

迎接新生儿的第一声啼哭,守护老人的健康“夕阳红”,争分夺秒从死神手里争夺生命,不远万里奔赴他国救死扶伤……一个个忙碌的身影,托起生命与健康的希望。
敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆,这是医者精神与责任担当。今年8月19日是第六个中国医师节,让我们向医者致敬。

忙碌的身影,健康的希望



第24批中国援塞拉利昂医疗队队员、湖南省儿童医院麻醉手术科刘晶晶医生给非洲孤儿体检。



河北省保定市第一中心医院产科,护士将新生儿抱到妈妈身边。



辽宁省人民医院,一位患者就诊期间突发心脏骤停,医护人员就地紧急抢救。

新疆维吾尔自治区第三人民医院耳鼻喉头颈外科联合八一街道社区卫生服务中心医务人员,走进社区送医送药。

本版图片由湖南、河北、辽宁、新疆记者站提供



□本报记者 段梦兰 刘敬明
实习记者 孙艺 于洋
通讯员 郭晓洁 魏素丽

暑期里,各类夏令营又火了起来。其中,有些医疗机构也发挥专业优势,打造了一批以健康为主题的公益性夏令营。近日,记者实地进行探访。

看点一: 儿童青少年减重

北京小汤山医院,2023年儿童青少年减重夏令营(北京)第一期现场,50名7至18岁的学员正分组跟随教练进行有氧运动。

“在这里很开心,交到了很多好朋友。”今年14岁的小莹9月开学后要上初中三年级了。刚跟着教练进行完有氧踏板操的她,边微微喘着粗气边告诉记者,一方面是为了强身健体,另一方面是为了面对将要到来的中考体育测试,自己主动和爸爸妈妈商量报名了此次夏令营。

“我本来就有一点超重,这几天我瘦了很多,学到了科学的锻炼方式,爸爸妈妈可为我感到高兴了。”小莹说。

“为期21天的夏令营以7天为单位设置减重课程,第一周以适应性训练为主,第二周进入强化训练期,第三周是巩固性训练,帮助孩子们建立良好的运动习惯和生活作息。”本次夏令营的主教练、来自北京体育大学的甘静说,夏令营还讲授健康体重管理、合理膳食等方面知识。

“平时,我们更多通过中小强度的有氧运动来进行训练。比如,趣味性的踏板操、有氧操、搏击操。”甘静表示,自重基数大的孩子更容易造成运动损伤,为此教练组设计了更符合孩子们身体素质的训练计划。

科学减重离不开“体医融合”。开营前,北京小汤山医院的医务人员为孩子们进行了心肺功能等方面的详细体检。这里为夏令营提供公益的场地支持和医疗保障,坐落于此的北京高

原适应研究康复中心提供更多科学减重的技术保障。

“下一项,摸膝卷腹。三、二、一,开始!”甘静带着孩子们来到北京高原适应研究康复中心的抗压低氧房间,在设定海拔为2000米的常压低氧环境中进行低强度训练。

“这里能为孩子们提供适度常压低氧环境,以达到良好的减重效果。”北京小汤山医院发展协调办主任、北京高原适应研究康复中心副主任王立明介绍,孩子们平时没接触过这种环境,所以特别感兴趣,也很配合教练;中心还配备了医务人员在场观察训练情况,以防发生意外。

“常压低氧环境可以刺激神经中枢分泌一种名为瘦素的激素,进而抑制进食并加速新陈代谢。”现场,北京高原适应研究康复中心副主任医师刘利强介绍,在常压低氧环境中进行适度训练,可以促进脂肪、糖的代谢和分解,并降低锻炼过程中的本体疲劳感。

夏令营带来的收获可能不仅体现在当下。小莹说:“这段时间学到的东西,我回去后要教给爸爸妈妈,带着他们一起动起来。”

在北京小汤山医院副院长王莉看来,夏令营是医疗机构在进一步发挥公益性方面进行的探索,减重夏令营就是通过合理规划、专业设计和低氧技术支持,提供科学减重和运动方法,帮助孩子们形成科学、有效、健康的体重控制意识。

看点二: 预防网络成瘾

这个暑假,15岁的初中生小杨家

里不太平,不仅家中网线被切断,他的手机也被没收。而这一切的导火索是前不久他和父亲在打网络游戏问题上产生的严重分歧。

想到儿子每天放学回家后都要玩一个多小时的网络游戏,父亲觉得小杨快要走火入魔了,于是想到了断网的办法。

断网真的有用吗?断网之后家长又该怎么做呢?不少家长有着同样的困惑。

今年暑期,北京回龙观医院成瘾医学中心举办了一场主题为“今天不在线”的青少年网络健康使用公益夏令营活动。活动面向10~18岁的儿童青少年及其家长,开放的30个家庭名额很快就报满,小杨父子也在其中。

“在陪伴孩子成长的过程中,一些

家长并没有意识到孩子在逐渐长大,仍旧用原有的方式去养育一个已经进入青春期甚至是成人状态的孩子。”在夏令营的开场讲座中,一位家庭教育专家一直强调几个词:尊重、理解、陪伴和鼓励。

“青春期的孩子可能会面临学业、人际关系等多方面的问题,家长此时如果无法理解孩子,孩子就可能去虚拟的世界寻找归属感和价值感,从而出现网络过度使用甚至是网络成瘾的情况。”该专家表示,良好的亲子关系是预防网络成瘾发生的重要因素。

北京回龙观医院成瘾医学中心主任医师杨可冰介绍,很多情况下孩子并非游戏障碍或单纯的游戏障碍,游戏障碍通常起病于儿童青少年期的情绪和行为障碍。杨可冰强调,相比

于网络本身,家长更应该关注孩子在网游中的需求点,并为其提供家庭支持和帮助,以此来转移孩子的注意力,帮助孩子从虚拟的游戏世界回归现实。

专题讲座、家长交流、亲子破冰游戏……在短短一天的时间里,家长们在回龙观医院心理治疗师的引导下逐渐开始理解孩子,开始立足孩子的需求寻找解决问题的办法;小杨父亲计划以后每天陪儿子外出运动,增加陪伴;有的家长准备用孩子感兴趣的历史故事来引导;还有的家长决定加强与孩子的沟通,为孩子出谋划策寻找与同龄人的共同话题,以此来减弱网络游戏在孩子社交中发挥的作用。

“通过夏令营活动,我发现和爸爸妈妈在一起做游戏也很快乐,根本没

有玩手机的想法。”在夏令营最后的发言环节,不少孩子表达了类似的感受。杨可冰说,希望这次夏令营能通过重塑亲子关系,帮助有游戏障碍趋势的孩子回归正常生活。

此次夏令营是北京回龙观医院举办的第二届夏令营。杨可冰表示,即使该院成瘾医学中心医务人员工作较为繁重,但仍希望能够发挥自身专业力量,帮助更多家长正确认识并理解青春期阶段孩子的心理特点和发展需求,进一步减少家长与孩子之间的隔阂,从而预防青少年网络及游戏成瘾等行为的发生。



扫码看现场视频报道

记者手记

将健康干预的关口前移

今年6月,针对5~7岁儿童的感觉统合训练夏令营在北京市大兴区妇幼保健院开营;7月9日,为期14天的湖南省儿童医院第21期胖墩瘦身夏令营开营;防治脊柱侧弯、近视防控等以健康为主题的夏令营也在暑期百花齐放……主打“健康牌”的夏令营已成为一些医疗机构发挥公益性

的一个缩影、一种尝试。

在夏令营里,孩子们热情的笑容和略带好奇的询问流露出属于那个年龄段的朝气。但健康管理不是一朝一夕能实现的,儿童青少年身心健康需要得到社会各界的全方位关注。

当下,超重、肥胖已成为影响我国儿童青少年身心健康的一个重要公共卫生问题。2020年10月,国家卫生健

康委会同教育部等6部门制定的《儿童青少年肥胖防控实施方案》要求,以提高儿童青少年健康水平和素养为核心,推进家庭、学校、社区、医疗卫生机构密切协作。北京小汤山医院开展的减重夏令营,将科学的健康管理知识、健康生活方式等传递给孩子们,进而传递到家庭里、学校中。

儿童青少年的心理健康同样重

要。作为一种精神心理类疾病,游戏障碍如今在儿童青少年群体中并不少见。北京回龙观医院举办的青少年网络健康使用公益夏令营以亲子关系为落脚点,引起了广大家长的重视,让预防游戏障碍真正有理可依、切实可行。

正如北京小汤山医院副院长王莉所说,夏令营只是阶段性的,但若能够通过夏令营为孩子们埋下一颗“健康”的种子,将预防、干预各类慢性病的关口再前移一点,帮助孩子们养成健康生活习惯的同时,也让家长们更进一步意识到家庭健康管理的重要性,那便是意义所在。