

小学生每天 10 小时、初中生 9 小时、高中生 8 小时；非学习目的电子产品使用单次不宜超过 15 分钟、每天累计不宜超过 1 小时……

青少年身心健康有了量化建议



青少年应保证充足睡眠（资料图片）

9月25日，国家卫生健康委员会例行新闻发布会上，《中国青少年健康教育核心信息及释义（2018版）》正式公布。近视、超重、吸烟，以及抑郁等心理问题和网络成瘾等9项危害青少年健康的主要问题被纳入。

专家指出，全球范围内青少年依赖网络现象普遍，中国青少年过度依赖网络发病率近10%。

据专家透露，我国正制定网络成瘾治疗规范，很快将正式发布。

文件对青少年身心健康给出量化建议

中国健康教育中心主任李长宁表示，此次核心信息编写针对目前青少年健康教育面临的核心问题和关键领域。

记者注意到，《核心信息及释义》共涉及9方面内容，如养成健康文明的生活方式、合理用眼、通过合理膳食和科学运动保持健康体重、积极应对青少年心理问题和网络成瘾问题等。

针对这些问题，文件给出了不少具体的量化建议。文件指出，保持健康体重的关键是合理膳食和科学运动，超重、肥胖和盲目减轻体重都不利于健康，并建议青少年每天累计至少1小时中等强度及以上的运动（以运动过程中呼吸急促，心率加

快，感觉不能轻松讲话为度），培养终身运动的习惯。

文件还建议，青少年应保证充足睡眠，一般来讲，小学生每天10小时、初中生9小时、高中生8小时。

将以此为依据编写健康科普材料

《核心信息及释义》的科学性如何保证？据李长宁介绍，核心信息的编写参考了世界卫生组织、联合国儿童基金会、联合国人口基金会等国际组织的相关报告和相关科技文献，以及中国历年统计数据和国家卫健委、教育部等部门发布的青少年健康科普信息。

在此基础上，经健康教育、临床医学、公共卫生、营养心理急救、教育、运动等多领域专家研究研讨，以及青少年预实验等步骤后，才最终确定。

下一步，国家卫健委将继续完善核心信息与释义，并以此为依据，编写健康科普材料、开展健康教育活动。

问题1 “小眼镜”问题普遍

建议：读写连续用眼不宜超40分钟，每天接触自然光时间应超1小时

对于青少年普遍面临的“小眼镜”问题，《核心信息及释义》指出不良的

视觉环境及行为是导致近视在青少年中高发的主要因素。而在出现近视迹象后，不戴近视眼镜或故意矫正不足会加快近视的发展。

《核心信息及释义》建议，青少年应主动学习眼部健康知识，养成健康用眼习惯，读写连续用眼时间不宜超过40分钟，非学习目的电子产品使用单次不宜超过15分钟、每天累计不宜超过1小时，每天接触自然光时间应在60分钟以上。

问题2 超重、肥胖者增多

建议：日常生活中做到饮食多样，少盐、少油、少糖；进行科学运动

另一个不容忽视的问题是，我国青少年超重、肥胖发生率在明显上升。

中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强援引一组数据说明，2010—2012年中国居民营养与健康状况检测显示，我国6—17岁儿童青少年超重率是9.6%，肥胖率是6.4%，两个加起来有16%。男生高于女生，城市高于农村，与几十年前相比超重率上升明显。

他提醒，超重、肥胖不仅危害青少年正常生长发育，对其心理、行为、认知和智力产生不良的影响，甚至造成儿童血压、血糖、血脂的升高，影响中小學生身体素质和健康的成长。

而且，如果青少年时期的超重、肥胖延续到成年期，将增加高血压、糖尿病、高甘油三酯血症和代谢综合征等慢性疾病的患病风险。

为此，国务院办公厅在2017年颁布的《国民营养计划（2017—2030年）》中，将控制学生肥胖率作为主要目标之一。

对此，《核心信息及释义》建议青少年在日常生活中做到饮食多样，每餐以谷类为主，多吃蔬菜、水果，适量摄入鱼禽肉蛋，每天摄入300克或300毫升牛奶，常吃豆制品；少盐、少油、少糖，选择营养价值高的适量零食。

同时，科学运动保持健康体重，预防超重、肥胖的发生。

问题3 心理疾病发病率上升

建议：以乐观积极的心态对待困难；做心理辅导，获得专业帮助

青少年心理健康问题同样值得警惕。

“全世界青少年心理疾病发病率在20%左右，我国相对较低但也在逐年上升。”中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林指出，青少年时期心理状态不稳定，发育尚未成熟，认知结构不完善，生理成熟和心理发展不完全同步，与社会、家庭有一些冲突、叛逆，或依赖父母，学习中的成就感、挫折感交替出现，使青少年容易产生心理和行为方面的问题。

对此，《核心信息及释义》建议青少年要正确认识心理问题，学会积极暗示，以乐观积极的心态对待困难，或开诚布公地说出自己的真实感受，以及对方带给自己的伤害等，使自己放下思想包袱，释放不良情绪。还可向亲人、朋友、老师寻求帮助，或主动去做心理辅导，获得专业的支持与帮助。

问题4 对网络过度依赖

建议：保持积极向上健康心理状态，积极参加文体活动和社会实践

针对青少年网络依赖现象，《核心信息及释义》提到，掌握科学的应对方法，保持积极向上健康心理状态，积极参加文体活动和社会实践，有问题及时求助，可减少焦虑、抑郁等心理问题和网络成瘾等行为问题。

陆林表示，据统计，全世界范围内青少年过度依赖网络发病率6%，中国接近10%。网络成瘾只是一个现象，许多孩子依赖网络的背后，还涉及家庭关系、学业问题等。

因此，目前医疗机构对青少年网络成瘾的治疗主要依照焦虑、抑郁等心理问题的治疗规范。“一般来讲，如果这些问题得到改善，过度依赖网络的问题也可缓解。”陆林透露，我国尚无过度依赖网络的治疗规范，但正在制定，目前已经过专家讨论，将很快正式发布。

他建议，青少年要正确认识网络、认识自我，立长远志向，把注意力放在学习上。出现沉迷网络念头时，要自我鼓励、加强信心，或寻求帮助，意识到网络成瘾的危害。

此外，还可以加入社团，参加感兴趣的的活动，加强正常的人际交往，这些都有助于减少对网络的依赖。

据新华网

教师节杂谈

成章实验中学 汪家良

要不是收到了几个学生的短信，我都没注意9月10日这天是教师节了。国家将每年的9月10日定为教师节，这无疑是对教师的重视。

我校在衡阳也算一所知名学校，教师待遇也不低，但每年招聘教师却是困难重重，前来应聘者寥寥无几，优秀教师更是凤毛麟角，有些学科甚至无人问津！那么多的师范生哪里去了？多半去

了别的行业。记得有位名人说过，教师是太阳底下最光辉的职业，可如今这光辉的职业也有点失色了。

有人戏谑，在中国是三流的老师教一流的学生。这话乍听起来是对教师的侮辱，但细究起来也不是没有道理。放眼望去，我们身边的中小学教师有几个是全国顶级名牌大学毕业的？又有几个是二流大学的“尖子

生”？为什么绝大多数的优秀大学毕业生不愿意从教呢？原因固然是多方面的，但教师地位低下是一个重要原因。

叶圣陶、老舍都曾当过中小学教师，他们可都是中国文化界的重量级人物啊！试问，现在的中小学教师队伍里还能找出如此杰出的人物吗？没有！不是当今中国没有杰出人才，而是他们都不愿意从事中小学教育事业。一个合格

的教师应该是博闻强记，满腹经纶，具有很强的听、说、读、写能力，可如今的中小学教师有多少人能做到呢？

中小学教育是基础教育，基础不牢固，何以建高楼？要想夯实中小学教育这个基础，就必须有成千上万的杰出人才加入到中小学教师队伍中来，而要让成千上万的杰出人才愿意从事中小学教育事业，就必须切实提高教师的地位。

作为教育工作者，我对中国的基础教育深感忧虑，尤其是农村的基础教育。如今，农村中小学教师严重短缺，有些学科根本就没有教师。在农村中小学就读的学生至少占全国中小学在校学生人数的一半以上，农村的基础教育不搞好，我们的基础教育何以能强大起来？