

践行“五健”行动 共护少年安康

安康市中医医院 欧静琳

孩子的健康，是家庭最大的期盼，更是社会发展的根基。当下，儿童青少年肥胖、近视、心理困扰、脊柱弯曲、龋齿等健康问题愈发突出，成为制约他们健康成长的重要因素。为切实守护儿童青少年身心健康，国家卫生健康委等13部门联合启动《儿童青少年“五健”促进行动计划（2026—2030年）》，聚焦体重、视力、心理、骨骼、口腔五大核心健康维度，搭建家校协同的健康防护网。

“五健”行动以“预防为主、多病同防共管”为核心原则，针对儿童青少年成长中的关键健康问题，明确了具体目标与方向。

1. 健康体重，拒绝“小胖墩”困扰

通过科学膳食与规律运动，有效干预儿童青少年肥胖，推动2030年中小学生体质健康标准达标优良率达到60%以上，让孩子拥有强健体魄，远离肥胖带来的健康隐患。

2. 健康视力，守护明亮“视”界

强化日常眼保健与定期视力监测，推动儿童青少年近视率持续下降，让孩子清晰地看见世界的美好，为成长保驾护航。

3. 健康心理，培育阳光心态

加强心理监测与疏导，到2030年实现中小学校专（兼）职心理健康教育教师全覆盖，帮助孩子缓解学习与人际交往压力，学会调节情绪，成长为内心强大、积极向上的少年。

4. 健康骨骼，助力挺拔成长

普及骨骼健康知识，到2030年实现中小学生脊柱弯曲异常筛查普遍开展，引导孩子养成良好体态，远离脊柱问题，让孩子更挺拔、更健康。

5. 健康口腔，绽放自信笑容

做好日常口腔保健与龋齿防治，到2030年5岁、12岁儿童患龋得到有效干预，帮助孩子养成良好的口腔卫生习惯，拥有健康牙齿，自信表达，快乐成长。

五大健康维度相辅相成、缺一不可，既是国家对儿童青少年健康的高度重视，也是每一个家庭培育健康孩子的核心目标。“五健”行动的推进，离不开学校的引导，更离不开家庭的日常践行。家长应该怎样做才能让健康融入孩子日常生活的每一个细节？

1. 健康体重：吃动平衡，科学养娃不盲目

摒弃“多吃才健康”“追喂才达标”的误区，科学搭配孩子膳食：引导孩子规律就餐、不挑食不偏食、清淡饮食，严格控制高盐、高脂、高糖食品及含糖饮料摄入，早餐保证谷薯类、蔬菜水果、奶、动物性食物等三类及以上食材，零食优先选择新鲜水果、原味坚果。同时，督促孩子坚持运动：学龄前儿童每天户外活动不少于120分钟，中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时，鼓励孩子掌握1至2项体育运动技能，多参与跑步、游泳、跳绳等运动，减少久坐和电子产品使用时间，定期监测身高、体重，及时调整膳食和运动方案，若出现超重或肥胖，应及时寻求专业机构干预。

2. 健康视力：科学用眼，留住清晰“视”界

从孩子幼年树立近视防控意识，优化家庭学习环境，配备护眼台灯、可升降桌椅，保证学习区域光线充足。引导孩子养成良好的用眼习惯：每天接触自然光时长不少于60分钟，读写时保持“一拳、一尺、一寸”距离，避免长时间近距离用眼，每用眼40分钟休息10至15分钟。严格控制电子产品使用，学龄前儿童每天视屏时间不超过1小时，学龄儿童不超过2小时，避免睡前使用电子产品。按时带孩子进行视力检查，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，中小学生在配合学校每学期进行2次视力检测，视力异常及时到专业医疗机构诊断矫治。

3. 健康心理：用心陪伴，守护阳光心灵

做孩子的“心灵倾听者”，放下忙碌，多花时间陪伴孩子，主动沟通交流，了解孩子的学习压力、人际交往困惑，尊重孩子的想法，不指责、不焦虑。注重培养

孩子的抗压能力和情绪调节能力，引导孩子正确面对挫折，鼓励孩子多参与集体活动、发展兴趣爱好，释放负面情绪。关注孩子的心理变化，若发现孩子出现情绪低落、易怒、厌学、孤僻等异常表现，应及时耐心沟通，必要时拨打心理援助热线12355、青少年服务热线12355，寻求专业帮助。

4. 健康骨骼：科学养护，助力挺拔成长

引导孩子养成良好体态，坐姿、站姿端正，避免长时间弯腰、低头，减少“低头族”“弯腰族”习惯。保证孩子充足的营养摄入，多吃富含钙、维生素D的食物，如牛奶、鸡蛋、豆制品、绿叶蔬菜等，助力骨骼发育。督促孩子加强体育锻炼，学龄前儿童每天身体活动不少于3小时，中小学生每天进行不少于60分钟的中高强度运动，每周至少3次高强度运动或抗阻运动，如跳绳、跳高、平板支撑等，增强肌肉力量，促进骨骼健康，配合学校开展脊柱弯曲异常筛查，发现异常及时就医干预。

5. 健康口腔：勤于护理，绽放自信笑容

从小培养孩子良好的口腔卫生习惯，每天早晚刷牙、饭后漱口，使用含氟牙膏，掌握正确的刷牙方法，每次刷牙不少于2分钟。控制孩子甜食、碳酸饮料的摄入，减少龋齿发生风险。定期带孩子进行口腔检查，0-6岁儿童做好口腔保健，学龄儿童每年进行1次口腔健康检查，发现龋齿、牙周问题及时治疗，让孩子拥有健康口腔。

儿童青少年健康，关乎家庭幸福、民族未来。“五健”行动不是某一个部门、某一个家庭的事，而是需要学校、家庭、社会协同发力、共同推进的系统工程。

家长应该主动学习“五健”知识，将健康理念融入家庭日常生活，把健康习惯培养融入孩子成长的每一个细节；积极配合学校开展“五健”相关活动，主动与老师沟通孩子的健康状况，形成家校共育的强大合力。

慢阻肺患者春季护理指南

安康市人民医院 陈小盼

春风送暖，万物复苏。对于大多数人来说，这是享受户外生机的好时节，但对于慢阻肺患者而言，春季的气温波动、花粉飘散等因素，都可能成为呼吸不适的诱因。春季如何稳住病情、减少发作？

春季气温多变、过敏原增多，做好诱因规避是守护呼吸健康的基础。

1. 防温差：昼夜温差大，忽冷忽热易引发感冒，注意保暖。
2. 避过敏：花粉、柳絮等致敏物增多，做好隔离防护。
3. 慎锻炼：运动需量力而行，避免强度过大加重心肺负担。

慢阻肺患者春季如何保养？

1. 春捂保暖：外出佩戴轻薄口罩与围脖，重点护好颈部、后背、双脚，减少风寒刺激。
2. 温润饮食调养：少量多次饮用温水，适量食用梨、百合、银耳、山药等润肺食材，避免生冷、油腻及暴饮暴食。
3. 规范用药：严格遵医嘱按时用药，不随意减药或停药，从源头降低急性加重风险。
4. 居家呼吸操：每日10分钟腹式呼吸、缩唇呼吸、扩胸呼吸，舒缓放松，改善通气功能。
5. 科学春练：选择无风、气温适宜的时段进行慢走等温和运动，每次10至20分钟，出现胸闷气短立即休息。
6. 优化室内环境：保持湿度50%至60%，适时通风避开大风与花粉高峰时段，远离油烟、香水等刺激性气体。

如出现以下情况，请及时就医：

1. 静息状态下气喘明显加重，呼吸困难；
2. 咳嗽频率增加、痰液增多，痰液颜色或性状改变；
3. 伴有发热、全身乏力、睡眠质量变差等症状。

市妇幼保健院陪伴“星星的孩子”踏春寻梦

本报讯(通讯员 李嫣嫣)4月1日，在第19个“世界孤独症日”来临之际，安康市妇幼保健院儿童保健党支部精心组织开展了“星光相伴·春满桃源”主题春游活动。11组康复家庭在儿科医护团队的专业护航下，走进风景如画的桃花源，让孩子们走出室内、亲近自然，在春日暖阳中感受生机与美好。

本次活动紧扣今年世界孤独症日“提供全生涯服务供给，聚焦孤独症家庭支持与成年服务”的宣传主题，旨在通过户外融合体验，帮助孤独症儿童提升感知与互动能力，同时为家庭提供温暖支持。

在医护人员的引导下，孩子们参与了丰富多样的环节。“趣味游戏”中，大家排成“快乐小火车”，跟随音乐律动，舒展身体、释放活力；“手绘春天”环节，孩子们用画笔在帆布包上涂画心中的春天，每一幅作品都充满童真；“放飞风筝”时，五彩风筝缓缓升空，孩子们奔跑仰望，让梦想乘风飞翔；最后的“画布盖手印”环节，大手与小手交错印下彩色印记，寓意爱与守护的约定。活动结束后，孩子们怀揣着亲手绘制的包包和风筝，满载欢声笑语踏上归程。

紫阳县人民医院完成首例支气管激发试验

本报讯(通讯员 黄治涛 赵婷)近日，紫阳县人民医院呼吸科联合肺功能室，在苏陕协作帮扶专家的推动下，成功完成了该县首例支气管激发试验。在临床工作中，许多患者长期饱受反复咳嗽、胸闷等症状困扰，尤其在夜间或清晨加重，但常规胸片、CT检查却往往显示“无异常”。由于症状不典型，传统检查手段难以明确诊断，患者常常陷入反复就医、久治不愈的困境。

此次技术突破，得益于常州市第一人民医院帮扶专家何赛的悉心指导，在何赛的带领下，紫阳县人民医院肺功能室团队经过系统学习和反复演练，顺利掌握了这一核心技术。

紫阳县人民医院有关负责人介绍，此次成功并非简单的技术操作，而是一个涵盖理论讲解、手把手带教、实践复盘的全链条教学成果，真正实现了技术“落地生根”。这一突破，不仅提升了呼吸专科的诊疗能力，更促进了先进医疗理念与优质资源的深度共享，为紫阳锻造了一支“带不走”的本地医疗骨干队伍。

旬阳启动巡回医疗活动 为群众送健康



问诊以后免费领取药品。刘金花 摄

本报讯(通讯员 刘金花)4月2日，旬阳市委、安康市中心医院联合在旬阳市祝尔堡广场开展“强基层 筑医防 优服务 护安康”暨“党建领航 医暖安康”巡回医疗活动。

启动仪式上，安康市中心医院和旬阳市医共体总医院用喜剧小品方式向居民展示幼儿惊厥、海姆立克、心肺复苏等急救方法，还普及了糖尿病、幽门螺杆菌感染治疗方案，台上生动有趣、贴近生活的表演方式，吸引了诸多群众前来观看。

义诊活动中，来自西安交通大学第二附属医院、安康市中心医院、旬阳市人民医院、旬阳市中医医院、旬阳市妇幼保健院的50余名专家，根据患者病情和检查报告现场开具处方，患者凭处方免费领取药物。此外，对于急重症患者，专家检查后立即将其转入医院住院治疗；对于慢性病患者给予用药和生活方式指导，并登记转入城关镇中心卫生院慢病管理。

据了解，专家团队还将与旬阳市人民医院联合开展专题党课宣讲、专科推介、学术交流等活动，部分专家还深入临床一线，通过查房、疑难病例研讨、手术指导等“传帮带”方式帮助解决基层医院难题，有效提升基层医护人员诊疗水平，推动医疗技术发展。

中医专家下沉岚皋赋能基层医疗



活动现场，安康市中医医院医生为群众进行免费诊疗。张弛 摄

本报讯(通讯员 张弛 冉晓霞)4月1日，安康市中医医院首批选派5名专家，下沉到岚皋县中医医院和滔河镇、官元镇、堰门镇卫生院，开展为期3个月的全职驻点帮扶。

岚皋作为“岚河医派”的发源地，拥有深厚的中医药文化底蕴与丰富的地道药材资源。此次帮扶不仅是优质资源下沉，更是一次深度的本土化赋能。专家们将通过日常门诊带教、科室联建、专题讲座培训等方式，将先进的诊疗理念和临床技术留在基层，为岚皋打造一支“带不走”的本土中医骨干队伍，切实提升基层常见病、多发病及慢性病的中医药服务能力。

4月防病提示

安康市疾控中心 何茜

4月春暖花开，气温回升，但昼夜温差较大，呼吸道、肠道及虫媒传染病均不可忽视。

一、重点传染病：呼吸道与肠道疾病同防

随着气温升高，呼吸道传染病发病逐渐减少，但仍不能忽视流感、麻疹、水痘、百日咳等疾病的传播，同时手足口病、其他感染性腹泻也进入发病高峰，学校、托幼机构等集体单位易出现聚集性疫情，老人、儿童、慢性病患者感染风险更高。

1. 呼吸道防护不松懈：出现发热、咳嗽、皮疹、腹泻等症状时，不带病上班上学，及时就医并居家休息；坚持科学佩戴口罩，尤其是在人群密集的公共场所；勤洗手，使用肥皂或洗手液；每天开窗通风2至3次，保持空气流通。
2. 肠道疫苗接种及时：符合条件的人群应尽快接种水痘、百日咳、手足口病等疫苗，疫苗是预防传染病最经济有效的手段。
3. 集体单位加强监测：学校、托幼机构要落实晨午检和因病缺勤追踪，发现疑似病例立即隔离并报告，及时对环境进行消杀，防止疫情扩散蔓延。
4. 集体单位加强监测：学校、托幼机构要落实晨午检和因病缺勤追踪，发现疑似病例立即隔离并报告，及时对环境进行消杀，防止疫情扩散蔓延。

二、虫媒活跃，严防叮咬传播疾病

随着气温回升，蚊虫、蜱虫开始大量繁殖和活动，登革热输入风险增加，野外采茶、踏青时需

高度警惕蚊虫叮咬引起的发热伴血小板减少综合征(俗称“蜱虫病”)，该病起病急、病死率高，切莫大意。

1. 户外旅行穿长袖长裤，裸露皮肤涂抹驱蚊剂。
2. 及时清理家中花盆、水缸、废旧轮胎等积水容器，减少蚊虫滋生。
3. 避免在草地、树林久坐久卧；户外活动后及时检查身体各部位，尤其是腋下、腹股沟、头皮、耳后等皮肤薄嫩处，发现蜱虫附着，用镊子完整拔除或尽快就医。
4. 归国14天内若出现发热、皮疹等症状，应立即就医并告知旅行史。

三、春季踏青出游健康提醒

1. 4月采茶、赏花等户外活动增多，昼夜温差大、花粉浓度高、野菜野果生长旺盛，要做好相关疾病的防控。
防护要点：
1. 采用“洋葱式穿衣法”，内层透气吸汗，外层防风保暖，方便根据气温变化随时增减，防止受凉感冒。
2. 外出选择正规餐厅就餐，提倡使用公筷公勺；不采摘、不购买、不食用不明野菜、野果、野生菌类，谨防中毒；自带食物注意保鲜，避免食用变质食品。
3. 春季花粉浓度高，易诱发打喷嚏、鼻塞、眼痒、咳嗽甚至哮喘；过敏体质者、哮喘患者和儿童外出可佩戴口罩、护目镜，回家后及时清洗面部和鼻腔；有哮喘史者随身携带急救药物。

本报讯(通讯员 彭群)近日，汉阴县医共体出台医保基金使用四合理监督管理办法，旨在进一步规范医共体内医保基金使用行为，筑牢基金安全运行“防护网”，保障全县医保基金可持续、高效率使用。

该办法明确了医共体医保基金使用监管的组织架构、核心职责、检查原则与方法以及结果运用机制，推动构建“全流程、多维度、重实效”的监管体系。在监管方向上，医共体坚持教育先行，通过定期开展医保政策与法规培训，强化各医疗机构基金安全责任意识，同步完善基金使用监管流程、审核标准与考核机制，推进监管工作制度化、规范化。

在措施落实方面，医共体聚焦制度落地、政策执行与监督增效，建立“自查自纠+专项检查+突击抽查”相结合的监管模式。各分院按月开展自查，医共体每季度组织专项督查，并不定期进行突击检查，重点监督医保政策执行、诊疗行为规范、高值耗材使用等关键环节。此外，通过推行交叉审核，引入“智能系统审方+药师人工复核”双重机制，提升审核公正性与精准性，实现合理用药管理从事后点评向事前预警、事中干预转变。

为形成长效监管合力，医共体成立了医保基金使用监管小组及“四合理”审核小组，健全县、镇、村三级监管网络，并强化内部协同与外部联动。通过加强与医保、卫健等部门协作，畅通社会监督渠道，构建政府监管、机构自律、社会参与、技术支撑的共治格局。监管结果还将与各分院年度考核、基金拨付、评优评先等直接挂钩，树立奖优罚劣的明确导向，全力守护好群众的“看病钱”“救命钱”。

汉阴县医共体三条措施织密「防护网」