

# 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两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，必须要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，

将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，及时发现近视储备量不足、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 and 科学的健康教育知识，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。

下一步，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

## 走进博物馆 感受文物魅力

▶游客在宁夏博物馆欣赏展出的牛头化石(5月14日摄)。

国际博物馆日即将到来，宁夏博物馆邀请社会义务讲解员，通过培训上岗，为游客讲解文物知识，讲述文物故事，吸引了众多市民前来感受文物魅力。

新华社记者 王鹏 摄



## 5月15日起乘坐邮轮来华的外国旅游团可免签入境

据新华社北京5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。

同时，国家移民管理局围绕便利国际邮轮旅客通关、船员登陆，以及邮轮制造维修、综合服务保障、新业态发展等方面，配套推出支持促进邮轮产业发展若干措施，进一步提高邮轮出入境便利化水平，助力提升邮轮运营服务质效，促进邮轮旅游新业态高质量发展。

## 国内国际简讯

### ◆2023年度全国秋粮收购量创近年新高

随着旺季收购全面结束，全国2023年度秋粮收购超2亿吨，创下玉米收储制度改革以来的新高。

### ◆金正恩要求重要武器装备企业完成军火生产计划

综合朝中社报道，朝鲜劳动党总书记、国务委员长金正恩近日连续视察了解重要武器装备生产情况，要求军工企业不折不扣完成军火生产计划。

### ◆第77届戛纳国际电影节开幕

第77届戛纳国际电影节14日晚在法国南部城市戛纳拉开帷幕，中国电影《风流一代》参与角逐最高奖最佳影片“金棕榈奖”。均据新华社



▲曾在2018年有过高光表现的46P/维尔塔宁彗星(以下简称46P彗星)重回太阳系，将于5月17日过近日点，也就是到达距离太阳最近的位置，随后会到达近日点进入适宜观测的范围。

46P彗星是美国天文学家卡尔·维尔塔宁于1948年发现的，是一颗小型的短周期彗星，公转周期约5.4年。它属于木星的彗星家族，即近日点在木星轨道附近，运行受到木星引力影响。

新华社发 徐骏 作