

提升儿童青少年体质健康水平

提升儿童青少年体质健康水平，是促进中小学生学习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，部分人群体重异常状况得以改善。

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。

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



图片来源于网络

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赵莎说。

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、坐位体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，使中小学生学习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。据了解，北京儿童医院已连续8年举办脊柱健康夏令营，由来自北京儿童医院骨科、精神心理科、临床营养科的专家们授课，为家长和孩子讲授脊柱知识、支具使用、心理健康、营养健康等课程，还会穿插有针对性的运动锻炼。

“当发现孩子双肩不等高，或是当孩子向前弯腰90度，背部不对称，一侧高一侧低时，说明孩子出现了脊柱侧弯。纠正脊柱侧弯，最重要的是早发现、早诊断、早治疗。”北京儿童医院骨科主任医师张学军说，早期发现并及时干预，可以使很大一部分患儿避免手术，通过保守治疗让脊柱侧弯不再加重，促进正常生长发育。

复旦大学附属中山医院内分泌科主任李小英说，对于肥胖患者，减重前最好去医疗机构做健康评估，让医师来评判适合哪种减重方案，避免出现健康风险。目前网上流传的一些减肥方法并不适合所有人。比如，生酮饮食可能会导致糖尿病患者血糖升高，造成糖尿病酮症酸中毒，因此不适合糖尿病患者减肥。

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小时体育活动时间。同时，明确了中小学各学段体育课与体育锻炼的时间。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。

来源：人民日报