



医院推出“小胖墩”健康成长训练营，孩子们正在进行体能测试。



医院形成联防联控体系，全方位守护儿童青少年清晰“视界”。



医院构建了覆盖0至18岁儿童青少年的全链条心理健康服务体系。



医院推出脊柱侧弯康复暑期夏令营，帮助孩子改善体态、控制侧弯进展。



医院以各年龄段儿童口腔保健为基础，提供口腔保健指导与常见疾病诊治服务。

守护“五健” 护航未来

湖南省妇幼保健院围绕“体重、视力、心理、骨骼、口腔”五大领域，开展儿童青少年健康守护行动

● 杨云龙 何丽 李辉霞 林探宇 韩旭

孩子是家庭的希望，更是祖国的未来。当“小胖墩”“小眼镜”越来越多，当脊柱侧弯、心理焦虑、龋齿等问题悄然侵袭青少年群体，谁来为孩子们成长筑起一道坚实的健康防线？

在长沙，有这样一家医院——湖南省妇幼保健院，正以一场覆盖“体重、视力、心理、骨骼、口腔”五大领域的健康守护行动，回应着千千万万家长的期盼。

风起潮涌 国家与省级“五健”政策擘画新蓝图

当前，肥胖、近视、心理行为异常、脊柱弯曲异常、龋齿等问题日益突出，已成为影响青少年成长的“隐形拦路虎”。《“健康中国2030”规划纲要》和《中国儿童发展纲要（2021—2030年）》均明确要求加大儿童青少年重点疾病防治力度。

2025年12月，国家13部门联合印发《儿童青少年“五健”促进行动计划（2026—2030年）》，围绕五大领域推动

健康管理从疾病治疗向主动预防转变。湖南省迅速响应，省卫生健康委联合12部门共同印发实施方案，在全省全面启动“五健”促进行动。作为全省妇幼健康业务管理的牵头单位、湖南省首家“三级甲等妇幼保健院”，湖南省妇幼保健院紧扣政策导向，整合多学科资源，致力于实现“预防—筛查—诊断—治疗—康复—管理”全流程闭环服务，为全省儿童青少年健康成长保驾护航。

一站集成 五大健康板块锻造全链条服务矩阵

带孩子跑医院，一次挂号只能看一个科，“体重、视力、心理、骨骼、口腔”五大问题全查一遍，可能要折腾几天甚至几周。2026年4月15日，湖南省妇幼保健院儿童青少年“五健”管理中心正式挂牌成立。该中心整合儿童保健科、眼科、儿童康复科、口腔科、心理卫生科、营养科、儿科、中医儿科、耳鼻喉科等多学科资源，孩子只需走进一个诊区，就能完成“体重、视力、心理、骨骼、口腔”五大健康问题的筛查、评估与干预。

该中心突出三大特色：一是“一站服务”，“体重、视力、心理、骨骼、口腔”五大健康问题可一次挂号、多学科联诊、全面筛查，延伸推出“五健+N”模式，拓展更多常见健康问题筛查；二是“靶向干预”，筛查阳性者可直接转介至儿童青少年体重管理门诊及多学科门诊、近视光门诊、儿童心理卫生专科门诊、脊柱侧弯干预专科门诊、口腔科门诊等专科门诊接受进一步诊疗；三是“便民惠民”，设立公卫惠民门诊，每人每年可免一次挂号费，凭基层检查报告可享省级专家免费解读指导，常态化开设周末、节假日及午间门诊，儿科提供24小时急诊。

值得一提的是，医院已获批成为湖南省健康体重管理基地和视力健康协同单位，并申报成为中国妇幼保健协会《儿童青少年“五健+N”服务提升行动项目》第一批优秀项目单位。

健康体重：科学减重，让“小胖墩”轻装上阵

湖南省妇幼保健院儿童保健科是全省儿童保健技术指导中心、省级临床重点专科建设科室等，承担全省儿童保健管理、技术指导、培训、督导工作。科室布局涵盖儿童保健门诊（含健康体检、特色保健专科）、婴幼儿养育照护指导门诊、体重管理门诊、婴幼儿早期发展指导中心、特殊儿童干预中心。

今年暑期，医院推出“小胖墩”健康成长训练营。14天时间，19名青少年合计减重128斤，人均减重6.8斤，腰围平均缩小3厘米，跑步成绩平均提升30秒以上。训练营坚持“健康成长、科学减重”理念：营养师精心搭配低油低盐餐食，确保营养均衡；根据每个孩子体能状况，安排有氧与力量训练；开设肥胖防治、合理膳食及“五健”知识课堂。作为全省儿童青少年健康体重管理基地，医院联合中南大学湘雅二医院、省脑科医院、省儿童医院、长沙市口腔医院等，将体重、视力、心理、骨骼、口腔“五健”核心知识全面纳入课程体系。

除训练营外，儿童保健科开设儿童体重管理门诊及多学科门诊，针对0至18岁超重、肥胖儿童青少年，由儿童保健、儿科、营养、心理、遗传、康复等多学科专家组成团队，全面评估生长发育状况、饮食习惯、运动能力等，制定涵盖膳食指导、运动处方、行为矫正及家庭支持的个性

化体重管理方案；为儿童建立生长发育健康档案，通过定期监测身高、体重、腰围等指标，动态评估生长发育趋势，做到早发现、早预警、早干预。

儿童保健科不仅关注体重数字的变化，更重视孩子在管理过程中的心理感受——通过耐心沟通、正向激励与家庭深度参与，帮助孩子建立健康的自我认知，有效缓解因体重问题可能产生的焦虑、自卑或抗拒情绪，让体重管理成为一段被理解、被支持的温暖旅程；同时引进标准化体重管理课程包（含运动处方与膳食处方），并深化与孕产保健部的协作，构建孕前—孕期—产后婴幼儿全生命周期体重健康管理体系，从源头减少肥胖代际传播。

视力健康：擦亮双眸，让“小眼镜”越来越少

湖南省妇幼保健院眼科是首批全国眼保健培训基地、湖南儿童眼视光与小儿眼病联盟单位，承担全省儿童眼保健工作质量控制。

眼科构建“早监测、早发现、早预警、早干预”眼保健服务模式，将眼健康管理关口前移至生命早期。服务覆盖新生儿眼病与早产儿视网膜病变筛查、0至6岁儿童眼保健、屈光发育档案建立、儿童青少年近视综合防控、斜弱视矫治、孕产妇眼底健康评估及视功能康复训练等全链条环节，打造贯穿全生命周期的眼健康一站式诊疗体系；通过定期监测屈光发育状况、连续追踪视觉发育轨迹，在问题发生前精准识别高危人群并提前介入，真正做到防控关口前移，从源头阻断近视等常见眼病的发生发展。

此外，紧扣“五健”工作要求，眼科团队常态化走进校园、托幼机构开展视力公益筛查，将近视防控关口前移至学龄前和小学低年级。筛查发现视力异常或高危因素的儿童，由眼科团队提供专业评估与个性化指导，同步搭建“医—校—家”三方协同管理闭环，根据儿童年龄、屈光状态、用眼习惯等因素制定综合防控方案，融合光学矫正、行为干预、环境优化等手段，形成“医院精准诊疗—学校环境支持—家庭日常监管”的联防联控体系，让干预措施从诊室延伸到校园和家庭，全方位守护儿童青少年清晰“视界”。

心理健康：暖心护心，让青春之花向阳绽放

湖南省妇幼保健院是全省儿童心理行为发育领域的引领单位，设有儿童心理卫生专科门诊，下设学习困难与多动症门诊、儿童孤独症专科门诊、儿童语言发育门诊，开展儿童心理行为测评、诊断及咨询干预服务；依托“国家级儿童早期发展示范基地”，构建了覆盖0至18岁儿童青少年的全链条心理健康服务体系。

儿童心理卫生专科团队建立“初筛—复筛

—诊断”阶梯式体系，运用预警征象量表、孤独症筛查量表等工具开展常态化心理监测，并结合0至6岁儿童神经心理发育量表、儿童孤独症评定量表、韦氏智力测评等诊断量表实现精准评估，确保早发现、早诊断、早治疗。

团队聚焦言语语言障碍、孤独症谱系障碍、注意力缺陷多动障碍及学习困难等核心问题，开展言语训练、认知功能训练、感觉统合治疗及社交情景模拟等综合性干预；特设学习困难专科门诊，举办注意力训练营，制定标准化家庭教育课程包，将专业干预延伸至家庭场景，营造有安全感的康复环境。

团队还联动市级妇幼保健机构及基层医疗卫生单位，开通就诊绿色通道，推行心理评估提前预约等便民服务；牵头举办全省孤独症师资培训班，建成“省—市—县”三级服务网络；以院内多学科协作（MDT）平台凝聚全院专业力量，为心理行为发育异常的儿童提供有温度、有品质的诊疗服务。

骨骼健康：挺直脊梁，让挺拔身姿伴行一生

湖南省妇幼保健院儿童康复科是“湖南省小儿遗传代谢性疾病防治临床医疗技术研究中心”和“湖南省儿童保健所ASD早期筛查与诊治平台”的依托科室，是集医、护、技、教、学、研于一体的康复学科；聚焦儿童青少年骨骼健康方向，围绕青少年脊柱健康、体态矫正、运动功能三大核心健康需求，构建标准化、个性化的儿童青少年骨骼健康一站式诊疗服务体系。

儿童康复科开设脊柱侧弯干预专科门诊，构建“筛查—评估—诊断—干预—康复—随访—科普”一站式服务模式，重点处理儿童青少年脊柱侧弯、高低肩、驼背、骨盆歪斜、长短腿、步态异常、运动及骨关节功能异常等高发问题；采用中西医结合个体化康复方案，精准改善不良体态、纠正骨骼发育偏差、恢复躯体运动功能；对于筛查异常者，建立专属健康档案，实行人—家一案、动态管理，定期复诊评估并同步提供居家康复指导与个性化干预，真正实现“早筛查、早发现、早干预、早矫治”。

推出脊柱侧弯康复暑期夏令营，由康复医师、康复治疗师团队制定个性化康复方案，通过姿势矫正、核心肌群训练、呼吸训练等综合手段，在相对集中的时间段内进行高强度、系统化的康复训练，帮助孩子改善体态、控制侧弯进展。

儿童康复科团队还常态化深入校园、社区开展公益筛查与健康宣教，面向学生及家长普及脊柱防护、科学体态管理、合理运动、均衡营养、正确坐姿站姿等专业健康知识，从源头上预防骨骼与体态问题的发生。

口腔健康：皓齿如玉，让自信笑容从“齿”开始

湖南省妇幼保健院口腔科是长沙市口腔

专科联盟副主席单位，以各年龄段儿童口腔保健为基础，开设口腔门诊及正畸门诊，可提供口腔保健指导与常见疾病诊治服务。

口腔科团队打通“孕期口腔保健—婴幼儿萌牙防护—学龄儿童防龋—青少年正畸”全链条服务。从孕期开始介入，通过孕产妇口腔健康宣教与诊疗，实现口腔健康从孕育阶段提前布局；新生儿及婴幼儿期做好口腔清洁指导与出牙评估、口腔习惯干预，学龄期落实窝沟封闭、局部涂氟等防龋措施，青春期把握颌骨生长关键期开展错颌畸形矫治，贯穿儿童青少年成长各阶段，并为儿童建立口腔保健档案，每半年随访一次，有效降低龋齿发生率。

针对地包天、牙列不齐等错颌畸形，团队开展早期矫治干预，在颌骨生长发育关键期进行科学引导，帮助孩子建立正常的口颌功能与面部对称形态。

团队还将口腔健康科普送进校园，寓教于乐传递护牙知识；常态化走进幼儿园和中小学，通过现场口腔护理示范、互动问答等形式传播健康知识，向儿童青少年传播正确刷牙方法、龋齿预防、饮食习惯与口腔健康的关系等实用知识。

杏林护苗：让中医助力“五健”防治

湖南省妇幼保健院中医科以传统中医学理论为根基，结合现代儿童保健需求，开展诊疗与全周期健康管理；依据小儿“脾常不足、肺常不足、肝常有余、心常有余、肾常虚”生理特点，坚持绿色、温和、无创的中医药特色疗法，兼顾疾病治疗与体质调养。

中医科发挥中医诊疗优势，采用中药内服+外治+物理治疗相结合的手段，常规诊治小儿感冒、发热、咳嗽、哮喘、肺炎、婴儿肠胀气、腹痛、腹泻、便秘、呕吐、厌食、积食、汗证、遗尿、夜啼、矮小症、性早熟、生长发育迟缓、肥胖等常见疾病，在治疗疾病的同时注重预防再病、调护正气。

中医科还将中医适宜技术与“五健”有机融合，同步开展五大专项管理：针对儿童肥胖及脾胃失调，以健脾和胃为核心开展儿童体重脾胃调理；针对青少年近视，运用眼部推拿、中药熏蒸等手段开展中医防控；针对儿童焦虑、夜啼等情绪问题，以安神定志法开展儿童情绪安神干预；针对儿童骨骼发育迟缓、矮小等，开展骨骼生长发育健康养护；针对儿童口腔溃疡、牙龈肿痛等，以清热泻火法开展口腔内热口疮调理。

此外，团队深耕小儿推拿、穴位贴敷、耳穴压豆、中药熏蒸、中药药浴、食疗药膳、艾灸、拔罐（小儿轻罐）等中医特色适宜技术，常态化开展个性化中医药健康服务，形成安全、高效、贴合儿童体质的专科诊疗体系。

多元共治 党建共建与医校协同汇聚守护合力

2025年10月，湖南省妇幼保健院组织70余名医护人员走进中学校园开展学生健康评估。筛查显示，超重与肥胖、近视、心理行为异常、脊柱侧弯、龋齿等五大健康挑战在中学生群体中不容乐观。将筛查发现转化为系统化解决方案，正是医院落实“五健”促进行动的核心命题。为此，医院积极推动医育康深度融合，将医疗服务、养育照护和健康教育有机结合，着力构建家庭、学校、医院、社会四方联动的健康守护网络。

党建领航：红色引擎驱动“五健”走深走实

将党建作为推动“五健”工作落地落实的重要保障，医院党委坚持“党建引领、支部共建、资源下沉、回应需求”的工作理念，以党支部共建为抓手，深入推行“五个一”共建服务模式——为共建学校提供1堂健康科普课堂、1场专家健康咨询、1条绿色转诊通道、1个保健工作室（点）、1个专家工作室（点），将优质医疗资源精准下沉到校园一线，深化医校协同育人机制。在推进共建过程中，医院坚持强化责任落实，加强协同联动、坚持务实导向，确保每一项服务真正落地见效。

医校协同：健康副校长与教联体双轮驱动

医院探索形成“制度设计—人员选派—规范履职—考核激励”全环节工作体系，健康服务网络正加速向校园延伸。制定《湖南省妇幼保健院“健康副校长（园）长”工作实施方案》，建立“季度工作记录、年度履职考核”常态化管理机制；制作《健康副校长（园）长服务手册》，内含面向学生、家长、教职工三大群体的公益课程库，支持“点单式”预约科普送课。

按照“政治素质好、专业能力强、沟通能力优”的原则，医院选派12名优秀在职医务人员担任12所中小学担任健康副校长，推荐19人担任开福区57所幼儿园健康副园长，已与近70所中小学校、幼儿园建立沟通联系。建立“一名副校长牵头、一个团队支撑、一家医院兜底”的常态化协同模式，与部分学校签署“医教融合·共护成长”教联体合作协议，围绕健康宣教、师生健康服务、校园健康环境建设等深化合作。

医育康融合：构建家—校—医—社“守护圈”

“五健”促进行动是一项系统工程，需要医疗卫生、教育、体育、家庭、社会等多方共同参与。湖南省妇幼保健院积极推动医育康深度融合，将医疗服务、养育照护和健康教育有机结合，着力构建家庭、学校、医院、社会四方联动的健康守护网络。

在婴幼儿照护服务方面，医院联合开福区妇幼保健计划生育服务中心等单位开展主题活动，为在托儿童免费提供骨密度、维生素D检测和DDST发育筛查等生长发育评估服务，将健康关怀延伸至托育场景。牵头编制的《3岁以下婴幼儿回应性照护指南》，聚焦饮食喂养、口腔护理等核心环节，为养育照护者提供全流程、可复制的操作规范，从生命早期筑牢健康根基。

在健康教育方面，医院创新推出“新新来了·守护儿童青少年‘五健’成长”以及“‘五健’进校园·健康副校长说”等系列科普视频，以生动活泼的形式传递专业健康知识。将“儿童健康开学第一课”作为落实“五健”工作的重要品牌抓手，组织多学科专家团队走进直播间、深入校园开展健康科普讲座。截至目前，医院已组织进各类校园活动20余次、线上直播3场，累计覆盖学龄儿童及家长万余人次。

在健康管理支撑方面，医院正加快推进“五健+N”数字化健康管理平台建设，以“五健”为核心模块，拓展覆盖中小学生学习健康体检常规项目，实现学生建档、体检结果录入、体检报告自动生成、阳性个案管理、全程随访管理等在线服务功能，覆盖医院、校园、家庭三大应用场景，落实“一人一档、动态更新、结果全流程追踪”的精准管理模式，让健康管理可查询、可追溯、可对比。

从“治已病”到“防未病”，从单一医疗到医育康融合，湖南省妇幼保健院正以“五健”促进行动为牵引，将专业医疗资源延伸至校园、托育机构和家庭，为儿童青少年织就一张全周期、全方位、全链条的健康守护网。

有需要，医院就在身边；家长有需要，医院就在身边；学校有需要，医院也就在身边。

黄寒呼吁广大家长，把定期健康体检纳入家庭计划，密切关注孩子体重、视力、心理、骨骼、口腔五大指标，做到早筛查、早发现、早干预；希望社会各界共同参与“五健”促进行动，家庭、学校、医疗机构携手同行，让每一个孩子都能拥有挺拔的身姿、明亮的双眸、阳光的心灵、健康的体魄和自信的笑容，真正成长为全面发展的“五健”少年！