

“身”有管理 “心”有守护

——走进“我是健康小达人”第三、四场活动现场

□ 本报记者 郭蕾 张丹
摄影报道

立秋刚过，北京的暑气渐渐退去，空气里多了一丝凉意。中国科学技术馆的儿童乐园展厅里，开来了一辆特别的“健康小火车”。这辆小火车由四节车厢组成——碳水化合物车厢、维生素矿物质车厢、蛋白质车厢和脂肪车厢。孩子们排着手，手里拿着各式各样的“食物乘客”，认真地思考着该把它们送上哪节车厢。孩子们在游玩中玩得开心，也把健康饮食的知识牢牢记在了心里。

8月8日至9日，国家卫生健康委宣传和妇幼司联合中国科技馆、中国宋庆龄基金会基金部共同主办的“我是健康小达人”儿童青少年健康科普暑期专场活动（第三场、第四场）在京举办。两场活动分别由首都医科大学附属北京儿童医院和北京大学第六医院承办。

用孩子的语言讲专业知识

就像那辆开进孩子们心里的“健康小火车”一样，两家医院都选择用孩子听得懂、喜欢听的方式把健康知识送到他们身边。

北京儿童医院带来“健康体重小管家——养成科学饮食好习惯”主题科普。该院临床营养科潘长鹭副主任营养师表示，对于3至8岁的孩子来说，“营养”和“体重”都是比较抽象的概念。因此，医院从孩子的认知特点出发，把专业知识拆解成他们能理解、能感知的小知识。

“我们先帮孩子建立最基础的营养认知，每一种食物都藏着不同的‘能量小精灵’。比如，米饭、面条、馒头这些主食里面住着‘碳水化合物’，吃了它们，身体有力气。蔬菜、水果则富含维生素，

它们是肠道的润滑剂。”潘长鹭介绍，“我们不需要孩子记住这些名词，而是通过游戏和比喻，让他们知道‘吃什么，身体就能得到什么’，在他们不知不觉中种下健康饮食的种子。”

光知道吃什么还不够，怎么吃、吃多少同样重要。在潘长鹭的引导下，孩子们举起小拳头，比画着每种食物该吃多少。抽象的营养摄入问题，瞬间变得看得见、摸得着。”这个环节，就是帮孩子们建立“食物有比例”的初步意识。”潘长鹭解释。

半小时的科普，通过认识营养素、看懂膳食宝塔、学会挑选零食，医生们把“健康体重管理”这个大人眼中的大话题，变成了孩子生活中一个个看得见、做得到的小选择。

“每顿饭要吃一个拳头的肉食，一手掌心的肉类和一捧蔬菜！”7岁的童童（化名）一边说一边用手比画着。今天，她带着弟弟一起来参加科普活动。“我平时主食吃得太少了，弟弟不爱吃蔬菜。”童童告诉记者，“今天发的‘健康小达人科普卡’后面印着医生阿姨刚讲的膳食宝塔。以后我会带着弟弟一起健康吃饭！”

北京大学第六医院带来的“情绪小管家——认识心情 做快乐自己”主题活动同样生动有趣。

“情绪是什么？小朋友都会笑、会哭、会生气、会难过，可真的遇到困难时，他们往往不能清晰描述出来。”北京大学第六医院儿童科护士长李丽霞介绍。

活动开场，李丽霞没有立刻给小朋友们讲道理，而是先通过一个音乐加运动的游戏，带着孩子们放松下来并体会情绪。

儿歌《捉泥鳅》的音乐一响起，现场的气氛立刻活跃起来。播放这首歌，是李丽霞在病房工作时带患者进行康复活动的一部分。“当大家跟着音乐节奏活动时，每个人都觉得特别欢乐，不再去想自己是紧张、害怕或者焦虑。”李丽霞介绍，正是看到了音乐对想法的“暂停”作用，她和团队在设计儿童科普活动时特意在开场设置了这个游戏。孩子们一玩起来，情绪的话题就自然而然地打开了。



8月8日，“健康体重小管家”科普活动现场，首都医科大学附属北京儿童医院医生带领小朋友开展趣味分类游戏，引导孩子学习健康体重管理知识。

随后，李丽霞打开了动画片。屏幕上，孩子们熟悉的动漫角色正经历着各种各样的情绪。“大家看，这个角色现在是什么心情呀？”她指着屏幕问。孩子们争先恐后地喊“开心”“害怕”“生气”“厌恶”。在辨认中，情绪有了名字。针对每一种情绪，李丽霞都运用“童言童语”进行了生动的注释。比如，难过，像一朵耷拉着脑袋的小鸟云，嘴角向下弯弯的，眼眶湿湿的，有时候还会掉下晶莹的“小珍珠”。

带着孩子们学会识别不同的情绪后，李丽霞通过“情绪魔法”教会了孩子如何管理情绪。比如，她把情绪比作交通灯——红灯代表停一停，情绪激烈的时候可以借助呼吸让自己暂停下来；黄灯代表等一等，不做任何决定，及时调整自己的情绪状况；绿灯代表继续前行，做当下正在做的事情。

“把情绪分成3种颜色，孩子就有了应对的方向，情绪管理的主动权就这样交到了孩子手里。”李丽霞介绍。

同时，李丽霞教大家一个简单好用的“三三三呼吸法”——当情绪出现时，可以吸气3秒，屏气3秒，再慢慢呼气3秒。此外，还有“说出魔法”以及“情绪大搬家”魔法。李丽霞认为，小朋友们大胆说出内心的感受，学会转移不良情绪，化解烦恼。整场活动中，小朋友们全神贯注，现场气氛热烈而温馨。

“我们想通过这场活动，告诉孩子们：不管是开心大笑，还是害怕到发抖，每一种心情都是真实的，都是值得被好好爱护的。”李丽霞介绍。

舞台不远处，王女士及其丈夫正带着双胞胎儿子重温李丽霞刚刚讲过的情绪调节知识。“我们平时很注重孩子的心理健康，但两个孩子偶尔会吵架，我们作为新手爸妈，有时候真不知道该怎么处理。”刚刚听完课，王女士和丈夫就趁着热乎劲儿，带着兄弟俩练习了一遍“三三三呼吸法”。

“让他们学会自己做情绪的小主人，遇到矛盾了自己试着调节，我们当爸妈的，心里也踏实多了。”王女士说。

让孩子的健康需求被看见

2025年至2027年是“儿科和精神卫生服务年”。作为儿科和精神卫生专科医院，北京儿童医院和北京大学第六医院在暑期举办系列科普活动，参与的医务人员感触颇深。

“今天活动现场来了这么多孩子和家长，我十分惊喜。”李丽霞表示，从今天的活动反馈来看，家长和孩子们都对健康科普知识和互动活动表现出了浓厚的兴趣。这说明无论是学校、家庭还是社会，对孩子身心健康的重视程度正在提高。

“作为一线工作者，我们感受到了政策带来的变化，也感受到了沉甸甸的责任。”李丽霞表示，进一步做好健康宣教，把专业的心理健康知识以

更通俗、更有效的方式传递给更多家庭，是当前科普工作的重点方向。

李丽霞观察到，很多家长在教育孩子时，习惯用自己的成长经验去“对标”孩子的表现。比如，家长会说：“我小时候可以，你们现在为啥不行？”李丽霞认为，家长这种以经验代替理解的方式，往往忽略了孩子真实的心理需求。“怎么才能让家长真正理解孩子的真实情绪，这个问题很重要。”李丽霞说。

近年来，北京儿童医院积极探索人工智能(AI)在儿科领域的应用。活动现场，北京儿童医院带来的家庭版AI儿科医生吸引了众多家长的目光。这款AI儿科医生有一个可爱的名字——暖茸茸，形象是一只羊驼，寓意是儿科医生要具有羊的温柔和骆驼的坚韧。

术中，邓嘉进全程主刀，完成了角膜裂伤缝合、角膜异物取出、前房成形及注药等高难度操作。手术十分顺利，保证了患儿的眼球，且患儿各项生命体征都很稳定。术后，患儿家属紧紧拉住邓医生的手说：“谢谢中国医生，谢谢中国医生！”当地医护人员也对中国医疗队临危不乱的处置和精湛的医术赞叹不已。



8月9日，“情绪小管家”科普活动现场，北京大学第六医院医生借助情绪卡通教具与小朋友互动，讲解情绪识别知识。

青海举办 药学院技能竞赛

本报讯（特约记者吴黎）近日，青海省卫生健康委、省教科文卫工会联合举办2026年药学院（药学院方向）技能竞赛。竞赛以“赛药学真本领 护百姓大健康”为主题，旨在全面检验和提升药师在药学院门诊服务中的理论水平、操作技能和职业素养，加快培养高素质、专业化药学人才队伍，为区域药学服务能力提升注入新动能。

此次竞赛严格对照全国竞赛标准，内容涵盖药学院政策法规、基础理论知识及临床实践能力，重点聚焦慢性病管理、抗凝治疗、呼吸系统疾病（哮喘）治疗、妊娠与哺乳期用药、儿科用药、肿瘤药物治疗等药学院门诊核心领域，通过综合笔试、案例实践、知识竞答等环节，全面考察参赛药师的政策法规知识储备、临床思辨能力和团队协作作战水平。

来自全省各市、自治州及省级医疗机构的11支代表队同台竞技。经过激烈角逐，最终评选出个人一等奖、二等奖、三等奖各1个，团体一等奖1个、二等奖2个、三等奖3个，并对组织工作突出的单位授予“优秀组织奖”。

援外动态

援赤道几内亚中国医疗队成功救治严重眼外伤患儿

本报讯（记者杨世嘉）当地时间8月5日，第34批援赤道几内亚中国医疗队在马拉博地区医院成功为一名当地严重眼外伤患儿实施了高难度眼部修复手术，完整保留了患儿受伤的眼球。

8月4日，该患儿不慎撞到桌角，导致左眼严重外伤。在中国医疗队援助的马拉博地区医院，医疗队眼科医生邓嘉进接诊患儿后，确诊其为左眼眼球破裂、角膜裂伤，合并外伤性白内障及玻璃体疝，伤情凶险。

“必须全力保住眼球，为以后重建视力创造条件。”邓嘉进果断作出决定，并立即启动急诊手术方案。当地眼科医生告诉记者，对于这样的眼重伤，赤道几内亚的公立医院几乎没有诊治的技术和能力，导致绝大多数家庭因无力承担出国求医的高昂费用，最终只能选择摘除眼球。

术中，邓嘉进全程主刀，完成了角膜裂伤缝合、角膜异物取出、前房成形及注药等高难度操作。手术十分顺利，保证了患儿的眼球，且患儿各项生命体征都很稳定。术后，患儿家属紧紧拉住邓医生的手说：“谢谢中国医生，谢谢中国医生！”当地医护人员也对中国医疗队临危不乱的处置和精湛的医术赞叹不已。

“保留眼球只是第一关。”邓嘉进表示，以后将跟踪随访，密切关注该患儿眼部愈合情况。在条件成熟及患儿家属许可的情况下，考虑为患儿实施白内障复明手术，尽最大努力恢复其视功能。

援坦桑尼亚中国医疗队救治脑胶质母细胞瘤患者

本报讯（特约记者王宇 郝金刚 通讯员尹飞）近日，在坦桑尼亚首都多多马市本杰明·姆卡帕医院，第28批援坦桑尼亚中国医疗队神经外科和政副主任医师联合坦方专家，成功为一名因严重癫痫起病的72岁高危患者实施巨大脑胶质母细胞瘤切除术。术后患者平稳度过围手术期，癫痫症状得到有效控制并顺利出院。

患者因严重癫痫起病，经检查疑似左侧颞叶胶质母细胞瘤，肿瘤体积巨大，直径达7.1厘米，呈浸润性生长且占位效应显著。患者不仅面临癫痫频发的痛苦，且年事已高，术前合并严重高血压、糖尿病、动脉硬化及颈动脉斑块，心脑血管状态脆弱。

和政与坦桑尼亚穆希比利国家医院神经外科专家同台完成这台高难度手术。术中，在缺乏常规显微设备的条件下，和政率先主刀，践行“解剖性整块切除”理念，实施软膜下分离技术，沿脑沟、脑室及瘤周水肿带等天然解剖间隙由外向内进行锐性分离。和政通过阻断肿瘤供血，以极少的出血量完成肿瘤及微浸润区的整块切除，并从解剖层面精准阻断引发癫痫的异常脑网络。随后，坦方专家同台接手学习并尝试了这一手术策略，最后由和政精准收尾。在双方配合下，整套手术视野清晰，术中出血得到有效控制。

术后，医护人员引入加速康复外科理念优化围手术期管理，患者平稳度过危险期，9天后顺利出院。

广东：为器械临床创新成果转化下“春雨”

计划3年推动超150个重点项目完成产品定型

本报讯（特约记者朱琳）日前，广东省药监局、省工业和信息化厅、省卫生健康委、省医保局联合印发《广东省推进医疗器械临床创新成果转化“春雨行动”实施方案（2026—2028年）》，加快构建“临床创意源头供给—医工协同技术攻关—央地联动培育赋能”的创新生态，畅通临床创新成果转化路径，培育一批具有显著临床应用价值的医工融合标志性产品上市，更好满足临床需求，保障人民群众健康。

《方案》明确，每年征集300项以上临床创新成果，至2028年底征集

900项以上纳入“春雨行动”项目清单，筛选一批符合条件的重点转化项目；每年开展12次以上医疗机构临床创新成果转化注册辅导会，至2028年底推动150个以上重点转化项目完成产品定型，服务100个以上重点转化项目进入注册环节；平均每年推动25个以上重点转化项目进入国家/省级创新或优先注册通道，至2028年底推动形成8个以上示范性临床研究成果转化服务平台。

《方案》明确，由省药监局联合省卫生健康委搭建“春雨行动”双平台。医疗机构及医务人员可登录“广东省

临床医学科学数据平台”的“春雨行动”信息采集模块，完成创新成果转化项目数据信息的填报。省药监局同步搭建“春雨行动”申报咨询平台，在线提供项目申报、政策咨询、注册辅导及匹配对接等一站式服务；开通与生产企业对接模块，实现项目需求发布、企业精准检索、双向选择匹配等功能。对成功匹配生产企业的“春雨行动”转化项目，医疗器械检测机构优先安排注册检验。

《方案》明确，属于第一类医疗器械的，由各地级以上市市场监管局加强备案指导；属于第二类医疗器械的，

省药监局按照“专人辅导、全程跟踪”工作原则，提供从研发设计到注册的全流程服务；属于第三类医疗器械的，按照央地联合服务机制开展前置服务，省药监局积极推荐符合条件的产品进入国家前置评审服务通道。

《方案》提出，充分发挥粤港澳大湾区医疗器械产业协同优势，积极探索真实世界数据在港澳医疗机构转化项目临床价值评估中的应用，为医疗器械产品在内地注册上市提供科学依据。推动广州、深圳、佛山、东莞市等产业集聚区建设一批示范性概念验证中心、中试平台、合同研究组织

(CRO)、合同研发生产组织(CDMO)等服务平台。

《方案》提出，对“春雨行动”转化项目获批上市的创新产品，省医保局按有关规定纳入医疗服务价格项目立项审核绿色通道，符合条件的，及时纳入基本医保支付范围。鼓励医疗机构优先采购临床创新成果转化产品，率先使用本机构临床创新成果转化产品。鼓励医疗机构建立以“春雨行动”项目转化为导向的激励制度，将临床创新成果成功转化作为科研工作量、职称评定、绩效考核的重要内容。