

青少年声音应被充分听取和尊重

●本报记者 张思玮 ●李春雨

“操场上的孩子越来越少,心理咨询室却越来越忙。在中国,我们面临的挑战同样严峻。”提到前不久《柳叶刀》第二版青少年健康重大报告发布,北京大学儿童青少年卫生研究所所长宋逸表示,中国虽未在报告中被单独列为重点研究案例进行阐述,但相关趋势早已浮出水面。

国家卫生健康委联合多部门已将2025—2027年列为“儿科和精神卫生服务年”,并同步推进“体重管理年”3年专项行动。

“肥胖和精神障碍不仅仅是全球青少年个体的健康问题,还是社会的系统性课题。”宋逸说。

中国青少年健康的“隐性差距”

近年来,中国在青少年健康领域的投入不断增长。“但问题是,我们是否真的把他们当作优先群体来投入了?”宋逸说。

报告显示,中国青少年的人均健康支出从2014年的94.24美元提升至2020年的146.27美元。宋逸肯定这是“一个可喜的进步”,同时她也指出,这一支出数据仅占全国卫生总支出的3%,而青少年人口占比却达到17.4%。

针对两组数字背后的失衡,宋逸的疑问是:增长是否意味着重视程度提升?

答案显然不是。

宋逸指出,区域、城乡和社会经济群体之间的青少年健康投入差距仍旧显著。在城市,青少年更容易获得高质量的医疗资源,而在农村和欠发达地区,不少青少年连最基本的健康服务都难以保障。不仅如此,低收入家庭常常面临较高的自费比例,这进一步加深了群体间的健康鸿沟。

然而,更深层的挑战在于投入结构的不合理。

“我们现在对青少年的投入,是‘重治疗、轻预防’。”宋逸表示,现阶段大部分健康支出集中在治疗环节。报告表明,青少年健康支出中高达73%用于治疗,而用于预防的仅有9%。因此心理健康支持、营养干预等关键的“第一道防线”往往被忽略。



图片来源:视觉中国

忽视预防的后果不仅影响个体健康,也对家庭和整个社会造成长期的经济负担。宋逸指出,一旦许多健康问题拖延至晚期才被发现并干预,治疗难度与成本随之大幅上升,致使本就紧张的公共卫生资源承压更重。

打破沉默比治疗更难

近年来,虽然基础教育普及率的提升以及女性青少年受教育程度的改善令人欣慰,但面对多种新兴健康风险,现行政策仍显滞后。

以性教育为例,虽被纳入课程体系,但在农村乃至部分城市边缘地区,仍被视作“可有可无”的附属内容。

报告显示,全球每五位女性中就有一人在18岁前遭遇过性暴力,每7位男性中也有一位。

面对这一全球性问题,尤其是针对中国青少年群体的健康需求,宋逸指出,支持幸存者与预防伤害,绝不能停留在舆论层面,“我们要从制度、教育、心理、文化等多维度切入,建立一套真正能起作用的系统”。

宋逸认为,必须强化法律法规的明晰性与执行力,清晰界定性暴力的范围和处罚标准。国家层面应出台具体政策,不仅要打击施暴行为,更要为幸存者提供全方位的支持,比如司法援助、心理咨询、医疗服务等。

此外,宋逸特别主张将性教育系统性地纳入中小学课程。她呼吁设立专门的服务机构,为性暴力幸存者提供“一站式支持”。

而对幸存者的心理健康支持,是整个体系中最不容忽视的一环。

“心理健康问题的污名化,是最普遍却又最难解决的问题。”宋逸认为,

在中国的教育体系中,情绪和心理问题常被视为“软弱”的表现,这种文化氛围本身就是风险因素。

报告呼吁在全球范围内建立综合的青少年精神健康服务体系,这一建议在中国的现实背景下显得尤为重要。“我们不仅要在学校建立心理健康筛查机制,更要打通医疗、社区、家庭之间的服务链条。”宋逸强调。

在数字浪潮中“护航”

当前,在数字技术迅猛发展的背景下,儿童青少年面临着前所未有的机遇与挑战。尤其是在中国,青少年的网络使用率已跃居世界前列。宋逸表示,如何在“早期保护性措施”“避免过度限制数字平台访问而带来伤害”与“促进全面健康发展”之间找到平衡,成为政策制定者、教育者与家庭亟须回应的议题。

“我们首先要做的是提升孩子的数字素养,这是所有措施的根基。”宋逸建议,中国可以在基础教育阶段将数字素养教育系统化纳入课程设置,引导青少年掌握识别网络欺凌、虚假信息、不良内容等基本能力,进而培育出批判性思维和必要的自我保护意识。

与其“堵”,不如“疏”。宋逸表示,早期的保护措施,不能一味依赖技术屏蔽和时间限制。她建议,家长和学校应共同制定合理的社交媒体使用规则,控制总量的同时,也要避免简单粗暴地切断孩子与数字世界的联系。

“我们不能忽视青少年通过社交媒体满足社交、获取信息、表达自我等基本需求。限制太紧,反而可能迫使孩子转向灰色地带、非正规平台,带来更大的安全隐患。”宋逸说,与其阻止青少

年进入数字空间,不如给予他们更多有价值的选择。教育者应该引导青少年通过社交媒体参与在线课程、加入学术小组或项目组,让学习在生活中自然发生,以减轻青少年对数字平台的依赖,设立真正意义上的替代方案。

如今,人工智能(AI)工具逐渐渗入教育场景。宋逸建议,应在青少年中开展基础的AI素养教育,帮助他们了解AI的原理及其适用边界。

比如,让青少年参与编程、AI项目的实践与创新活动。这类活动不仅能培养技术能力,更重要的是锻炼合作、沟通与解决问题的能力。

从防护到赋能、从限制到引导,宋逸在采访中不断强调的是一个“动态平衡”的理念。在她看来,青少年不应被剥夺走进数字世界的权利,而应被赋予穿越其中的能力。

从“为青少年设计”到“与青少年共建”

值得一提的是,此次报告的筹备、整理和撰写过程中,青年委员不仅是记录者,更是发声者和推动者。宋逸表示,在Adolescent Health Commission报告的背景下,青年委员的深度参与为中国决策者提供了诸多“可操作”的借鉴。

在项目设计与实施阶段,青年委员帮助设计出更具吸引力的内容,并在传播过程中激发同龄人的共鸣,显著提升了项目的参与度与影响力;在后续的监督与评估中,他们持续贡献观点,反馈项目实际运行效果。这种持续性的参与,不仅保障了政策的有效实施,也推动其不断优化与更新。这一系列实践经验表明,与青少年共建,不仅仅是理念上的提升,更是行动上的跃进。

“青少年的声音应该被充分听取和尊重。”宋逸指出,正是这种“从生活中来”的问题意识,使得报告更贴近青少年的真实健康需求。“这些新的观点和问题,为中国政策制定者、科研工作者和教育工作者提供了宝贵的参考,有助于他们更加全面、深入地理解青少年健康需求,制定更加科学、有效的干预措施。”