

摘掉“小眼镜”，杜绝“小胖墩”，挺直“小背脊” 专家谈学生常见病“多病共防”要点

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岁至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，中小学生对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2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、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，及时发现远视

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，政府、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”五位一体的协作模式，以期积累更多具有可操作性的具体措施。

据新华社

太阳产生当前活动周期的最强耀斑

美国国家海洋和大气管理局太空天气预报中心5月14日更新消息说，当天太阳产生了强度达X8.7级的耀斑，这是从2019年开始的本轮太阳活动周期中的最强一次太阳耀斑。

太阳耀斑是太阳上最剧烈的活动现象之一。它是太阳大气局部区域突然变亮的活动现象，常伴随有各种能段电磁辐射和粒子发射的增强。按照能量从小到大，太阳耀斑可以分为A、B、C、M、X五个级别，每个级别又可划分10个等级。太阳耀斑将数以亿吨计的物质以每秒数百千米的高速抛离太阳表面的现象被称为“日冕物质抛

射”。这些物质携带着太阳强大的磁场能，会影响地球磁场的方向与强度，造成地磁暴。

美国国家海洋和大气管理局太空天气预报中心说，本次X8.7级太阳耀斑的峰值出现在美国东部时间14日12时51分（北京时间15日零时51分）。由于产生此次耀斑的太阳区域不朝向地球，与耀斑有关的日冕物质抛射不会对地球产生太大影响。

另据美国太空网站14日报道，产生本次X8.7级耀斑的太阳区域在过去几天内一直很活跃。10日，该区域爆发了X5.8级耀斑。

太阳活动的强弱变化大约以11年为周期，在其间呈现出由弱到强，再由强转弱的变化。太阳活动会引起地球大气和地面一些物质变化，甚至可能改变气候，主要标志为太阳黑子和耀斑的数量和强度。自有记录以来，太阳当前正处于从2019年开始的第25个活动周期。

目前太阳活动正在接近当前周期的最大值。世界气象组织13日发布公报说，地球近日出现几十年来最强地磁暴之一，这凸显了预测具有潜在破坏性的空间天气事件的重要性。

据新华社

● 星空有约 ●

46P彗星重回太阳系 即将过近日点

新华社天津5月15日电（记者周润健）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，随后会到达近地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，即远日点在木星轨道附近，运行受到木星引力影响。

这颗彗星在上一个回归周期，也就是2018年，成为年度夜空中最明亮的彗星。这一年，我国不少天文爱好者对它进行了观测。

“当年我在拍摄双子座流星雨的时候，它就悄悄地藏匿在流星雨中，呈绿色圆团状，如宝石般镶嵌在天幕之上，格外迷人。”北京星空摄影爱好者王俊峰说。

彗星并不罕见，每个月都有多颗彗星通过近日点，就本月来说，除了46P彗星，还有5月5日过近日点的479P/埃里宁彗星、5月13日过近日点的50P/阿朗彗星、5月27日过近日点的349P/莱蒙8号彗星等。

“大多数彗星本身亮度就很低，过近日点前后的一段时间内，亮度可能会更低，通常不被外界所关注。”中国天文学会会员、天文科普专家修立鹏说。

对公众而言，有些彗星几年或几十年“见一面”，比如46P彗星，而有些彗星则属于“一眼万年”，比如C/2022 E3彗星。

“46P彗星每次回归，与地球之间的距离不尽相同。目前来看，本次回归周期内，这颗彗星的表现要比2018年逊色不少。”修立鹏说。

每年虽然会有很多彗星进入地球视野，但真正肉眼可见的极少。今年截至目前，只有12P/Pons-Brooks彗星的表现可圈可点，但与2020年的新智慧星、2021年的伦纳德彗星、2023年的C/2022 E3彗星还是不能相提并论。

今年出现的所有彗星中，谁将会成为万众瞩目的那一颗？紫金山·阿特拉斯彗星值得期待！“10月10日以后，这颗彗星将会出现在北半球傍晚的天空中。如果没有意外，它会同2018年的46P彗星一样，成为年度夜空中最明亮的彗星，让我们拭目以待。”修立鹏说。