



本期专家

- 李洁
天津市卫生健康委员会 副主任
李楠
天津市妇女儿童保健中心儿童
发展中心 科主任 主任医师
刘忠慧
天津市疾病预防控制中心学校
卫生科 科主任 主任医师
孙凌
天津市安定医院儿童青少年心理
科 主任 主任医师
王艳国
天津中医药大学第二附属医院
康复科 主任 主任医师
刘海峰
天津市口腔医院口腔预防科/公
共卫生科 科长 副主任医师

【有医说疑】——直面健康热点,权威解疑释惑

做“五健”少年 筑健康中国



动30分钟至60分钟,循序渐进,同时保证8小时至9小时睡眠,家长陪同养成健康习惯,给予心理支持。

天津已实施“孕途营养守护计划”,将防控关口前移至孕期,将体重管理纳入孕产期保健,降低巨大儿出生率;0岁至3岁婴幼儿期重点培养科学喂养习惯,学龄期开展慢性病危险因素筛查,从源头降低肥胖风险。此外,各妇幼保健机构和基层医疗卫生机构积极推进学龄前和学龄期适龄儿童慢性病危险因素筛查项目,家校联动筑牢防护网。

亮双眸

科学护眼牢记四大要点

刘忠慧主任介绍,“五健”计划明确2030年近视防控目标:6岁儿童近视率控制在3%左右,小学生近视率下降到32%以下,初中生近视率下降到60%以下,高中阶段近视率下降到70%以下。

科学护眼牢记四大要点:第一,每天保证2小时以上户外活动,“目”浴阳光是预防近视的“天然良药”;第二,科学用眼,遵循“20—20—20”用眼法则,保持“一尺一拳一寸”读写姿势,打造适宜的用眼环境;第三,规律作息,小学生睡够10小时、初中生9小时、高中生8小时;合理饮食,多吃胡萝卜、蓝莓等护眼食物;第四,定期监测,每半年到专业机构筛查视力,发现眯眼、揉眼等异常表现,及时就医。

为落实“五健”行动,市疾控中心持续推进全市儿童青少年近视调查工作;开展学校教学生活环境卫生监测,推进教室照明、课桌椅达标改造,推动家庭视觉友好环境建设;通过“健康小卫士”“专家进校园”普及护眼知识,引导学生形成自律的健康生活方式。

暖心扉

专业干预筑牢心理防线

孙凌主任介绍,“五健”计划明确2030年心理健康目标:0岁至6岁儿童心理行为发育监测比例达90%,配备专(兼)职心理健康教育教师的学校比例达100%,中小学校每学年至少开展一次心理健康讲座。

目前,儿童青少年心理问题呈“高发生率、低龄化”趋势:6岁至11岁儿童常见注意缺陷多动障碍、品行障碍、对立违抗障碍、抽动障碍、强迫症和分离焦虑障碍等行为问题;12岁至16岁更易出现重性抑郁障碍、双相情感障碍、创伤后应激障碍、社交恐惧症、精神病性障碍等情绪障碍。

尽管问题普遍,但很多学生的心理问题未被及时发现和诊断。孙凌主任特别提醒:作为家长应多倾听、少评判,避免因病耻感阻碍求助。家校需

协同关注,通过规律作息、兴趣培养、合理宣泄、外化不良情绪等方式帮孩子释放压力,必要时寻求专业干预。

挺脊背

健康骨骼远离脊柱侧弯

王艳国主任介绍,“五健”计划围绕儿童青少年骨骼问题,实施骨骼健康促进行动:指导学校、家长引导孩子加强体育锻炼,减轻课业负担,保持良好体态;同时,推动中小学脊柱弯曲异常筛查普遍开展,加强评估和干预。

青少年脊柱侧弯危害不容小觑:轻则体态失衡、腰背疼痛,重则压迫神经、影响呼吸,甚至引发自卑心理。家长可通过“三观察”的方法,即看姿势(高低肩、髋部不等高)、查衣物(领口裤腰歪斜)、摸背部(弯腰时两侧高度不一)来初步判断孩子是否存在脊柱侧弯。此外,要加强督促和配合,帮助孩子正确选择及使用背包;提供营养均衡、有益于骨骼健康的膳食;定期调整桌椅高度,使其适合孩子身高的变化;关注孩子因体态异常、脊柱问题引发的心理变化,及时疏导负面情绪。

针对儿童青少年脊柱侧弯,天津已构建“筛查—干预—培训—宣教”四位一体的特色模式,设立青少年脊柱侧弯门诊,开展青少年脊柱侧弯训练营,为参加活动的青少年制定个性化脊柱矫正训练方案,建立个人档案,监测干预效果,进行动态跟踪,为青少年脊柱健康提供长期指导。

美皓齿

培养良好口腔卫生习惯

刘海峰主任介绍,“五健”计划明确到2030年实现5岁、12岁儿童患龋得到有效干预。2012年,天津开始市内六区试点适龄儿童窝沟封闭项目;2013年,经市政府批准纳入全市基本公共卫生项目,并列为20项民心工程之“天津市妇女儿童健康促进计划”子项目;截止到2025年末,全市共筛查420万人,封闭112万余人,窝沟封闭318万颗牙,开展口腔健康教育5200场,对儿童龋病发展起到了很好的控制作用。

刘海峰主任强调:不吃糖也会长蛀牙,因为龋病的发生有四联因素:细菌—食物—宿主—时间。口腔中的细

菌作用于糖和碳水化合物,都会产酸致龋。因此,培养良好的口腔卫生习惯至关重要:一是口腔清洁,早晚用含氟牙膏刷牙,使用牙线清除牙缝中的食物残渣和菌斑,晚上刷牙后勿进食;二是合理健康饮食,控制糖的摄入量,少吃高黏、酸性、刺激性、过冷过热的食物,尤其是碳酸饮料;三是改掉口腔不良习惯,如吐舌、咬唇、咬铅笔、口呼吸、夜磨牙和偏侧咀嚼等,预防牙颌畸形;四是请专业口腔医生每3个月至6个月检查一次,对于龋病要早发现、早治疗。

结语

强健体魄奔赴美好未来

健康筑童年,守护向未来。天津以“五健”行动为抓手,用家校社医协同之力,为少年儿童撑起全方位健康保护伞。愿每一个孩子都成长为阳光自信的“五健”好少年,以强健体魄奔赴美好未来!

今天是世界肠道健康日。肠道不仅负责消化吸收,更是人体最大的免疫器官,还与情绪密切相关。全球超90%的人存在不同程度的肠道问题。

肠道菌群失衡莫忽视。它是腹胀、便秘、腹泻、皮肤变差等问题的常见原因。改善肠道菌群失衡,需健康饮食、规律作息,必要时补充益生菌。

警惕炎症肠病。反复腹泻、便血、黏液便、消瘦,别当成普通肠炎,要警惕炎症肠病的可能,需通过肠镜确诊,规范用药,切勿自行乱用止泻药。

息肉是肠癌的“前身”。40岁以上无论有无症状,都建议做肠镜筛查。发现息肉及时切除,定期复查,是预防结肠癌最有效的手段之一。

牢记肠道健康“三字诀”:多粗粮、多蔬果、多发酵;少糖油、少熬夜、少久坐;多喝水、睡够觉、不憋便。

关注「肠」识从「肠」计议

「健康聚焦」——洞察行业热点,服务市民生活

都市频道《健康直播间》播出时间:每周五20:15,每周六、周日19:45。

童年是人生最美的序章。孩子的健康,是千家万户最深的牵挂,更是全社会共同守护的初心。2026年,国家13个部门联合发布《儿童青少年“五健”促进行动计划(2026—2030年)》,以稳体重、亮双眸、挺脊背、美皓齿、暖心扉为五大核心,为少年儿童身心健康绘制了专属五年守护蓝图。

为此,《健康直播间》联合天津市卫生健康委员会联合策划了“六一”国际儿童节特别节目,邀请儿童健康领域权威专家,带大家解读“五健”行动内涵,全方位守护孩子茁壮成长。

天津市卫生健康委员会副主任李洁首先为全市儿童送上节日祝福,介绍了天津市如何积极落实“五健”行动:围绕体重、视力、心理、脊柱、口腔五大维度,推进家校社医协同防控,开展全周期筛查与科学干预,工作已初见成效。未来将持续深化“五健”行动,打造儿童健康服务天津样板,全力守护少年儿童健康成长,为孩子们送上最好的节日健康礼。

稳体重

双管齐下降低超重风险

生活中“能吃是福”“胖点更壮实”的观念,让不少家长忽视儿童肥胖超重风险。李楠主任指出,儿童肥胖绝大多数为单纯性肥胖,由遗传、高油高糖饮食、缺乏运动等多重因素导致,仅小部分为疾病引发的继发性肥胖。

儿童肥胖绝非“壮实”,而是全身性健康危机:易诱发高血压、冠心病等心血管疾病,引发糖尿病、痛风等代谢异常,还会造成脂肪肝、睡眠呼吸暂停综合征,同时影响骨骼发育,引发焦虑、抑郁等心理问题。

针对家长的减重误区,李楠主任明确纠正:单一食物减肥、生酮饮食等网红方法会影响孩子发育,温和、持续、科学的生活方式干预是首选方案。

饮食上,应控制精白米面,增加糙米、燕麦等全谷物;保证鱼、蛋、瘦肉等优质蛋白,多吃深色蔬菜;杜绝含糖饮料、油炸食品,三餐定时定量,晚上9点后不进食,遵循“先吃菜再吃主食和肉”的进食顺序。

运动需有氧运动和抗阻运动结合:快走、游泳、跳绳等有氧运动消耗脂肪,平板支撑、靠墙静蹲等抗阻运动增加肌肉量、防止反弹。建议每天运