

# 迎开学,这份健康“锦囊”请收好

本报记者 王美华



## 防范3类疾病、做好5项防护

随着托幼机构和中小学迎来开学季,学生聚集增多,传染病传播风险也随之上升。

山东省疾控中心主任医师张丽提醒,开学季学生需重点防范3类传染病:一是呼吸道传染病,如流感、麻疹、风疹、流行性腮腺炎、水痘、百日咳、肺结核和新冠病毒等;二是肠道传染病,主要包括手足口病、诺如病毒和轮状病毒引起的感染性腹泻;三是南方地区儿童还应特别注意蚊媒传播疾病,例如登革热、基孔肯雅热和流行性乙型脑炎等。

如何有效预防上述传染病?张丽提出5点防护建议:

一是勤洗手。家长要培养孩子饭前、便后、外出回家后用肥皂或洗手液洗手的好习惯,家长也要规范自己的行为,外出后、接触孩子前也要注意洗手。另外,打喷嚏或咳嗽时应使用纸巾遮掩,并及时洗手,避免用手触摸眼、口、鼻。

二是注意居家卫生。居室要经常通风,每天通风两次,每次不少于30分钟;定期对儿童玩具、常用物品进行清洁和消毒,减少病毒和细菌的存活;注意防蚊灭蚊,避免蚊虫滋生;不喝生水,不吃生食,剩菜剩饭需要加热后再食用。

三是保持良好的生活习惯。保证充足睡眠、均衡饮食和适量运动。家长应提前帮助孩子调整作息时间,以便孩子适应开学后的学习和生活节奏。

四是全程、及时接种疫苗。疫苗是预防传染病的有效手段,流感、麻疹、风疹、百日咳、水痘、手足口病等均可通过接种疫苗降低感染风险。

五是要加强对孩子健康的监测。如果孩子出现发热、咳嗽、腹泻、乏力等症状,应居家观察休息,必要时及时就医,避免带病上课。住宿生还应注意不与他人共用个人生活用品,降低交叉感染可能。

## 开展体育运动,注意“光、视、形”

近年来,我国青少年在生长发育过程中面临多项健康挑战,近视、肥胖、脊柱侧弯及心理问题日益凸显。

“健康有两个要素,一个是身体健康,一个是心理健康。”国家体育总局运动医学研究所主任医师厉彦虎表示,现在很多青少年有一颗“玻璃心”,就是承受挫折能力比较差,这些需要体育运动来干预。

“体育是最好的锤炼教育、磨炼教育、挫折教育、伤痛教育、成长教育、尊重规则教育。”厉彦虎认为,通过参与体育锻炼、体育比赛,青少年不仅能够强健体魄、享受乐趣,更能在运动中学会坚持、尊重规则、面对成败,从而构建积极健康的心理状态。

厉彦虎表示,青少年进行体育运动应遵循以下原则:

一是全面性原则,鼓励孩子参与多样化的体育项目,包括个人运动、集体运动和娱乐性运动。青少年要避

暑假即将结束,新学期马上到来。如何让孩子从“假期模式”切换到“开学模式”?如何帮助孩子们以更好的状态迎接新学期?多位专家近日给出建议。

免过早专攻单项体育运动。过早进行专项化训练容易导致“网球肘”“足球踝”等职业性损伤。

二是循序渐进原则,运动强度的提升应逐步进行,这对孩子的骨骼发育、神经发育和内分泌功能都有积极影响。同时应注意室内外结合,长期在室内不见阳光,对孩子的生长发育不利,要保证充足的户外活动时间。

三是局部和整体相结合的原则,避免过多地做局部运动,运动太局限对全身平衡不利。

此外,集体活动非常重要。参与集体活动有助于培养孩子的集体荣誉感、合作精神和社交能力,对其心理健康发展至关重要。

“孩子运动中要注意三个要素,就是‘光、视、形’这三个要素。”厉彦虎介绍——

“光”指每日保证孩子2小时户外活动。阳光照射有助于维生素D合成,对骨骼、肌肉、神经发育等至关重要。

“视”指科学用眼和视力保护。建议课间延长、课时缩短;坚持“20—20—20”原则,即用眼20分钟后远眺20秒;写作业姿势保持“三个一”,即胸离桌一拳、眼离书一尺、手离笔尖一寸。

“形”指保持良好身体形态。应避免歪坐、瘫坐等不良姿势,预防脊柱侧弯、颈椎问题及由此引发的健康风险。

## 识别抑郁情绪,3招平稳过渡

近期,有家长发现,一些孩子出现情绪低落、兴趣减退、易怒、食欲下降和失眠等表现。还有一些孩子因假期生活习惯被打乱,出现了体重增加、近视加重等情况。

“这些症状很可能是由‘开学前心理不适应’引发的抑郁情绪。”首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华提醒,家长要及时关注、科学应对。

抑郁情绪不同于抑郁症。崔永华介绍,两者持续时间不同,抑郁情绪持续时间是2周以内;抑郁症持续时间是2周以上。两者严重程度不同,抑郁情绪程度相对较轻,一般不会对孩子的生活、学习和社会功能造成严重的影响;抑郁症相对较重,会对个体的日常生活、学习和社交产生明显的干扰和损害。两者性质也不同,抑郁情绪没有达到疾病的诊断标准;抑郁症达到了疾病的诊断标准。

如何判断孩子是否出现心理问题?

崔永华表示,可通过两步初步判断:一是观察孩子的言语、情绪和行为是否出现持续一周以上的负性变化;二是通过纵向和横向比较,看是否与以往表现或同龄人存在明显差异。如果这些变化已明显影响孩子的学习、生活和社交功能,就可以初步判断孩子可能出现了心理问题,应寻求专业帮助。

如果孩子出现了抑郁情绪,家长该如何帮助他们进行调节?崔永华给出了3项建议——



图①:近日,江西省赣州市公安局交通管理支队章贡大队民警在辖区学校检查校车车况,排除安全隐患。胡江涛摄(人民视觉)



图②:开学在即,江苏省南京市建邺区金地名京幼儿园老师对健身器材进行清洁。方东旭摄(人民视觉)



图③:近日,小朋友在河北省遵化市文化路街道的文具商店选购学习用品,迎接新学期。刘满仓摄(新华社发)

一是要教孩子学会接纳和表达情绪。家长应首先保持自身情绪稳定,可以通过情绪卡片、绘画、角色扮演或者写心情日记等方式,教孩子学会识别和接纳自己的情绪、学会表达情绪。

二是做好开学前的准备。建议至少提前一周按照学校作息规律来调整生物钟;每天保证40分钟左右的户外活动,帮孩子尽快恢复状态;每天完成一个小的学习目标,有助于找回学习状态。

三是要教孩子学会管理学习压力。具体方法包括:与孩子共同制定学习计划,按任务重要性排序;将大目标拆分为可完成的小目标,逐步推进以提升信心;采用“番茄时钟法”,学习25分钟、休息5分钟,实现劳逸结合。

崔永华强调,若孩子相关症状持续时间长、程度严重,已符合抑郁症表现,家长应及时带孩子前往专业医疗机构进行评估和干预。

## 健谈

“我要用做自媒体赚的钱,带全村的老人去旅行!”

近日,河南博主李福贵发布的一条视频,感动了无数网友。视频里,她自费2万多元,带村里46名老人走出大山,去郑州旅游。这些老人平均年龄70多岁,很多人一辈子都没离开过大山。

出发前,李福贵为老人量血压、买保险,通知子女,备好晕车药、救心丸,包了2辆大巴车,还特地请了4名导游全程陪同……即使尽己所能做足了准备,李福贵还是深感责任重大,“好几天都没睡好,时刻都在担心安全问题。”

出发那天清晨,老人们早早换上了整洁的衣裳,有人笑称“打扮得比结婚那天还齐整”。那份发自内心的喜悦,令人动容。考虑到高龄老人行动不便,这一天,李福贵安排大家在剧场看戏。令人惊喜的是,老人们的兴致和体力远超预期——传统戏曲、现代话剧、历史剧……一行人马不停蹄看了5场戏。

老人们流露出的喜悦让李福贵很是欣慰:崔大哥的嘴从早上就没合拢过;王大爷看剧听不清声音,但看他手舞足蹈的样子,也许听不听到已经不重要了……截至目前,该视频已收获近900万点赞,李福贵的账号粉丝也突破千万。

许多网友感慨,李福贵又出钱又担风险,实在令人感动。而在感动之余,也令人不禁思考:在物质条件逐步改善的今天,如何照亮这些农村老人的精神世界?

数据显示,农村地区老龄化程度普遍高于城镇,其中有不少是留守、独居老人,但他们的精神文化生活却相对匮乏。在老龄化不断加速的背景下,农村老人的精神世界尤其需要被看见。然而,要让农村老人的精神生活丰富起来,单靠个人的努力远远不够,我们需要搭建更广泛、更扎实的社会支持体系。比如,推动更多公共文化资源向乡村延伸,文化馆、图书馆等机构可以多组织戏曲进村、电影下乡、老歌教唱等活动,并注重挖掘本地特色文化,让老年人的生活更加丰富多彩、有滋有味。村委会、老年协会等基层组织,不妨多办一些下棋、秧歌等适合老人的文体活动,让老人们愿意走出来、玩起来。此外,数字技术也在悄悄改变老人的生活。通过开展智能手机培训、搭建“智慧养老”平台,不少老人学会了视频通话、线上看戏,甚至能和远方的子孙“天天见面”。

眼下,一些地方正在探索“政府引导+社会参与”的农村养老模式,比如设立互助养老站、开展志愿服务、推广智能养老设备等,让老人感受到更多温暖与陪伴。在一些做得好的乡村,老年活动中心成了最热闹的地方,老人们在活动中交流情感、学习新知,形成了积极健康的晚年生活图景。

“我们又回到了这座大山,但他们的世界已不再只有大山。”这次旅行结束后,李福贵这样说道。期待在不远的将来,偏远乡村的老人既能拥抱更广阔的世界,也能在熟悉的乡土中获得充盈的快乐。

## 带村里老人去旅游何以打动人心?

王美华

## 更多医疗机构将完善无障碍环境建设

本报北京电(李洋雪)国家卫生健康委、中国残联近日印发《关于开展残疾人友好医疗机构建设的意见》,要求更多医疗机构完善无障碍环境建设,切实改善残疾人就医体验。

意见明确,医疗机构要设置符合标准的无障碍标识、无障碍停车位(含残疾人机动轮椅车),设立低位服务窗口,设置无障碍卫生间。挂号、叫号、缴费等自助公共服务终端设备,具备语音、大字等无障碍功能,或保留现场指导、人工办理等传统服务方式。

意见鼓励医疗机构结合自身实际,配备可租借的轮椅、平车,方便残疾人移位的辅助工具及防滑餐盘、助食餐具等照护器具。在入口

或者显著位置,对机构内主要无障碍设施或咨询服务台、人工服务窗口、自助服务终端等进行标注指引,便于残疾人准确找到目标。

意见强调,要依托医联体提升医疗服务连续性,积极发挥家庭医生签约医生作用,畅通双向转诊渠道,通过下沉专家、预留门诊号源和住院床位等方式,为残疾人随访、复诊、康复等提供便利。

此外,医疗机构还要提供多渠道挂号服务,完善电话、网络、现场预约等多种挂号方式,畅通家人、亲友、家庭医生等代残疾人预约挂号渠道。同时,优化就诊路径,简化入院手续办理、医保审核、出院结算、检查检验预约、出院患者健康教育等服务流程。

## 2025年补体日大会举行

本报北京电(李洋雪)近日,2025年补体日大会于北京举行。近300位中外专家汇聚一堂,聚焦血液、肾科及神经领域,围绕补体相关罕见病进行了深入交流。

补体系统作为人体先天免疫的核心组成部分,是一把维系免疫平衡的“双刃剑”。它在免疫监视与组织稳态中发挥关键作用,能协助机体清除病原体与受损细胞、守护健康;但当补体系统出现缺陷、功能障碍或过度活化时,又可能驱动多种炎性或自身免疫性疾病,诱发多种罕见病,如阵发性睡眠性血红蛋白尿症、非典型溶血性尿毒症综合征、全身型重症肌无力、视神经脊髓炎谱系疾病等。

据介绍,这类与补体系统相关的罕见病具有显著的共同危害:起病隐匿、临床表现复杂,基层医疗机构认知有限,导致漏诊、误诊率高,许多患者诊断历程漫长;病情进展迅猛凶险,常累及血液、肾脏、神经等多个系统,严重影响生命质量和生存期,给患者家庭带来沉重身心压力与经济负担。

近年来,随着诊断技术规范化和多学科协作的深入推进,这类一度令临床束手无策的罕见病诊疗,已从传统支持治疗迈入精准靶向时代。

北京协和医院院长、中华医学会罕见病分会主任委员张抒扬表示,我国罕见病防治已从“政策空白”步入“体系构建”的关键阶段,成效显著。罕见病目录已涵盖207种疾病,《罕见病病种诊疗指南(2025年版)》为86种罕见病提供全流程指导;全国419家医院组成的诊疗协作网建立起三级质控体系,依托中国罕见病诊疗服务信息系统,累计登记病例达174万例。国家医保目录已纳入90余种罕见病药物,2025年启动的医保丙类目录将补充高价药物支付,并配套增值税减免、快速审评等政策支持。

与此同时,张抒扬强调,补体系统相关罕见病研究起步较晚,需深入解析其机制以应对挑战。“希望通过补体日大会汇聚全球智慧、分享诊疗经验,凝聚医疗、科研及社会各方力量,为患者织密保障网络,让罕见病不再‘难诊断治’。”张抒扬说。



## 外卖员签约“家庭医生”

近日,重庆市沙坪坝区天星桥街道与天星桥社区卫生服务中心等联合开展新就业形态劳动者“家庭医生”服务签约活动。通过家庭医生的专业指导和服务,能让外卖小哥更加了解自身健康状况,为预防和治疗常见的职业病起到积极的作用。

图为外卖员在天星桥街道天星陈路社区家庭医生工作站签订《家庭医生签约服务协议》。

孙凯芳摄(人民视觉)