

专家视点

莫让生活方式转变影响青少年身心健康

▲北京大学儿童青少年卫生研究所所长 马军

目前，随着物质生活水平的逐渐提高，过去一些危害青少年健康的疾病正慢慢销声匿迹，如贫血、蛔虫、营养不良等。但与此同时，一些新的挑战也逐渐严峻起来，如近视、肥胖、抑郁等身心健康问题，这种转变也提示我们：由生活方式转变而对儿童青少年身心健康产生的重要影响，应当从生活方式入手，找到促进青少年健康成长的方法。

首先，充足的户外活动是保持身心健康的重要保障。2021年发布的《儿童青少年近视防控适宜技术指南（更新版）》指出，中小学生每天户外活动至少两个小时，分别落实在校内校外。截至目前，户外活动是唯一一项已被证实可以预防近视发生的措施。

一项广州的干预实验表明，每日增加40分钟户外锻炼，可使一年级小学生三年内的近视累积发病率较对照组降低9.1%。此外，



图片来源：\搜狐网

充足的运动有助于青少年维持营养的供需平衡并锻炼肌肉，预防肥胖和脊柱弯曲异常等青少年常见病。

同时，户外活动对青少年保持心理健康同样具有正向促进作用。研究显示，每周进行30分钟以上的户外活动可有效减少青少年情绪低落和抑郁的发生。

其次，应当控制青少年使用电子屏幕的时间。电子产品不是洪水猛兽，但其带来的健康危害着实实在应当引起各方重视。电子

产品的使用时间多了，不仅意味着久坐的时间延长，同时也挤占了青少年户外活动的时间，这时间上的一增一减，就会带来肥胖、近视等身体健康问题。同时，过分沉溺网络世界势必影响孩子现实中与人沟通的机会和能力，有损于孩子的社会能力和亲子关系，造成难以弥补的缺憾。

第三，重视青少年的饮食问题。随着人民生活的日渐富足，吃不饱饭的

情况已很难见到，但为了青少年的健康着想，饮食方面不能只求吃饱，而应是吃对、吃好。

《健康中国行动（2019-2030年）》中提出，中小学生应当学会选择食物和合理搭配食物的生活技能。每天吃早餐，合理选择零食，在两餐之间选择适量水果、坚果或酸奶等食物作为零食。足量饮水，首选白开水，少喝或不喝含糖饮料。

当然，改善青少年饮

食状况不能只靠青少年自身的健康知识和行为，学校和家庭的支持环境更为重要，因此，家长和校方也应当多了解相关知识，为青少年提供健康合理的膳食。

健康生活方式还包括诸多方面，“但最为关键的问题还是从健康知识到健康行为的转变”，这不仅需要家长和老师日常对青少年进行言传身教，还需要家庭、学校、社会等各方面为青少年选择健康生活方式创造支持性条件。随着“双减”政策的落地，青少年得以从原先繁重的学习压力中解放出来，各方应当抓紧这难得的机遇，有效利用青少年的课余时间，加强对青少年的健康宣教，引导他们重视身心健康，在兼顾学习的同时强壮其体魄，增长其心智，保障其身体、心理和社会三方面健康，呵护祖国的未来。

回音壁

《科普 | 当外科医生看谷爱凌夺冠时，在思考什么？》

@ 整骨英雄 医生也是凡人，也会惧怕失败，适当的宽容，对人对己来说都是好事！

一家之言

“事业蒸蒸日上”何以触动大众神经

▲原解放军第181医院 罗志华

近日，江西上饶一家医院医护人员举杯祝“事业蒸蒸日上”的视频引发热议。广丰区卫生健康委员会随后发布情况通报称，该区中医院内三科整体搬迁至新建的中医药大楼，科室医务人员自发举行简易搬迁仪式，在营造氛围时措辞不严谨，造成不良社会影响，已责成涉事医院对相关责任人严肃处理。

涉事医院表示，拍视频是想表达对卫生事业和服务能力蒸蒸日上。医疗事业的涵盖面甚广，医学科研成果、论文发表篇数、医疗操作和护理方式改进、推进医改的进度、医疗服务数量与质量、疾病预防成效、医疗应急能力、医患关系等，均属医疗事业范畴。

当然，“事业蒸蒸日上”也可能被误解为患者人数大增，并带来科室收入提升，这是这句话产生歧义并引发纷争的原因。但更要看到，倘若“事业蒸蒸日上”这句话都不能说，那么，医务人员就得十分谨慎地表达事业心和进取心，甚至不能说“多为患者服务”等话语，因为这意味着患者数量可能会增加。

营造和谐的医患关系，离不开双方的理解与包容。即使此事导致了误会，也只需消除误会即可，没必要“严肃处理”，让医务人员噤若寒蝉，担心一言不慎而招致挞伐。

傅莱看中德医疗③

德国法定医疗保险的五项基本原则

▲（德）理查德·傅莱（小）

有居住登记公民必须遵循人人有医疗保险原则 凡在德国居住登记的公民，每月收入在5362.50欧元（2021年，逐年递增）以下者，需强制性参保法定医疗保险；每月收入超过此数者、或为官员及自由职业者，可选择参保法定医疗保险或参保私人医疗保险。法定医疗保险是德国医保系统的主要支柱，占全国健康医疗保障资金来源一半以上；约90%的公民参保法定医疗保险，10%的公民选择了私人医疗保险，只有极少数的人因特殊原因没有医疗保险。

法定医疗保险基金全部来源于医保费 医保费统一为月收入的14.6%，由资方和劳方共同分担，各7.3%（2021年每月医保计费的上限为4837.50欧元，超过上限的收入不再计算）。所有参保人享有同等医疗保健。失业者和低保户的医保，由劳动局和社保局全额支付，退休人员医保费由养老保险公司与本人各承担50%，没有工作的家属和25岁以

下没有收入的子女，可免费享有家庭法定医疗保险。而私人医疗保险则需根据投保人的年龄、健康状况、投保险种等与保险公司签订相应的合同和交纳不等的保费。（德国是欧洲唯一保留了法定医保和私人医保双规制的国家，因为他们相信，私保养医可提高法定医保的治疗水准。多年来德国呼吁全国公民统一社保的声音不断。）

享有德国法定医疗保险的人看病只需出示医保卡（医疗无现金原则）享有法定医保者在德国及欧盟境内（略有区别）的医院诊所看病、住院及手术只需出示医保卡，无需缴纳任何费用；所有费用由医院诊所药房与医保公司的支付系统进行结算。患者在药房无论取任何医保处方药，每种药只需自付5~10欧元；全年自付的医药治疗费用超过本人年收入的2%（慢性病1%）后，将全部免除自费。不属法定医疗保险范围内的治疗检查和非法定医保处方的药费均需自付。（上）

虎年新春大拜年



6 肖海鹏院长

中山大学常务副校长、中山一院院长肖海鹏：祝福大家虎年生龙活虎、虎虎生威、威震四海、鹏程万里，祝福伟大的祖国风调雨顺、国泰民安！



7 朱军书记

北京大学肿瘤医院党委书记朱军：在虎年新春到来之际，我祝愿全国人民，也祝愿全国医务工作者虎年大吉、吉祥如意！



8 刘连新书记

中国科学技术大学附属第一医院（安徽省立医院）党委书记刘连新：祝全国医务工作者虎年虎虎生威、身体健康、万事如意！



9 赵兴吉会长

重庆市医师协会会长赵兴吉：向全国医务工作者、全体医师致以节日的问候！给大家拜年了！祝大家新春快乐、万事如意、幸福安康！





观看精彩视频 扫一扫