

破解“四小”问题 既是攻坚战 更是持久战

洞 见

中青报·中青网记者
樊未晨 黄丹玮 刘昶荣

“我见过最小的2型糖尿病患者年仅9岁,体重高达180斤。曾经,2型糖尿病大多在40岁以后才发病,如今,因肥胖引发的青少年2型糖尿病发病率却在急剧上升,并且年龄越来越小。”刘好在接受中青报·中青网记者采访时说。

刘好是南京市第一医院内分泌科副主任医师,日常主要诊治糖尿病、痛风高血脂、高血压等内分泌代谢疾病。以往,患者多为中老年群体,而近年来,刘好却发现,患者中出现了很多稚嫩的面孔。

青少年健康,不仅关乎个人成长,更牵系着国家的前途与民族的希望。今年年初,中共中央、国务院印发了《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》(以下简称《纲要》),《纲要》明确指出,“促进学生健康成长、全面发展”“落实健康第一教育理念,实施学生体质强健计划”。

但是,近些年“小眼镜”“小胖墩”“小豆芽”“小焦虑”等“四小”问题在青少年群体中日渐凸显:“小眼镜”愈发普遍,视力问题严峻;“小胖墩”数量增多,肥胖带来的健康风险加剧;“小豆芽”身形瘦弱、体质欠佳;“小焦虑”悄然袭来,困扰着众多青少年的心灵。

孩子的童年不应被“四小”问题所“困”。在刚刚召开的全国两会上,“四小”问题成为热议焦点之一,代表委员们纷纷出谋划策,寻找解决之道。正如全国人大代表、广西壮族自治区崇左市高级中学副校长黄花春所说,“四小”问题的本质是青少年体质与心理健康问题,已成为阻碍青少年健康成长的顽疾。若这些问题得不到及时解决,将会对青少年的未来发展产生不利影响。

“四小”背后是“教育三观”的错位

全国人大代表、安徽省泗县三中副校长惠风莲在接受中青报·中青网记者采访时表示:“四小”问题绝非小事,紧密关乎孩子的身心健康,尤其是“小眼镜”和“小焦虑”的学生占比持续上升,令人担忧。

接受采访的代表委员们分析了产生四小“问题”的原因。

“‘四小’问题共同指向当前儿童和青少年在成长过程中面临的系统性健康困境。”全国人大代表、浙江省镇海中学党委



3月4日,江苏省灌云县,朝阳实验小学,小学生们在大课间进行体育运动。

视觉中国供图

书记张咏梅说,“四小”问题频发的根源在于社会转型期的教育观、健康观和发展观的错位。

张咏梅进一步解释:从教育观上看,是“偏航了”,用分数衡量一切。孩子熬夜刷题换高分,就为了进好高中、好大学;从健康观看,是“打折了”,认为不生病就是健康;从发展观看,是“短视了”,“社会要成绩,家长抢起跑线。孩子应该奔跑的时间被补习班和屏幕占据,身体像小豆芽,心里自然扛不住压力。”张咏梅说。

全国人大代表、河北齐心律师事务所主任齐秀敏讲述了身边一起令人痛心的悲剧:一名14岁的河北男孩,因父母向他灌输,只有不断地学习,考出高分、上了名校才算是有出息,长期高压加上自尊心不断受挫,致使他开始通过暴饮暴食来缓解内心压力,后来这个孩子体重不断飙升,最终患上精神分裂症。这样的结果让男孩的父母追悔莫及。

齐秀敏认为,少年儿童在不同成长阶段,有着不一样的情感和心理需求,家长也需与时俱进,跟着孩子一起成长。“良好的家庭氛围,对孩子的健康成长至关重要。可很多家长总把问题归咎到孩子

身上,却不知自身如何成为合格的父母。”齐秀敏感慨。

多运动是解决问题的“牛鼻子”

不是没有解决办法。

“每天跑一跑、运动起来,如果再能保证睡眠,青少年身心的很多问题就解决了。”全国政协委员张其成在接受记者采访时说。

研究表明,运动不仅能强健身体,从根本上改善青少年身体瘦弱和肥胖问题,也有助于缓解视疲劳,另外,运动能释放出内啡肽等“快乐激素”,进而有效改善情绪状态,减轻焦虑抑郁等负面情绪。

但在“分数至上”观念的支配下,一些有悖常识的事情屡屡发生。全国人大代表、国家儿童健康与疾病临床医学研究中心主任李秋讲述了自己在门诊遇到的情况:为了孩子能减少或者躲避学校的体育考察,有些家长希望医生给孩子开具慢性病证明,“他们觉得耽误孩子学习”。

《纲要》在提出“落实健康第一教育理念”同时,还提出要“实施学生体质强健计划,中小学生学习每天综合体育活动时间不低

于2小时”。

春季学期开学,全国不少地方把课间时间从10分钟调整到了15分钟,希望让增加的每一个5分钟换来孩子“身上有汗”,让一次又一次的恣意奔跑换来孩子们“眼里有光”。

全国人大代表、河南省南阳市第一中学教师郭丽看到了变化:“我身边有个刚上小学一年级的孩子,她这学期更爱上学了,因为老师每天都会带她和班里的小朋友一起到操场上做游戏。有爱的、充满欢笑的校园,会少很多焦虑;有汗水、热气腾腾的校园,‘小眼镜’‘小胖墩’‘小豆芽’也一定会越来越少。”

“落实‘双减’政策、加强学校体育工作就是解决‘四小’问题的‘牛鼻子’办法。”全国政协委员,史家教育集团党委书记、总校长洪伟说,作为基础教育工作者,有责任让改变发生,逐步减少身边的“小眼镜”“小胖墩”“小豆芽”和“小焦虑”。

需构建全方位的应对机制

“我认为从根本上解决问题,首先需要全社会重视,并进行一场教育价值观上的

近半数受访者呼吁加强青少年体育与心理教育协同发展

52.1%受访者期待提升家长教育理念与育儿能力

80后龚芳是新疆维吾尔自治区乌鲁木齐市的一名初中教师。在近几年的教学管理中,她发现,学生的肥胖人数有所上升,有些学生饮食不健康,缺乏足够的运动,“有的甚至影响体育中考”。

学生的心理健康也是龚芳平日非常关注的。最近,她的一名学生比较排斥老师的管教,加上正处于青春期,有些叛逆。龚芳表示,学生的身心健康管理,需要家校之间密切联动,但有些家长没有引起足够重视,加上老师与家长之间沟通不够充分,家长对这方面的关注还不够。

来自北京的13岁初中生王子谦(化名)在学校偶尔会因人际关系产生一些烦恼,但在跟父母倾诉时,他感觉沟通不够顺畅。他觉得,父母习惯从成年人的角度看待青少年问题,因此他们给出的建议往往不够有针对性,“我感觉父母缺少对青少年面临的问题的认识,有些家长可能不知道如何分辨孩子是否有心理上的问题或困扰”。

对于不少家长来说,如何与青春期的孩子相处是他们尤为在意的。80后安玲是

初一学生的家长,为了让孩子顺利度过青春期,她平时会积极关注孩子与班里同学的相处情况和可能存在的学业压力,通过经常和孩子沟通交流来缓解孩子的“小焦虑”。遇到一些棘手的情况,她还会请教专业人士或看相关书籍。

当前,青少年身心健康发展需要重视哪些方面?调查显示,58.5%的受访者表示部分家庭心理健康教育知识储备不够,亲子沟通不畅,获选率排在首位。47.6%的受访者是体育运动与心理健康教育协同发展亟待加强,45.8%的受访者认为是青少年肥胖、近视等慢性健康问题。此外还有:家校在青少年身心健康督导上协作不够(44.1%)、要做好榜样教育,引导青少年早立志、立壮志(43.4%)等。

王子谦表示,虽然平时在校内可以便捷地找到心理老师进行咨询疏导,但有些时候可能学生无法意识到自己需要寻求帮助。他希望学校能定期开设心理健康讲座,引导学生去发现问题,成为自己的“心理导师”。

龚芳希望能由更加专业的心理老师为学生提供咨询和辅导。“普通老师不太懂与

学生谈话的心理学技巧,容易让学生觉得老师在说教,影响沟通效果。”

最近,安玲在单位附近的社区参加了一场关于青少年心理健康的公益活动。她期待未来社区能有专门的一对一心理辅导室,给家长一些家庭教育指导,让家长可以给孩子的心理健康一些正向引导,“改善青少年身心健康,离不开父母这个‘根’儿。要推动家庭教育,健康的家庭、健康的父母,养育的孩子也会更健康。”

促进青少年身心健康发展,大家希望今年全国两会关注哪些问题?调查中,52.1%的受访者期待推动家庭教育全面发展,提升家长教育理念与育儿能力,50.2%的受访者期待构建“家校社医”四位一体协同管理机制,推动心理救援队伍建设。

现在,王子谦所在的学校开展了丰富的体育活动,除了体育课,还有跑操、篮球、引体向上等活动和专项训练,这些体育活动让他每天都感觉精力充沛,曾经一些容易困扰他的情绪小问题也少了许多。“我觉得运动能帮助调节情绪,让人忘记一些烦恼。”

对贫困问题,但部分脱贫地区基础仍较薄弱。通过政策衔接,能够持续监测易返贫群体,避免大规模返贫,确保脱贫成果经得起历史检验。”他说。

在调研中,耿福能发现,一些地方引进新农业人员,采用新模式、新技术,形成了乡村振兴的新业态、新产业链,以科技创新引领新质生产力发展,有效助力宜居宜业和美乡村发展。

针对乡村振兴面临的新形势,今年全

重构,从育‘分’转变为育‘人’,深入推动教育评价从只关注冰冷的分数向活生生的人转变。”张咏梅说,目前,浙江省正在进行着相关的工作。

惠风莲也呼吁,让孩子走出书山题海,回归生活。“学习固然重要,但不应该是生活的全部,只有身心健康,学习才能有意义。”

要彻底解决“四小”问题,需要构建一个全方位的应对机制。

黄花春发现,在不少基层学校,专业心理教师极度匮乏,这使得学校在面对学生心理问题时,常常力不从心。同时,部分学校配备的心理咨询室也未能充分发挥作用,成为了摆设。此外,校医与心理教师之间缺乏协作意识,未能形成有效的工作合力。

李秋也在调研中发现,社会对心理问题存在污名化、娱乐化倾向,一些学校和家长讳疾忌医,使得未成年人错失最佳治疗时机,病情愈发严重。

黄花春建议教育部门牵头,联合多部门建立联席会议制度,定期商讨推进相关工作;搭建精神心理健康筛查监测数字平台,依据医学标准助力精准识别与干预;组织精神科专家和心理治疗师培训学校心理教师,提升其专业能力,并借鉴美、英、日等国经验,完善我国学校精神心理健康服务与校医合作体系。

从专业律师的视角出发,齐秀敏指出,我国《未成年人权益保护法》虽关注到青少年身心健康,但规定不够细致,实际执行时缺乏足够指引。她呼吁加快推动《中小学生学习心理健康促进法》的立法进程,将心理健康筛查纳入义务教育阶段的常规体检项目,要求学校每年开展一次标准化心理测评,并为每位学生建立“一生一策”的成长档案,以便更有针对性地关注和引导学生的心理健康发展。

当前,国家在青少年儿童心理健康方面正积极作为,成立了全国学生心理健康工作咨询委员会,并推进中小学心理辅导室建设。

洪伟所在的学校将体育课升级为健康课程,形成“三格体育”育人理念。在此基础上,结合2022版“新课标”的相关要求,重新整合、梳理了学校体育“遵规守则、竞争合作、兴趣导向、习惯养成、运用迁移”五大育人脉络,设计并实施“常规类、竞赛类、技能类、自主类、应用类”5大课程,全面提升学生健康水平与社会适应力。

青少年是祖国的未来,关乎孩子成长的事无小事。破解“四小”问题既是攻坚战更是持久战,需要政策设计的系统思维,需要家校社的协同发力,更需要每个教育工作者以“一棵树摇动另一棵树”的执着,守护生命的完整成长,让每个孩子都能在阳光下自由奔跑。

建言

本报北京3月4日电(中青报·中青网记者耿学清)

“长期的心理压力会导致高血压、慢性疼痛等身体健康问题,躯体疾病会诱发焦虑、情绪失调等心理健康问题。”今天,全国人大代表、西南大学副校长赵玉芳表示,身心健康二者既相辅相成又相互牵制,青少年身心健康一体教育面临系列问题,必须进行身心健康一体教育。

根据《中国国民心理健康发展报告(2023)》,心理健康问题已成为影响青少年健康成长、家庭幸福和社会稳定的重大隐患。国家已出台多项措施部署、强化青少年心理健康教育。赵玉芳认为,青少年尤其是青春前期阶段,身心处于快速发展时期,面临复杂的身心发展协同挑战。

她介绍,当前全社会缺乏身心健康一体教育的理念,现有的健康教育课程设计也缺乏相关内容。同时,当前的身心健康教育分离且不均衡,心理健康教育已经形成较成熟的范式,普及面广,而生理健康教育尤其是与青春前期阶段的身体发育相关的教育普遍缺乏。身心健康教育分离影响青少年健康成长。

她建议,扩展心理健康教育课程内容,加入包括身体发育、身体健康、身心相互作用在内的青少年身心一体健康教育,并落实到各级学校的必修课程中,避免身心健康教育分离或不均衡。分性别设计青春前期身心一体健康教育专题,加入6-8年级必修课程,综合身体发育尤其是性发育以及相关知识、性别交往边界与亲密关系建立、性别平等与自我保护等内容,结合《健康中国行动(2019—2030年)》相关要求,落实、落细青春前期身心一体健康教育,保护青少年健康成长。

同时,有关部门应重点关注高风险群体,加强身心一体健康教育,设置专项强化农村学校学生、留守儿童和流动儿童等高风险群体的教育。

为“事实无人抚养儿童”点亮希望之光

(上接5版)马东平建议,相关部门要对受助儿童定期回访,密切跟踪评估政策实施效果和个体发展状况,根据实际情况灵活调整帮扶方案。同时,引入第三方机构对资金使用、政策落实情况独立评估,保障帮扶工作的公正性与有效性。此外,还可设立儿童权益保护热线,让孩子们和监护人能随时反映问题,确保每一个诉求都能得到及时回应和妥善解决。

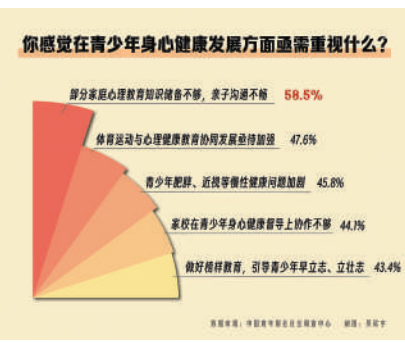
“他们在成长路上艰难跋涉,急需社会的关注与支持,相信在多方携手努力下,这些孩子的未来将充满阳光。”马东平期盼,通过各方的积极行动,让这部分特殊的孩子走出阴霾,摆脱孤独与自卑,在温暖的社会大家庭中茁壮成长,成长为心怀大爱的社会栋梁。

高新科技为中国经济发展注入“高新”动力

(上接5版)阿巴索夫指出,今年2月举办的民营企业座谈会成为中国推动民营经济发展的重要风向标。中国民营经济发展前景广阔,民营企业 and 民营企业家大有可为。从参加这场座谈会的民营企业家就可以看出,中国未来在经济发展中将进一步聚焦高科技发展,在这一领域中国政府也将赋予民营企业更为重要的角色。

阿巴索夫认为,2023年7月出台的《中共中央 国务院关于进一步促进民营经济发展的壮大意见》是激发中国民营经济活力的一个重大举措,为中国民营企业尤其是高新技术领域的民营企业的进一步发展注入了强劲的动力。因此,中国政府正在推动出台的民营经济促进法更加令人期待。

调查



中青报·中青网记者 吴欣宇
实习生 张馨月

2025年全国两会正在进行,在破解青少年“四小”(“小眼镜”“小胖墩”“小豆芽”“小焦虑”——编者注)问题,助力青少年身心健康发展方面,大家有哪些关注和期待?近日,中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com)进行的一项有2007名受访者参与的两会期待调查显示,47.6%的受访者认为要加强青少年体育运动与心理健康教育的协同发展。52.1%的受访者期待推动家庭教育全面发展,提升家长教育理念与育儿能力。

(上接5版)

培育赋能“三农”发展新质生产力

全国人大代表、好医生集团董事长、中国中药协会副会长耿福能出生在凉山,始终把目光聚焦在大凉山高质量发展上。

“我是来自凉山州基层的代表耿福能。”这是他每年参会期间发言的第一句话。作为连续三届全国人大代表,怎样巩固

首场“委员通道”上的“成绩单”

(上接5版)

“随着当地特色产业的发展,近13万名生态移民摆脱贫困,实现小康。‘绿水青山就是金山银山’的理念深入人心。”黄绵松说。

自然生态修复的同时,城市人居环境也在提升。全国政协委员、九三学社江苏省委主委、中国城市规划学会副会长周岚讲述了扬州仁里街区政府、百姓、市场三方携手共建的故事。政府的一期工程是水电气管网改造、消防能力提升和口袋公园建设,同时积极发动沿线的居民和商户参

大凉山的脱贫攻坚成果,是他当选十四届全国人大代表后重点关注的话题,“这5年我都会关注这个(话题)”。

从1996年开始,耿福能就带领企业在凉山州布拖县推广种植中药材附子。他发现,过去当地农民每年都是9月份采挖,11月播种,种子堆放两个多月,储存保管不善,就会发霉腐烂,损失严重。为此,他开始想办法解决这一问题。耿福能率领技术团队在500亩产业园区进行耕作改革实验,

与进来,带动了46户居民和62家商户的自我更新,撬动了民间投资8200多万元。修缮后的老建筑还吸引了不少创客空间、非遗文化工作室入驻,也为老城增加了500多个就业岗位。

她介绍,到目前为止,全国已实施了超过6.6万个城市更新项目,改造了25万个老旧小区,1亿多人因此直接受益。“以人民为中心,通过每一个有温度的城市更新实践,让居民的房子更安全,百姓的生活更便利,城市的人居环境更美好。”周岚说。

开放发展格局下,“一带一路”建设持

最终为布拖老百姓总结出了一套种植方法:一边采挖附子,一边整理土地;附子挖出土、选好种子后,马上栽种下地。

2024年,好医生集团在凉山州的布拖等9个县的22个村种植附子等特色中药材33850亩,带动1.6万户、8万多农民走上长期稳定增收的道路。

耿福能十分关心巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接5年过渡期结束后,政策的延续问题。“脱贫攻坚解决了绝

续释放红利。全国政协委员、全国政协外事委员会副主任林松添介绍,“一带一路”成果惠及150多个国家的人民,引领世界走出了一条合作共赢、共同发展的新路。

“共建‘一带一路’带动了共建国家优化投资环境,建成众多经济特区,创造了大量就业,改善民生,也让中国企业‘走出去’发展有了落地的园区、配套的基础设施等,促进了中国同共建国家的经贸互利合作、文明互鉴。”他说。

“去年从新加坡国立大学商学院院长担任的一位70多岁的学者,加入我所在的南方科技大学,筹建创新创业和组织管理系。在我看来,他青春正当时。”今年55岁

的全国政协委员、南方科技大学副校长金李现场开起了同事的玩笑。

我国60岁及以上人口已超过3亿,到2035年将突破4亿。金李认为,人口老龄化并非意味着人口红利消失,随着全民教育水平不断提升、健康状况的改善,老年人也可持续发光发热。

“老百姓对养老的关注点,就是银发经济的发力点,银发经济在供需两端都有巨大空间。”他提到,根据预测,2035年,我国银发经济体量预计可以达到30万亿元左右,到2050年,银发经济将至少提供1亿个就业岗位,蕴含着巨大的机遇,将为中国经济发展注入强大动能。