

摘掉“小眼镜” 杜绝“小胖墩” 挺直“小背脊”

——学生常见病如何“多病共防”？

新华社记者 顾天成

学生群体的健康总是格外牵动公众的心。近日，国家疾控局发布《学生常见病多病共防技术指南》，首次明确学生常见病“多病共防”的概念，并提出监测和干预措施。新华社记者专访参与起草该指南的疾控专家，一起来看这份指南的要点。

看点一：这些常见病正在影响学生健康

指南提出，包括近视、超重肥胖、脊柱弯曲异常、传染病、龋齿、心理健康问题等，是当前在学生群体中经常发生、患病率较高的疾病或健康问题，对个体健康与社会适应产生较大影响。

“随着我国社会经济发展，儿童青少年主要健康问题也在发生演变。”安徽医科大学教授陶芳标介绍，国家疾控局监测数据显示，2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%，其中，小学36.7%，初中71.4%，高中81.2%。

学生超重肥胖患病人数和患病率也在迅速攀升，2020年《中国居民营养与慢性病状况报告》显示，6至17岁学生超重肥胖率为19%。2019年全国学生常见病

和健康影响因素监测与干预数据显示，中小学生对脊柱弯曲异常检出率为2.8%，脊柱弯曲异常患病率在初中、高中阶段增长更快。此外，儿童青少年心理健康问题也需要加以关注。

陶芳标说，我国学生群体单一疾病或健康问题的流行值得重视，特别是同一个体存在2种及以上疾病的情况亟待改观。

看点二：“多病共防”可以通过行为与环境干预实现

指南首次明确了学生常见病“多病共防”的概念，即“多病中病因相同或具有共同的风险因素时，可采取多病共防策略。”

比如日间户外活动和体育锻炼缺乏、静态行为、睡眠节律紊乱、夜间接触光源刺激时间过长、营养失衡、亲子交流缺乏等往往是学生群体近视、超重肥胖、脊柱弯曲异常和心理健康问题的共同风险因素，通过增加体育锻炼和户外活动、充足睡眠和早睡早起、规律生活、均衡营养、加强亲子交流等，可同时预防多种疾病或健康问题，达到多病共防的目标。

陶芳标认为，必须高度关注和重视学生身心健康问题，通过综合干预和多方协作，实施科学的预防和干预措施，进一步提高学生常见病防控水平，全面保障学生

健康。

看点三：构建学生常见病三级干预体系

中国疾控中心儿少/学校卫生中心研究员宋逸介绍，指南提出要构建三级干预体系，包括一级干预、二级干预和三级干预。

其中，一级干预主要侧重于推广简单易行、效果可靠的干预技术，创新性提出“6个1”健康生活方式；二级干预注重早期发现高危群体，及时发现远视储备量不足、体重持续增加、情绪变化大的学生，加强监测随访，实施有针对性的干预措施，防止单一健康问题向多病共患进一步发展；三级干预针对已出现多病共患的学生，指导学生到专业机构确诊和治疗。

什么是“6个1”健康生活方式？陶芳标表示，“6个1”可视作日常生活干预技术的高度凝练和全面指导。即保障每天体育锻炼1小时、校内和校外日间户外活动各1小时；久坐1小时需要起身活动10分钟；以娱乐为目的的视屏时间每天小于1小时；三餐就餐时间相对固定，相差不超过1小时；早睡早起，每天减少夜间接触光源刺激1小时；每天亲子交流1小时和互动15分钟。

看点四：“五位一体”多方协作才能为学生保驾护航

多方协作在护航学生健康方面起着至关重要的作用，指南明确将动员各方力量，共同加强健康教育。

“学校能为学生提供优质的学习生活环境，政府和疾控机构能够提供政策指导和技术支持，社区和家庭则可以在日常生活中引导学生养成健康的习惯。”宋逸说，为了确保多病共防的效果，需要政府、专业机构、学校、家庭和社区等多方面的紧密协作，共同构建一个全面而立体的防护网络。

实现多方协作，专家认为，关键在三方面，首先要确保干预策略的执行具有连续性和一致性，确保过程有组织；其次，必须建立有效的监测和评估机制，实现快速反馈干预效果，并根据反馈结果不断调整和优化干预策略；最后，需要考虑地区间的差异，因地制宜，使各个区域根据实际情况落实协作模式，确保每位学生都能获得适当的健康服务。

今后，有关部门将积极探索并实践“政府—专业机构—学校—家庭—社区”五位一体的协作模式，以期积累更多具有可操作性的具体措施。新华社北京5月14日电



放松心情 迎战高考

5月14日，河北省石家庄新乐市第四中学高三的学生在教室为自己加油鼓劲。

高考临近，各地多所高中举办特色活动，帮助高三学生释放压力，放松心情，以乐观、自信的心态迎战高考。

新华社发 贾敏杰 摄

我国近90%听障儿童通过使用人工耳蜗听声学语

据新华社北京5月14日电(记者 高蕾)人工耳蜗的研发和推广应用已使我国近90%的听障儿童能够听声学语，进入普通幼儿园和学校学习。这是记者5月14日从中国残联召开的第三十四次全国助残日主题新闻发布会上获悉的。

今年5月19日，是第三十四次全国助残日，主题是“科技助残，共享美好生活”。中国残联计财部副主任刘立军在发布会上介绍，近年来我国持续加大助残科技研发应用部署、实施力度。“十三五”以来，科技部将残疾人康复、无障碍环境建设、辅具技术等领域科研项目纳入国家重点研发计划，中国残联组织并实施的7个项目吸引了25所高校、16家科研院所、24家企业参与其中。同时，近五年来，中国残联设立各类科研课题300余项，助推助残科技研究、应用。

刘立军介绍，当前，一批科研成果已得到推广应用，在提升残疾人生活质量、助力残疾人事业高质量发展中发挥了重要作用。人工耳蜗的研发和推广应用已使我国近90%的听障儿童能够听声学语，进入普通幼儿园和学校学习。智能语音转换和读屏等技术的推广应用，正使越来越多听障人士和视障人士与其他人群高效沟通，跨越数字鸿沟，融入信息社会。

5月15日起乘坐邮轮来华的外国旅游团可免签入境

新华社北京5月15日电(记者 任沁沁)5月15日起，我国全面实施外国旅游团乘坐邮轮入境免签政策，乘坐邮轮来华并经由境内旅行社组织接待的外国旅游团(2人及以上)，可从我国沿海所有邮轮口岸免办签证入境停留不超过15天。

这是记者15日从国家移民管理局新闻发布会获悉的。经商外交部、国家

发展和改革委员会、交通运输部、商务部、文化和旅游部、海关总署，并报国务院批准，国家移民管理局决定从2024年5月15日起，乘坐邮轮并经由境内旅行社组织接待的外国旅游团(2人及以上)，可从天津、辽宁大连、上海、江苏连云港、浙江温州和舟山、福建厦门、山东青岛、广东广州和深圳、广西北海、海南海口和三亚等13个城市的邮轮口岸免

办签证整团入境停留不超过15天。旅游团须随同一邮轮前往下一港，直至本次邮轮出境，活动范围为沿海省(自治区、直辖市)和北京市。为支持邮轮旅游发展，大连、连云港、温州、舟山、广州、深圳、北海等地的7个邮轮口岸新增为中国过境免签政策适用口岸，方便符合中国过境免签政策条件的外籍旅客乘坐邮轮过境。