，开窍于目，精血不足，目睛失养，导致视物模糊。肝肾亏虚型近视多由遗传、早产等先天禀赋不足或用眼过度、挑食厌食等后天失养导致。心藏神，主情志，胆主决断，胆气通于心，心胆气虚者怯而无主，视物模糊。

儿童近视是逐步发展的。及时采用中医治疗，可以改善矫正视力、延缓近视病程、缓解眼睛不适症状，还能降低眼疾恶化风险。

中医在防治儿童近视方面的方法，包括艾灸治疗、推拿治疗、耳穴压丸、食疗等。例如，在中医理论指导下精准搭配食物，利用食物的特性来有效调节机体功能和视力。

改善儿童近视，需要养成良好的用眼习惯，限制用眼时间，防止用眼过度。学习时每间隔40分钟，可以适当远眺或做眼保健操。减少电子产品使用时间，使用时屏幕亮度调节要适中。增加课外活动时间，坚持运动锻炼。睡眠要充足，保证每日精力充沛。

本版责编：杨彦帆 版式设计：张芳曼

培养科学健康生活方式

“孩子，你想减肥吗？”
“想，但减不下来……”
“别担心，阿姨帮你减下来。”

暑假期间，家住北京市通州区的小罗在妈妈的带领下，来到首都医科大学附属北京朝阳医院儿科减重门诊就诊，接诊的是儿科主治医师江倩。12岁的小罗身高170厘米，但体重达86公斤，体检时查出了脂肪肝。“孩子属于肥胖，需要减重26公斤才能达到同龄人健康体重。”江倩说。

江倩仔细询问了小罗一日三餐的食谱，发现小罗平时经常吃高热量的食物，特别是含糖饮料、饼干、糖果等。在问诊的过程中，江倩又发现，小罗平时喜欢“宅”在家里，运动不足。

江倩给小罗开出了健康“处方”：一份健康的食谱，在减量的同时做到少油少盐，停止吃零食、喝饮料；加强运动，每周5次有氧运动，每次持续40分钟到1小时，每周3次20分钟无氧运动；每天坚持测体重，关注体重变化。

“减重的同时，我们更希望通过饮食干预和增加运动，帮助孩子改掉过去不健康的生活习惯。”江倩说。

为增强儿童青少年体质，各地通过多种形式，采取体检、营养、运动等不同措施，帮助儿童青少年养成健康的生活方式。湖南省儿童医院举办瘦身夏令营，采用“体检、营养、运动、中医、心理、科普”等六大“处方”和14天全封闭式的训练方式，开展科普教育、劳动实践和项目随访；山东省日照市普及推广脊柱与视力健康操，促进脊柱侧弯筛查全覆盖，实现中小学生学习脊柱健康问题早检测、早预防、早干预……

山东省青岛市体育局青少年体育处处长于占海说，广泛开展体育活动，让孩子们动起来，是儿童青少年体育工作的重要任务之一。

“要从整体上关注儿童青少年近视、超重、肥胖、心理健康等问题。加强多方协作，帮助孩子及时调整饮食结构，保持营养均衡，尤其是培养孩子参加运动的习惯，增强身体素质，改善心理状况，增强抗压能力。”湖南省儿童医院儿童保健所副主任医师赵莎说。

名医讲堂

儿童超重和肥胖已成为不容忽视的全球性公共卫生问题。那么，超重、肥胖究竟有哪些危害？怎样帮助孩子管理体重？

肥胖是一种慢性代谢性疾病，是多种疾病的重要危险因素。肥胖不仅影响儿童的运动能力、骨骼肌发育和认知发展，也会对他们的心血管系统、内分泌系统、呼吸系统、消化系统及心理健康等产生不良影响。同时，儿童肥胖可持续至成年期，增加多种慢性病的发病风险，加重医疗及经济负担。

儿童肥胖以原发性肥胖为主，主要与膳食营养、身体活动、遗传等因素有关，其中膳食营养是关键因素。儿童膳食结构不合理、饮食行为不健康、婴幼儿期喂养不当，是造成肥胖的重要原因。

儿童肥胖不可轻视

孙奇

儿童肥胖是许多家长忧心的问题，可以通过科学干预，降低其发生率。

膳食小份多样，保持合理膳食结构。儿童正处于生长发育的重要阶段，应保证平衡膳食，达到能量和营养素摄入量及比例适宜。在肥胖儿童减重过程中，控制食物总量，选择小份食物以实现食物多样，增加新鲜蔬菜水果、全谷物和杂豆在膳食中的比重，有利于减轻饥饿感。

养成良好饮食行为，促进长期健康。要教导孩子做到不挑食偏食、不暴饮暴食，细嚼慢咽，一日三餐应定时定量。肥胖儿童进餐

时建议先吃高纤维低热量的蔬菜，然后吃鱼禽肉蛋及豆类，最后吃谷薯类。食物多样、合理搭配，保证适量的新鲜蔬菜、全谷物和杂豆摄入，控制动物性食物、油炸食品、甜食和饮料摄入。

积极参加运动，保持身心健康。科学运动是预防肥胖的重要手段，同时还能促进儿童健康成长。学龄前儿童每天活动总时长应达到3小时，包括至少2小时的户外活动。学龄儿童应坚持每天运动，保证每天至少1小时以有氧运动为主的中高强度身体活动，如快走、骑车、游泳、球类运动等；保证每

共同打造学生健康生态圈

白剑峰