

青春健康加油站

近视、肥胖、心理问题频发—— 2亿儿童青少年健康如何守护

●马军

2026年是国家“十五五”开局之年,“十五五”规划高度重视儿童青少年健康促进工作,将其作为建设健康中国、提升全民素质的基础性工程。

筑牢全生命周期健康基础

中国拥有2亿多6~19岁儿童青少年。中国儿童青少年健康在近几十年得到明显改善,但仍受近视、肥胖、流感、肺结核等常见疾病和传染性疾病的影响。

儿童青少年时期是健康行为习惯养成的关键时期,其行为习惯及健康状况持续到成年,甚至影响一生,如青少年时期的肥胖70%会延续到成年。中国由于传统价值观、教育竞争、家庭期望和就业压力等原因,非常关注学业成绩,给儿童青少年带来巨大学业压力,会导致情绪困扰和心理障碍;世界卫生组织(WHO)报告,成年人抑郁等精神障碍50%以上形成于14岁前。《柳叶刀》青少年健康委员会呼吁全球关注青少年健康三重红利带来的潜力,即青少年健康影响当前、未来和下一代身心健康。这种潜力可以通过投资青少年及其健康,使青少年健康延续到成年,再传递到下一代,实现全生命周期健康及可持续发展。

健康投资赋能经济发展

中国人口总量与结构近年来发生了显著变化。2022年,中国人口总量见顶回落,总人口自1961年以来首次出现负增长。2025年出生和死亡人口分别为792万人和1131万人,出生率和死亡率分别为5.63‰和8.04‰,自然增长率为-2.41‰,连续四年负增长;人口结构老龄化加速,60岁及以上人口占比23.0%(约3.23亿人),已进入中度老龄化社会。联合国预测中国人口到2050年可能降至13亿左右,2100年进一步萎缩至8亿以下。中国经济要持续繁荣、发展,需要由“人口红利”向“人才红利”深度转型,需要通过全面提升人力资本质量实现劳动效率的



马军

作者供图

提高来驱动经济增长。

健康是影响劳动效率的重要因素,也是人力资本的重要组成部分。国家人口高质量发展战略对儿童青少年健康促进提出了更高、更全面、更长远的要求,其核心在于将儿童青少年健康视为国家未来人力资本的核心要素和人口长期均衡发展的基石。

锚定国家战略夯实健康之基

儿童青少年健康工作进入法治化时代:2020年6月1日起施行的《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》,明确将儿童青少年列为健康促进的重点人群,将其健康权提升至国家基本公共服务的核心范畴。教育部、国家卫健委等部门遵循本法律,联合开展了“儿童青少年近视防控光明工程”、“心理健康促进行动”、“校园食品安全守护行动”等一系列重大专项工作。标志着我国儿童青少年健康工作进入了法治化、系统化促进的新时代。

促进儿童青少年健康是重大民生工程:《中共中央办公厅 国务院办公厅关于进一步保障和改善民生着力解决群众急难愁盼的意见》,强化了儿童青少年健康的战略地位;再次从最高政策层面确认,促进儿童青少年健康不是一般的公共卫生工作,而是关系国家长远发展、社会稳定和家庭幸福的重大

民生工程和战略任务。基层医疗卫生机构服务能力提升、儿童友好理念落实等重大民生工程的实施,将极大促进儿童青少年健康。

儿童青少年健康赋能乡村长远振兴:国家乡村振兴战略将促进儿童青少年健康作为阻断贫困代际传递、培育乡村未来人才、实现乡村可持续发展的核心环节。措施是确保乡村儿童青少年享有与城市同质化的健康服务与保障,缩小健康差距;目的是显著改善乡村儿童青少年营养状况、体质健康和心理发展水平,降低主要健康问题的发生率,为其全面发展奠定坚实基础,为乡村振兴储备健康人力资本;核心理念是健康起点公平。

儿童青少年健康促进人口高质量发展:《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》把促进人口高质量发展专列为一项重大任务,目的是应对我国由人口增量发展向减量发展的转变,建立健全覆盖全人群、全生命周期的人口发展支持和服务体系,加强妇女和儿童健康服务,促进人口健康水平稳步提升。

综合施策抓实“十五五”开局

2026年是“十五五”的起点,儿童青少年健康促进策略,应该坚持“健康第一”教育理念和全生命周期健康管理思想,聚焦关键环节,综合施策,夯实“十五五”开局之年。

健全政策法规及协同机制:教育、卫健、疾控、体育等部门,在制定“十五五”专项规划时,将儿童青少年健康作为核心指标和重点任务。推动促进儿童青少年健康相关法律法规的修订与完善,明确政府、学校、家庭、社会的职责。巩固和深化教育、卫生健康、疾控、医疗、体育、市场监管、宣传等多部门联动,形成家校协同、医教结合、卫体融合、媒体科普等机制,为儿童青少年健康成长提供持久的社会支撑。

开展学校健康促进行动:教育部门

持续减轻学生学业负担,保障充足的睡眠、体育锻炼时间。学校开齐开足开好体育课,确保学生达到每天综合体育活动时间不低于2小时和“课间15分钟”的要求,使体育锻炼兼具身心健康促进与疾病预防的双重功能;学校系统开展营养知识、传染病预防、心理健康、用眼卫生、急救技能等教育,提升师生健康素养;改善教室采光照明,配备可调节课桌椅,保障食品安全与营养,加强校园传染病防控和心理辅导室建设。

构建家-校-社-医联动:通过学校、社区宣传,普及健康知识,引导家长树立正确健康观、强化家庭健康责任,为儿童青少年健康成长营造积极、健康的家庭氛围。完善社区体育设施,开放公共活动空间,组织亲子体育活动,为儿童青少年校外活动提供安全便利的条件。依托妇幼保健机构的防治结合优势、完善的基层网底、专科诊疗技术,在教育部门协调管理、疾控机构监督指导下,形成针对儿童青少年常见疾病及健康问题的防、筛、诊、治、康一体化服务链条。

精准干预重点健康问题:针对近视、肥胖、龋齿、脊柱弯曲异常、心理健康问题,实施精准干预。针对近视,采取改造视觉环境、培养用眼习惯等措施;针对肥胖,采取体重管理、膳食平衡等措施;针对龋齿,实施科普宣传、口腔定期检查等措施;针对脊柱弯曲异常,实施正确坐姿推广等措施;针对心理问题,采取心理健康筛查、预警等措施。

营造良好的社会文化环境:媒体平台广泛宣传健康知识,倡导健康生活方式,加强对涉及儿童青少年的食品、药品、用品、游戏、网络内容等的监管,严厉打击危害身心健康的产品生产商及其行为。全社会要转变唯分数、唯升学的片面评价导向,更加重视孩子的身心健康、人格健全与全面发展。

(作者系北京大学儿童青少年卫生研究所/国家卫生健康委生育健康重点实验室教授、《中国校医》主编)