

划定“硬指标”，让孩子身心“棒棒的”

13部门发文启动“五健”促进行动，瞄准肥胖、近视、心理等问题筑牢成长防护墙

12月30日，国家卫生健康委等13部门公布《儿童青少年“五健”促进行动计划(2026—2030年)》。行动计划提出，到2030年，中小学生国家学生体质健康标准达标优良率达到60%以上，高中阶段近视率下降到70%以下，0至6岁儿童心理行为发育监测的比例达到90%，中小学生脊柱弯曲异常筛查普遍开展，5岁、12岁儿童患龋得到有效干预……一系列“硬指标”，呵护孩子健康成长。

体重更达标

儿童青少年肥胖问题已成为威胁我国儿童青少年身心健康的重要公共卫生问题之一。数据显示，当前我国6岁至17岁儿童青少年超重肥胖率约为19%。

行动计划开出“运动+营养”处方，如，将体重管理纳入早孕关爱和孕产期保健服务，减少肥胖代际传递……

眼睛更明亮

近年来，“小眼镜”低龄化、高发化，已成为影响孩子身心健康的症结。

根据行动计划，到2030年，0至6岁儿童、中小学生屈光筛查率逐步提升；6岁儿童近视率控制在3%左右，小学生近视率下降到32%以下，初中生近视率下降到60%以下，高中阶段近视率下降到70%以下。

为此，一系列“暖心举措”正在路上：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，监测远视储备量，推进近视防控关口前移；建立完善儿童青少年视力健康电子档案，实施分级分类干预。

心理更阳光

对于中小學生群体，每校至少配备1名专(兼)职心理健康教育教师，鼓励配备具有心理学专业背景的专职心理健康教育教师，中小学校每学年至少开展一次心理健康讲座或相关教育活动。同时，推进心理援助热线“12356”、青少年服务热线“12355”应用。

积极推进0至6岁儿童孤独症筛查干预服务；推动妇幼保健机构加强儿童心理保健科(门诊)建设，促进儿童医院、二级以上综合医院、中医医院开设精神(心理)门诊，提升心理健康服务能力；中小学校和医疗卫生机构建立健全协同机制……

骨骼更强壮

背部不对称、骨盆倾斜、高低肩……若孩子出现这些症状，可能存在脊柱弯曲异常。

引导学龄前儿童及中小学生加强体育锻炼；增加学生课外运动锻炼时间；指导中小学生选用合适的双肩书包，定期调整课桌椅高度和座位间距……关乎“形体美”与“健康骨”的挺拔行动，将在校园内外同步推进。

在筛查层面，学校每年为10至16岁儿童青少年开展1次脊柱弯曲异常筛查和评估，妇幼保健机构、疾控机构、有条件的基层医疗卫生机构加强技术支持；学校将脊柱健康状况记入学生健康档案，及时将筛查异常学生转介至医疗机构进一步诊治。

口腔更健康

龋齿，俗称“蛀牙”，是儿童常见的慢性病之一。

守护口腔健康，从“齿”开始。行动计划要求医疗卫生机构、学校加强科普宣传；相关医疗卫生机构协助中小学校每年为在校学生开展1次常规口腔检查；各地要强化适龄儿童局部用氟、窝沟封闭等口腔疾病防控措施，逐步降低患龋率。

“五健”虽小，关乎大局。同防共管，体现的是一个国家呵护孩子健康成长的系统性承诺与务实行动。通过全社会的多方努力，孩子们长得壮壮的、练得棒棒的！

■据新华社



萌娃“趣”赶集

12月30日，孩子们与舞狮近距离互动。当天，长沙师范学院附属第一幼儿园举行“欢乐中国集”暨迎新亲子游园会。活动现场设置了非遗展演、趣味游戏等丰富多彩的沉浸式体验项目，让孩子们在欢乐氛围中寻味中国年。

湖南日报全媒体记者 李健 通讯员 梁文娟 摄

跨年强冷空气来了！湖南会下雪吗

我省自北向南有降温降雨过程，湘西北高海拔地区有雨夹雪或雪出现



扫码看视频

三湘都市报12月30日讯 跨年冷空气即将登场！12月30日起，一股强冷空气将携雨雪、降温影响我国中东部。今年跨年期间，湖南会下雪吗？记者联系气象专家进行解读。

此次雨雪天气影响范围广，将波及黄河以南大部地区。中国天气网气象分析师霍云怡介绍，雨雪最强的时段为12月31日至2026年1月1日早上，甘肃东部、宁夏中南部、陕西大部、山西中南部、河南大部、湖北西部和北部、安徽中北部、江苏西部等地部分地区有小到中雪，陕西中南部、河南、湖北、安徽中北部、江苏西部等部分地区可能存在雨雪混杂的情况，其中，陕西中南部、山西南部、河南西部等局地有大雪或暴雪。

湖南会下雪吗？湖南省气象台首席预报员周慧表示，12月31日至2026年1月1日白天受高空槽东移及地面冷空气共同影响，省内自北向南有一次降温降雨风力加大天气过程，其中31日晚湘西

北高海拔地区有雨夹雪或雪出现。

周慧提醒，需重点防范12月31日至2026年1月1日降雨、大风及12月31日晚湘西北高海拔地区雨雪天气对假期交通出行、城市安全运行、户外活动及农业生产等的影响，高海拔地区注意道路结冰风险。防范元旦假期气温下降对能源保供和人体健康的影响，敏感人群及时增添衣物，注意取暖用火用电安全，户外活动做好健康防护。此外，需关注阶段性霾天气影响，建议各地抢抓降雨有利天气，在保证安全的情况下，适时开展人工增雨作业，并做好蓄水保水节水工作。

跨年两日具体天气预报如下：

12月31日白天至晚上，全省阴天有小到中雨，其中湘西北高海拔地区有雨夹雪或雪；北风2~3级加大到3~4级，局地阵风6~7级；最低气温湘南5~7℃，其他地区2~4℃；最高气温湘南16~18℃，湘西北8~11℃，其他地区11~15℃。

2026年1月1日白天至晚上，湘南小雨转多云，其他地区阴天到多云；北风3~4级，局地阵风6级；最低气温0~4℃；最高气温湘南9~11℃，其他地区7~9℃。

■文/视频 全媒体记者 李致远

同病不同“价”？社区医院更省钱

就医“小窍门”帮你提高医保报销比例



扫码看视频

三湘都市报12月30日讯 看病就医，医保少不了。怎样使用医保，才能让我们的医保报销更周全呢？12月30日，长沙医保支招多个实用的医保报销“小窍门”，可以帮助参保人在看病就医过程中省下不少钱。

小病优先考虑社区医院 如果是常见病和多发病之类的小病，选择就近社区医院就诊更省钱，一般社区医院的起付线更低、报销比例更高。同样的病症，在社区医院可能能够报销90%，在三甲医院可能只能报销60%—70%。

起付线也不一样。以湖南省居民医保的起付线为例，基层医疗卫生机构(如乡镇卫生院、社区卫生服务中心)为200元，一级医疗机构或不设等级医疗机构为500元，二级医疗机构为800元，三级医疗机构为1200元，省部属医疗机构为2000元。一个结算年度内多次住院时，第二次及以后的起付标准按50%计算，且年度累计不超过3000元。

门诊特定病种须通过审核确认 既往已确诊的参保人员，定点医疗机构可根据既往化验单、诊断书等予以审核确认。通过审核确认后，参保人在门诊治疗该病时可以享受门诊特定病种医保报销待遇。

据了解，目前湖南省共47个病种可以申请门诊慢特病。获得门诊慢特病待遇保障的参保患者在门诊发生的政策范围内费用，不设起付线；在门诊慢特病待遇保障政策规定的药品费用限额内，按照70%的比例支付。

选择定点医院就医 建议参保人选择离家近的基层医疗机构就医，这样既方便又省钱。

医保定点医院能够确保参保人在门急诊、住院治疗时，使用医保卡直接挂号、接诊，并享受直接结算和报销医疗费用的便利。

尽量使用医保药品目录内的药品 使用医保药品目录内的药品才能按规定报销，如果参保人就医使用的药品在医保药品目录内有替代品种的药品，尽量使用医保药品目录内药品。

异地就医记得先备案 异地就医最好是先备案、后就医。办理异地就医备案，可享医保直接结算。

一般情况下，医保异地就医备案，就如同去外地看病前，将医保卡提前“激活”一下。参保人在备案地的定点医院住院和门诊，就可以直接刷医保卡结算，只支付个人承担的部分。报销比例遵循“参保地政策，就医地目录”，通常能享受到接近参保地水平的较高报销比例。

■文/视频 全媒体记者 高煜棋 通讯员 乔木