

让孩子身心“棒棒的”！

13部门发文启动“五健”促进行动

新华社记者 李恒

健康中国，从孩子起步。

肥胖、近视、心理行为异常、脊柱弯曲异常和龋齿——这五大儿童青少年健康问题，备受社会关注。

日前，国家卫生健康委等13部门公布《儿童青少年“五健”促进行动计划(2026—2030年)》。

行动计划提出，到2030年，中小学生国家学生体质健康标准达标优良率要达到60%以上，高中阶段近视率下降到70%以下，0至6岁儿童心理行为发育监测的比例达到90%，中小学生学习行为异常筛查普遍开展，5岁、12岁儿童患龋得到有效干预……一系列“硬指标”，呵护孩子健康成长。

体重更达标——

儿童青少年肥胖问题已成为威胁我国儿童青少年身心健康的重要公共卫生问题之一。数据显示，当前我国6岁至17岁儿童青少年超重肥胖率约为19%。

行动计划开出“运动+营养”处方，如，将体重管理纳入早孕关爱和孕产期保健服务，减少肥胖代际传递；落实0至6岁儿童健康管理服务，强化体格检查、生长发育等健康指导；在中小学校推进健康食堂、健康餐厅建设；培养儿童青少年运动兴趣……

眼睛更明亮——

近年来，“小眼镜”低龄化、高发化，已成为影响孩子身心健康的症结。

根据行动计划，到2030年，0至6岁儿童、中小学生屈光筛查率逐步提升；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。

为此，一系列“暖心举措”正在路上：学龄前儿童在24月龄、36月龄、4岁、5岁、6岁时进行屈光筛查，监测远视储备量，推进近视防控关口前移；建立完善儿童青少年视力健康电子档案，实施分级分类干预；深入实施“学校明亮工程”，中小学校教室照明应全面达标。

心理更阳光——

当前，中小学生学习心理问题日益受到社会广泛关注，心理健康工作面临新形势新挑战。

对于中小学生学习群体，每校至少配备1名专(兼)职心理健康教育教师，鼓励配备具有心理学专业背景的专职心理健康教育教师，中小学校每年至少开展一次心理健康讲座或相关教育活动。同时，推进心理援助热线“12356”、青少年服务热线“12355”应用。

积极推进0至6岁儿童孤独症筛查干预服务；推动妇幼保健机构加强儿童心理保健科(门诊)建设，促进儿童医院、二级以上综合医院、中医医院开设精神(心理)门诊，提升心理健康服务能力；中小学校、医疗卫生机构建立健全协同机制……一张温柔而坚韧的支持网，有望让更多稚嫩的心灵成长在阳光下。

骨骼更强壮——

背部不对称、骨盆倾斜、高低肩……若孩子出现这些症状，可能存在脊柱弯曲异常。

引导学龄前儿童及中小学生学习体育锻炼；增加学生课外运动锻炼时间；指导中小学生学习选用合适的双肩书包，定期调整课桌椅高度和座位间

距……关乎“形体美”与“健康骨”的挺拔行动，将在校园内外同步推进。

在筛查层面，学校每年为10至16岁儿童青少年开展1次脊柱弯曲异常筛查和评估，妇幼保健机构、疾控机构、有条件的基层医疗卫生机构加强技术支持；学校将脊柱健康状况记入学生健康档案，及时将筛查异常学生转介至医疗机构进一步诊治；充分发挥中医药干预儿童青少年脊柱弯曲异常的特色和优势，提升干预效果。

口腔更健康——

龋齿，俗称“蛀牙”，是儿童常见的慢性病之一。

守护口腔健康，从“齿”开始。行动计划要求医疗卫生机构、学校加强科普宣传；相关医疗卫生机构协助中小学校每年为在校学生开展1次常规口腔检查；各地要强化适龄儿童局部用氟、窝沟封闭等口腔疾病防控措施，逐步降低患龋率。

“五健”虽小，关乎大局。行动计划正牢牢扣紧健康这个“1”，明确提出推动学校设立“校园健康角”，提供体重秤、身高尺、视力表、一次性口腔检查器械包等；指导家庭配备体重秤、控油勺、限糖零食盒、刷牙计时器等健康工具；支持社区设立“健康驿站”，提供体重测量、视力筛查、心理素养评定、体质监测、龋齿检查等健康服务；推进儿童友好医院建设，设置儿童“关爱空间”。

同防共管，体现的是一个国家呵护孩子健康成长的系统性承诺与务实行动。通过全社会的多方努力，孩子们长得壮壮的、练得棒棒的！

据新华社

小寒时节养生重在“温经散寒，固本培元”

1月5日，迎来冬季的第五个节气“小寒”。此时，我国多地进入全年最冷时期，中医专家提示，寒邪容易引发呼吸系统疾病、心脑血管疾病及风湿类疾病，养生防病的关键在于“温经散寒，固本培元”。

中国中医科学院广安门医院风湿病科副主任医师巩勋介绍，中医认为，小寒的“寒”属“阴邪”，最易耗伤人体阳气，而寒邪兼具收引、凝滞之性，会阻滞气血经络运行，因此，这一时期人们易患感冒、哮喘、流感、慢性支气管炎等呼吸系统疾病，出现风湿痹痛或腹痛腹泻，高血压、冠心病等心脑血管疾病也容易加重。

“小寒节气养生需顺应冬季‘藏精’的自然规律。”巩勋说，饮食应注重温补散寒、滋阴润燥，可适当多吃羊肉、鸡肉、核桃等温性食物，搭配生姜、花椒增温驱寒，推荐当归生姜羊肉汤、黑米粥，尽量少食生冷黏腻之物以防伤脾。

起居方面，则应尽量早睡晚起，以充足睡眠补养阳气，午后晒背亦可补阳；重点做好头、颈、腰腹、足等部位保暖；室内适度通风但避免冷风直吹。

俗话说“冬练三九，夏练三伏”。巩勋说，“三九天”里借适度锻炼增强体质，应顺应冬季“闭藏”的养生原则，可在午后选择太极拳、八段锦等温和运动，以微汗为度；运动前充分热身，运动后及时添衣擦汗，可饮温热水或姜枣茶温中散寒；体质虚寒者及严重心脑血管疾病患者宜暂缓锻炼。

“小寒节气是‘敛精藏气、扶元固本’的养生关键期。”湖南中医药大学第一附属医院院长朱镇华提示，拔罐、刮痧、艾灸等中医疗法成为顺应时节的温养优选，能够助力机体蓄积阳气，为来年的健康体质夯实基础。

据新华社

动物模型显示阿尔茨海默病或可被逆转

长期以来，阿尔茨海默病普遍被认为是一种不可逆的疾病，但一项新研究正在颠覆这一认知。研究人员发现，恢复大脑能量平衡可以帮助小鼠逆转阿尔茨海默病并恢复认知功能。

美国凯斯西储大学等机构的研究人员近日在学术期刊《细胞报告·医学》上介绍，他们在研究了多种阿尔茨海默病小鼠模型以及人类阿尔茨海默病脑组织后发现，大脑中NAD+（一种辅酶，广泛参与能量代谢等）细胞能量分子的失衡是推动阿尔茨海默病发展的关键因素。

随着人体衰老，包括大脑在内，全身的NAD+水平会自然下降，当NAD+水平过低时，细胞会丧失维持正常功能和存活所需的能力。研究发现，阿尔茨海默病患者大脑中的NAD+下降程度更为严重，这一规律也出现在患该病的小鼠模型中。

小鼠模型显示，维持大脑正常的NAD+水平可以预防阿尔茨海默病发生；更重要的是，即使在阿尔茨海默病晚期，通过治疗恢复NAD+平衡仍能让大脑修复损伤并恢复认知功能。

研究人员说，这表明保持大脑能量平衡不仅有助于预防和减缓阿尔茨海默病，甚至可能逆转病情，这一结果为疾病康复带来了新的希望。不过，接下来还需通过临床试验验证相关疗法对人类的有效性。

研究人员同时警告，不要擅自服用NAD+前体补充剂，动物研究表明，这类补充剂可能将NAD+提升至危险的高水平，导致癌症发生。

据新华社

阿司匹林能否长期大量服用

寒冷的冬季是心血管疾病的高发季节。阿司匹林这款常用药也成为很多老年人预防心血管疾病的选择。阿司匹林的主要适应症是什么？适合长期大量服用吗？是否会带来一些副作用？

中国医学科学院阜外医院心内科医生刘凯告诉记者，阿司匹林的应用历史很长，最初作为解热镇痛和抗炎药物应用于临床。后来发现它能够抑制血小板聚集，因而具有良好的预防血栓形成的作用。目前已作为一种标准治疗药物，被广泛应用于冠心病、脑血管病、外周血管狭窄等各种动脉粥样硬化性疾病的治疗和预防中。

此外，阿司匹林还可用于妊娠期子痫前期(妊娠高血压严重阶段)预防和抗磷脂综合征(易形成血栓的免疫性疾病)的治疗。

由于胃刺激是阿司匹林常见的副作用，该药物的正确服用方式也很有讲究。北京大学国际医院心血管内科医生梁卉介绍，为减少对胃的刺激，科研人员研发了阿司匹林肠溶片，使用特殊工艺让阿司匹林在胃里不容易被释放，而是到了肠道再溶解，防止刺激胃。所以，不应把阿司匹林药片掰开服用，这样会破坏肠溶片的制作工艺。正确方法是空腹服

用阿司匹林肠溶片，服用后半小时内进食，以便让肠溶片尽快通过胃进入肠道溶解。但如果服用普通阿司匹林片剂，应餐后吃，减少对胃的刺激。

尽管每日服用阿司匹林可能会降低心脏病发作和中风的风险，但这一疗法并不适合所有人。美国梅奥诊所介绍，这取决于每个人的年龄、整体健康状况、心脏病史以及心脏病发作或中风的风险，必须遵医嘱、适量服用。

美国梅奥诊所说，如果因心血管疾病需要长期服用阿司匹林，需严格选择合适剂量。低剂量阿司匹林，一般指约75至100毫克，但最常见的用量为81毫克——有助于预防心脏病发作或中风。

刘凯说，近年来大家越来越多关注阿司匹林的风险问题，尤其是在老年人群中的出血风险，国内外也有很多临床研究聚焦该问题。目前共识认为，只要正确识别其应用指征，同时注意评估相关风险和禁忌证(例如消化道溃疡或出血史、颅内出血史等)，长期应用阿司匹林在患有动脉



专家表示 新华社发 朱慧卿 作

粥样硬化性疾病或具有心血管疾病高风险、存在阿司匹林服用指征的老年人群中仍能带来净获益。

他表示，针对具体患者，仍需在充分评估的基础上给予个体化的策略，例如调整阿司匹林的应用疗程与剂量，或必要时考虑其他替代药物(例如氯吡格雷、吲哚布芬等)，尽可能减少其出血风险。

梅奥诊所说，对于大多数成年人来说，偶尔服用一两片阿司匹林来缓解头痛、身体疼痛或发烧通常是安全的。但如果身体健康，没有心脏病或中风病史，每日服用阿司匹林的益处并不明显，甚至可能会产生严重的副作用和并发症。

据新华社