

体重 视力 心理 骨骼 口腔 孩子的“五健”一个不能少



今天是国际儿童节。儿童青少年的健康成长,是家庭的期盼,更是民族复兴的根基。2025年底,国家13部门联合出台《儿童青少年“五健”促进行动计划(2026年至2030年)》(下称《计划》),提出促进儿童青少年体重、视力、心理、骨骼、口腔健康,构建全方位、全周期的儿童青少年健康保障体系。

健体重:吃动平衡少肥胖

很多家长存在认知误区,如“大胖小子才结实”“小时候胖长大就会抽条”等,为儿童肥胖埋下隐患。此外,当代儿童摄入过多高糖、高油、高脂的零食,运动却严重不足,学校体育课、课间活动时间常被挤占,进一步加剧肥胖问题。

首都儿科研究所儿童保健中心主任、主任医师王琳指出,我国儿童青少年肥胖问题严峻,6岁以下儿童超重肥胖率超10%,6岁至17岁青少年达19%。肥胖不仅引发体态问题,还会导致脂肪肝、高脂血症等代谢性疾病,诱发骨龄提前和性早熟,影响成年身高,增加心理问题风险。

《计划》将肥胖防控放在重要位置,明确家庭、学校、医疗系统聚焦“吃动平衡”协同发力。对此,王琳建议,可针对肥胖儿童建立专属档案,由营养师、运动指导师、医生组成多学科团队,制订个性化饮食、运动方案;在学校体检中增加代谢指标监测,对超重肥胖儿童分级预警,由学校卫生老师联合家长建立跟踪台账,定期反馈孩子体重变化;家长学会科学搭配儿童餐,控制孩子零食、饮料摄入,并陪伴其科学运动。

健视力:改造环境减近视

近三年来,全国儿童青少年总体近视率从未低于50%。与过去的孩子相比,新一代孩子不仅仍存在不良用眼姿势(如看书写字时趴着、躺着、距离过近等),还新增诸多危险因素:近距离用眼时间数倍于过去,电

子产品使用过多,户外活动大幅减少,缺乏自然光线照射,导致远视储备提前耗尽。

近视不仅会影响孩子未来从事消防员、军人等特殊职业,还可能埋下眼底病变风险,即便接受矫正手术,也无法改变眼底已然存在的病理状态。“这一问题已到了必须解决的紧迫阶段。”中国医学科学院眼底病重点实验室主任、主任医师陈有信说。

《计划》从眼保健检查、学校视力监测、家庭科学用眼、视觉环境营造四方面部署工作,推广“三个一(读写或近距离用眼时眼离书本一尺、胸离桌边一拳、手离笔尖一寸)”“20—20—20法则(每近距离用眼20分钟,抬头远眺20英尺即约6米外的物体至少20秒)”及每天2小时以上户外活动等科学用眼方法。

陈有信补充提出两个关键干预方式:一是学生指导精准化,为每个孩子建立视力档案,监测视力、屈光度等指标,出现异常及时干预;二是学习环境改造标准化,推广自然光谱照明设备,鼓励家庭设置自然光照阅读区域。

健心理:关注情绪和行为

数据显示,我国儿童青少年精神障碍患病率为17.5%,各类情绪、行为问题增幅明显。不良养育环境、学业压力、社交问题等,均会引发孩子焦虑或抑郁,长期沉迷游戏或电子产品、虚拟社交过度,也会影响孩子现

实社交,使其情绪问题难以疏导。

《计划》要求家、校、医协同构建心理支持网络,家庭减少不合理高期待;学校提供多样化包容性教育环境;医疗卫生机构畅通转介渠道,及时为有需要的学生提供诊疗和康复服务。但目前学校和家长对儿童心理问题缺乏认知,常将情绪和行为异常视为调皮、叛逆,心理辅导资源供给不足,心理问题的“污名效应”也让部分家庭不愿寻求专业帮助。

北京安定医院儿童精神科主任、主任医师何凡认为,需将心理健康教育纳入学校常规课程,通过游戏、案例分析等形式,教孩子识别不良情绪,掌握情绪调节方法;学校要联合医疗机构开展心理知识培训,设立辅导室、配备专业老师;家长多倾听孩子心声,减少攀比和过度期望,增加亲子户外活动。

健骨骼:防脊柱弯曲异常

在我国7岁以上儿童中,脊柱弯曲异常(包括侧弯、后凸)发病率为1.23%至5.14%,9岁至14岁尤为高发。这类问题长期发展不仅影响体态美观,还会危害骨骼健康,削弱脊柱正常功能。

武汉儿童医院骨科副主任医师周治国介绍,脊柱弯曲异常核心诱因有三:一是不良姿势,跷二郎腿易致骨盆倾斜引发侧弯,写字低头、歪斜身子等会破坏脊柱平衡;二是运动不足,肌肉骨骼缺乏锻炼,肌肉力量无

法支撑脊柱正常形态;三是家长发现滞后,错过干预最佳时机。

《计划》强调从源头防控,推广“多动少坐、端正坐姿”。“预防太重要了,其需要的时间、精力成本远低于患病后的治疗成本。”周治国建议,学校方面,应在课堂上定期提醒正确坐姿,落实书写规范,课后组织5分钟脊柱放松活动(如扩胸、伸腰等);家庭层面,加强对家长的科普,普及双肩是否等高、背部是否挺直等简易筛查方法,鼓励孩子进行游泳、跳绳等锻炼核心肌群的运动。

健口腔:培养习惯重检查

在北京大学口腔医院口腔预防保健科主任、主任医师郑树国看来,我国儿童青少年龋齿问题十分严重,且呈现患病早、发病率高、治疗率低的特点。全国口腔健康调查显示,3岁、5岁、12岁儿童龋齿率分别达50.8%、71.9%、34.5%,治疗率仅1.5%、4.1%、16.5%。龋齿不仅会导致牙疼,影响进食和营养吸收,还可能阻碍恒牙发育。

儿童青少年患龋齿原因包括:口腔卫生习惯不佳,不了解正确清洁方法,刷牙不彻底、未用牙线,导致致病微生物滋生;饮食结构不合理,含糖饮料、零食摄入过多,口腔微生物代谢产酸腐蚀牙齿;防护措施落实不够,我国含氟牙膏使用率约70%,远低于发达国家的90%;缺乏定期检查意识,多在牙疼后才就医。

《计划》部署儿童口腔疾病综合干预项目,涵盖口腔健康教育、检查、学龄前儿童涂氟、学龄儿童窝沟封闭等。但目前基层医疗保健机构能力不足,部分农村和偏远地区缺乏专业口腔医护人员和设备,难以开展相关服务;同时,家长重视不足,对含氟牙膏认知不够,未帮助孩子养成定期检查习惯。

郑树国强调,需强化基层口腔服务能力,通过对口支援、培训提升基层机构水平,配备必要设备和人员,推动口腔专业人员下沉开展义诊;地方政府加大财政投入,将学龄前儿童涂氟、窝沟封闭等项目纳入免费公共服务,实现城乡全覆盖;为孩子建立口腔健康档案,将口腔检查纳入常规体检并定期保健。

张炳钰(据《生命时报》)

瑜伽帮胖人健血管

瑜伽是全球流行的一种身心放松运动。美国《公共科学图书馆·全球公共卫生》刊登英国一项最新研究发现,对超重或肥胖人群来说,瑜伽还是保护心血管、改善代谢的得力助手。

爱丁堡大学团队对30项有关瑜伽与心血管健康的临床试验研究结果展开荟萃分析,共涉及2689名超重或肥胖参试者。研究人员重点检查了参试者的血压、血脂、葡萄糖稳态、炎症标志物等数据,结果发现,坚持练习瑜伽能显著改善超重或肥胖人群的心血管指标,血压显著下降,收缩压和舒张压分别降低4.35毫米汞柱和2.06毫米汞柱;血脂、血糖、体内炎症水平均发生积极改变。每周坚持练习瑜伽180分钟,就能稳定看到健康收益。

研究人员表示,体重超标人群往往害怕运动。胖人进行跑步、跳绳等剧烈运动时,不仅容易累得气喘吁吁,还更可能损伤膝盖。而瑜伽动作舒缓,节奏平稳,不需要爆发力,也不会给关节造成重压。因此,将瑜伽纳入针对超重和肥胖人群的健康管理是一种简单可行的方案。

陈林烽



强光减轻考试焦虑

紧张的备考人士调整一个环境因素或许就能降低焦虑。发表在美国《抑郁与焦虑》杂志的一项研究指出,把室内光照提高,考试焦虑会显著缓解。

研究由奥地利因斯布鲁克大学等机构的科学家开展,他们邀请了35名考试焦虑程度较高的大学生进行试验。其中一部分人在强光之下(1531±22勒克斯、3868±43开尔文的光照,类似晴天上午自然光)学习,另一组置于普通室内灯光下。每日光照持续4小时(18:30至22:30),经过5天的试验发现,强光照射组的考试焦虑显著下降,其他焦虑状态和睡眠未受影响。

研究者分析,光亮能调节昼夜节律,稳定情绪相关的神经递质,如血清素水平,从而缓解焦虑。同时,高照度模拟自然光,可激活大脑觉醒系统,提升注意力与掌控感,间接降低对考试的紧张反应,有相关困扰的备考人士不妨一试。

李岛之

午睡太久影响脑力

近日,一项发布在美国《衰老科学》杂志上的新研究表明,老人减少午睡有助减缓记忆力下降。

该研究纳入87名59岁至82岁的健康老人,其中58人长期有午睡习惯。比利时列日大学研究团队将有午睡习惯的人随机分成两组,一组保持原有午睡习惯,另一组在指导下逐步减少午睡的频率和时长。参与者通过佩戴设备记录午睡情况,并在研究前后进行认知测试,随访时间12个月。结果发现,所有参与者的认知能力在一年后都有一定下降,这是正常的衰老现象。相比之下,持续频繁午睡的人下降幅度更大,尤其是“回忆词语或经历”的能力;减少午睡组的表现更接近不午睡组,下降幅度较小。研究提示,时间过长或过于频繁的午睡可能影响生物钟,进而影响大脑功能。专家建议,老人不需要完全戒掉午睡,但可以适当减少时长和频次,以保护认知健康。

张今歌



为何“无名火”会一点就炸

本来脾气温和的人,突然因一件小事大发雷霆;同样的事,以前能泰然处之,如今却怒不可遏。这“无名火”究竟从何而来?

积压情绪的爆发 现代生活充满压力,工作上的难题、人际关系的纠葛、生活的琐碎烦恼等像沉重的巨石,不断堆积在我们心头。这些负面情绪平时被我们强行压抑,可一旦遇到触发点,哪怕是微不足道的小事,比如同事的一句无心之言、家人的一点小疏忽,都会成为导火索,引爆内心积压已久的愤怒,让我们瞬间失去理智。

建议学会定期释放情绪 比如写日记,把烦恼和压力倾诉在纸上;也可以找信任的朋友或家人聊天,将积压的情绪一吐为快;同时培养兴趣爱好,如运动、绘画、音乐等,在享受乐趣的过程中让负面情绪得到释放,也就不容易积攒莫名的火气了。

被身体不适牵连 当我们睡眠不足、饥饿、疲劳或生病时,身体机能下降,大脑调节能力也会变弱,对情绪的控制力大不如前。此时,原本能轻松应对的事情,也可能让我们变得烦躁易怒。比如熬夜加班后,大脑处于疲惫状态,一点小摩擦就可能让我们大发雷霆。为减少这种无名火,让身体得到充分的休息和恢复是关键。另外,在身体不适、“易燃易爆”的状态下,尽量少参与激烈讨论,避免控制不住情绪。

触碰了愤怒开关 生活中,有些人和事就像“愤怒开关”,一旦碰到,就会点燃心里的火。这往往是我们之前经历过一些特别让人生气的,当时没及时火,一直憋在心里。时间一长,我们可能都忘了当时具体有多气,但生气的感受还藏在记忆里。等以后遇到类似情况,这个“愤怒开关”就被打开。要是这种情况反应比较激烈或反复出现,最好寻求专业治疗师的帮助。

任增辉

本版所载验方,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。

掩盖急症 损伤肠胃 引发出血

滥用速效救心丸风险大

发胸闷,靠速效救心丸暂时压制不适,等于关掉身体“警报器”,把小问题拖成严重器质性病变,甚至错过主动脉夹层、肺栓塞、急性心梗等致命急症的抢救时间。

产生药物耐受 长期随意服用,身体会对药物逐渐耐受,等到真正心绞痛急性发作时,常规剂量效果明显下降,错失黄金抢救时间。

增加出血风险 速效救心丸中的冰片药性偏寒,长期过量服用易伤脾胃,引发胃痛、腹泻;川芎有活血作用,有活动性出血、出血倾向及近期手术者慎用,尤其是凝血功能不佳或本身正在服用抗凝药人群,会显著增加出血风险,严重时可能引发消化道出血等严重危害。

正确服用速效救心丸,既要守好用药边界,也要牢记急救指征,张海

澄给出规范用药建议:

严格按适应证用药 仅冠心病、心绞痛患者可在医生指导下使用,健康人无用指征坚决不吃。

掌握正确用法用量 日常不适一次服用4至6丸,急性胸痛发作时一次10至15丸,必须舌下含服,不可吞服,坐位服用更安全,避免站立引发低血压晕厥。药物需密封存放在阴凉干燥处,避免贴身存放导致药效挥发失效。

特殊人群禁服慎用 孕妇、对成分过敏者禁用,低血压、脾胃虚寒、中重度心衰患者慎用,且避免与硝酸甘油同时大量使用,以防血压急剧下降。

张海澄提醒,出现以下情况必须立即就医,不可依赖速效救心丸拖延:胸闷胸痛持续超过15分钟不缓解,含服药物无效;疼痛呈刀割样、撕

裂样,伴大汗、呼吸困难、头晕晕厥;出现恶心呕吐、面色苍白、血压骤降等症状。这些表现可能是急性心梗、主动脉夹层、肺动脉栓塞等危重急症,必须立即拨打120急救电话,争取黄金救治时间。

呵护心血管健康,不能仅仅依赖药物,还要靠健康习惯。张海澄建议,保持低盐、低脂饮食,少吃油炸、高糖、高脂食物,适量多吃蔬菜、全谷物、深海鱼等护心食材;坚持每周至少150分钟中等强度运动,如快走、慢跑、太极拳等,避免久坐不动;保证规律作息、不熬夜,学会调节情绪、减轻压力,戒烟限酒,控制血压、血糖、血脂;定期体检,尤其是有心血管疾病家族史、肥胖的高危人群,早筛查、早干预远比出事后再吃药更安全有效。

虞晔(据《健康报》)

根除幽门螺杆菌 这种胃癌能治愈

提起癌症治疗,很多人会想到手术、放疗等高强度手段。但有一种特殊的胃部恶性肿瘤——胃黏膜相关淋巴组织淋巴瘤(简称胃MALT淋巴瘤),早期通过规范根除幽门螺杆菌,就能实现肿瘤消退,甚至达到临床治愈。

研究显示,90%以上的胃MALT淋巴瘤是一种起源于胃黏膜淋巴组织的低度恶性B细胞淋巴瘤,在所有B细胞淋巴瘤中占

7%至8%,多发于中老年人,尤其是慢性胃炎、幽门螺杆菌感染者。它早期症状不典型,可能仅表现为上腹不适、消化不良、腹胀等,易被忽视。若不及时治疗,肿瘤可能进展,甚至发生胃穿孔、出血或转化为高度恶性淋巴瘤。

瘤异常增生,最终形成肿瘤。根除幽门螺杆菌后,肿瘤失去持续刺激的来源,60%至80%的早期患者可实现肿瘤完全消退,无需手术或化疗。换言之,通过简单的抗幽螺治疗,就可能达到临床治愈。若出现幽门螺杆菌耐药,可通过药敏检测,选择对应药物治疗,通常能达到较好的治疗效果。对于抗幽门螺杆菌治疗无效的胃MALT淋巴瘤,可考虑放疗、靶向

治疗或免疫治疗。

需注意,肿瘤消退后,患者仍需定期复查胃镜,一般建议每6至12个月随访一次。日常还要注意,采用分餐制和公筷,避免幽门螺杆菌传播;不喝生水,不吃未洗净的瓜果蔬菜;定期体检,尤其是有胃癌家族史或长期胃部不适者;一旦确诊幽门螺杆菌感染,应在医生指导下规范用药,切忌自行停药。

赵心悅

舒心小屋



任增辉