

远离健康误区 守护“睛”彩童年

青岛启动儿童青少年“五健一防”促进行动

□青岛日报/观海新闻记者 黄飞

“五健一防”全城发力 守护儿童青少年健康

儿童青少年是国家的未来和民族的希望。针对当前儿童青少年肥胖、近视、心理行为异常、脊柱弯曲异常、龋齿等五类常见健康问题，国家卫生健康委等13部门联合印发《儿童青少年“五健”促进行动计划（2026—2030年）》。按照国家战略部署，青岛结合工作实际，在“五健”基础上，同步强化校园传染病防控，由青岛市卫健委联合相关部门出台《青岛市贯彻实施儿童青少年“五健一防”促进行动计划（2026—2030年）工作措施》。

发布会上，青岛市卫生健康委公布了一组扎实的数据：目前青岛已建成市、区两级危重新生儿救治中心11个，其中省级救治中心2个。2025年，全市婴儿及5岁以下儿童死亡率等核心指标持续维持在低位，已达到全球高收入国家平均水平。全市3岁以下儿童系统管理率达到97.5%，7岁以下儿童健康管理率达到98.71%，意味着绝大多数儿童都被纳入了动态健康监测网络，能够及时开展针对性指导和干预。

作为全国首批儿童青少年近视防控改革试验区，青岛的近视防控取得突破性进展。全市学生近视率5年累计下降9.3%。与此同时，适龄儿童窝沟封闭覆盖率长期稳定在90%以上，在全国处于领先水平。中小学生体质健康优良率达到71.6%，位居全省首位。

在健康工作卓有成效的基础上，青岛市卫健委将会同有关部门，聚焦“五健一防”（体重、视力、心理、骨骼、口腔及传染病防控），着力构建政府主导、部门协作、医疗支撑、家庭参与、社会支持的长效工作机制，建立健全“防、筛、诊、治、康”一体化服务网络，有效改善儿童青少年重点健康问题。具体举措包括：构建全生命周期体重管理链条，加强孕期体重管理，减少肥胖代际传递；高质量落实中小学生每天综合体育活动不少于2小时，提供“运动+营养”个性化指导方案；强化0-6岁儿童眼保健和视力检查服务，推进教室照明达标改造，确保中小学生在户外自然光接触不少于1小时；完善市、区两级儿童青少年心理健康服务

日前，“守护儿童健康，筑梦少年未来”青岛儿童青少年“五健一防”促进行动启动。青岛市卫生健康委先后组织两次“鲁医健康说·时令与健康”系列健康知识发布会，多学科专家聚焦儿童健康尤其是眼病防治相关问题为市民答疑解惑，以实际行动为市民筑牢全生命周期的健康防线。



“五健一防”促进行动六大专业专家组代表获颁聘书。 黄飞 摄

网络，发挥“12356”心理援助热线作用；对10到16岁学生开展脊柱形态检查，充分发挥中医药特色干预；打造“智慧化口腔健康校园”青岛样板，建立“家-校-医”口腔健康管理模式；落实校园晨午检制度，加强流感、水痘、手足口病等重点传染病防控。通过数智赋能，青岛将努力实现医校协同、家校共育、卫体融合、社会共治，为每一名孩子的成长筑牢健康防线。

“长大就瘦了”是误区 爱说笑也会“藏”心病

“孩子胖点没关系，长大自然就瘦了。”这是很多家长挂在嘴边的话。然而，青岛市妇女儿童医院儿童保健科主任张风华对此给出了明确的科学解释：这是一个容易被忽视的健康误区。数据显示，约70%的肥胖儿童会将其

肥胖状态带入成年。尤其从10岁开始肥胖的男孩，80%可能发展为成年肥胖。原因在于其儿童时期形成的脂肪细胞数量一旦增多，成年后即使减肥，也只能缩小脂肪细胞的体积，无法减少数量。这些“增多的脂肪细胞”会伴随孩子一生，使减重变得异常困难。张风华建议，家长要常态化给孩子测量身高体重，让餐盘变得“五颜六色”，保证每天1小时以上中高强度运动，同时警惕睡眠不足这一“发胖元凶”——睡眠不足会让抑制食欲的“瘦素”分泌减少，促使孩子偏好高糖高油食物。

除了身体上的“隐患”，孩子心理上的“面具”更值得关注。不少家长认为，孩子在家爱说爱笑，就代表没有心理疾病。青岛市妇女儿童医院心理科副主任周长虹纠正了这一误区。“有些孩子的焦虑、抑郁情绪因为各种原因不想让别人看到，会出现防御性的压抑行为，在其他人人面前表现爱说爱笑，夜晚独处时

却默默哭泣、难以入睡甚至自残。”周长虹提醒家长，如果发现孩子在情绪、行为、生活作息、社交等方面出现异常改变，比如持续情绪低落、莫名头疼肚子疼、不愿出门、沉迷手机、说“活着没意思”等，就要特别警惕。她建议家长做到“不指责、温和倾听、共情理解、减少施压、增加陪伴”，严重时及时寻求儿童心理医生帮助。

三招缓解空调房“干眼” 芒种时节要防真菌感染

入夏以来，随着空调的频繁使用，眼科门诊的干眼症患者明显增多。山东第一医科大学附属青岛眼科医院角膜病科主任董燕玲解释，人在正常状态下每分钟眨眼15到20次，但全神贯注盯屏幕时，眨眼频率会骤降到4到6次，加上空调风直吹带走眼表水分，就会出现干涩、烧灼感、暂时性视物模糊等症状。她分享了3个简单有效的方法：一是“20-20-20”护眼法，每看屏幕20分钟，抬头眺望6米以外至少20秒；二是“完全眨眼”，轻闭眼2秒，用力紧闭2秒，再睁眼2秒，10次为一组；三是调整工位环境，避免空调出风口直吹面部，桌旁放加湿器或一杯温水。此外，午休时用40℃左右的热毛巾敷眼10到15分钟，也能明显缓解不适。

芒种时节，气温升高、雨量充沛，形成典型的“湿热交蒸”气候。山东第一医科大学附属青岛眼科医院副院长、北部院区院长吴晓明从中西医结合的角度特别提醒，要警惕真菌性角膜炎。田间劳作时，麦芒等植物极易擦伤角膜，加之湿热环境中真菌滋生迅速，一旦植物性外伤后出现眼红、眼痛，必须第一时间就医。此外，夏季心火旺盛，长时间用眼易引动肝火，有青光眼体质或家族史的人群要小心情绪波动和高温闷热诱发眼压升高。吴晓明建议遵循“清补祛湿、养肝明目”的原则，饮食上适量食用冬瓜、苦瓜、赤小豆、泡饮菊花玫瑰陈皮茶；出门戴太阳镜和遮阳帽。他还教了两个中医护眼小妙招：“熨目法”——双手掌心搓热，轻轻敷在双眼上；“穴位按压”——轻柔按压睛明穴和太阳穴，每个穴位5到10秒，重复3组，能有效改善眼部酸胀。

青大附院成立脑机接口与神经调控研究型病房

本报讯 6月6日，由青岛市医学会主办、青大附院承办的青岛市脑机接口论坛召开，青大附院脑机接口与神经调控研究型病房同步揭牌成立。青大附院将立足临床需求，强化协同合作，搭建集科研攻关、临床试验、临床诊疗、成果转化于一体的脑机接口创新平台，推动神经疾病诊疗水平迈向更高台阶。论坛上，国内知名专家以及脑机研发创新企业代表等，聚焦侵入式、介入式脑机技术及闭环神经调控产业化等前沿方向开展专题讨论，围绕手术规范、临床适应证等关键内容深度交流。

青大附院已于今年5月整合神经外科、神经内科、康复医学科等多学科资源，搭建全链条诊疗体系，成立脑机接口与神经调控多学科门诊。下一步将以研究型病房为依托，进一步深化多学科联合攻关，有序推进脑机接口临床试验与临床手术规范化开展，搭建区域性脑机接口诊疗协作网络，以科技创新赋能疑难神经系统疾病诊疗。

发展脑机接口技术，既是服务国家创新驱动发展战略的重要途径，更是回应群众对高质量医疗服务期待的必然要求。青岛将不断加强医学科技创新，力争在脑机接口、自适应神经调控等技术领域形成“青岛方案”。

(黄飞)

中西医结合守护“胆”魄

山东青岛中西医结合医院推行 结石病非手术疗法

本报讯 日前，山东青岛中西医结合医院（海慈医院西院区）普外（胆石）科主任赵茗运用中西医结合综合疗法，为一名患有胆囊结石伴胆囊炎4年有余的患者解除病痛。

山东青岛中西医结合医院（海慈西院区）普外（胆石）科的“三联消石法”和“强化排石法”均为科室优势技术，也是用于治疗结石的非手术疗法，特别适用于不适合手术或者没有手术意愿的患者。“三联消石法”是科室自主开发的中西医结合结石病治疗方法，包括溶石、排石、碎石、取石等。科室通过多年的中医、中西医结合临床实践和研究，探索结石病领域可持续发展的中医药及现代医学临床规范化操作技术，建立了中西医结合防治结石病评价体系。其中，以“强化排石法”中西医结合的方法为特色，旨在通过药物、饮食和物理治疗的综合应用，促进结石的排出，减轻患者痛苦和手术风险，保留患者胆囊功能，收到良好的治疗效果。

(韩星)

ICBC 中国工商银行

手机银行焕新升级

智享+1.0

从心出发 共绘未来



崭新·启航

扫码下载手机银行App

ICBC 中国工商银行 青岛市分行

「幸福，有我」

工行手机银行幸福生活版

字体更大，界面更简洁

语音交互，操作更简便

亲情账户，帮助父母办业务

转账过万，安全提示防诈骗

遇到问题，一键截屏问亲友



工行手机银行幸福生活版

扫描上方二维码，在手机银行首页点击

右上角“≡”，选择“幸福生活版”