

H医线聚焦**海南发放托育消费券 助你带娃不负所托**

■ 海南日报全媒体记者 王洪旭

“抢到了！”7月1日10时，海南省新一轮托育消费券发放，婴幼儿家长在托育班级群分享喜悦，计划尽快核销使用。

这是我省针对0—3岁婴幼儿的持续性普惠福利，每月1日上午10时发放（遇调整另行公告）。省卫生健康委为落实国家优化生育政策，对不满4周岁的入托婴幼儿补贴200元至600元，旨在推动托育服务普惠规范发展，提高入托率。

家长减负 托育意愿更强

“送孩子入托时，刚好抢到200元券。”琼中黎族苗族自治县居民王晓帆说。前不久，她为3岁儿子办理了入托手续，希望孩子提前适应环境。此前孩子由老人带，未考虑入托。入托十多天，孩子学会主动交往、自己吃饭，更懂事了。她表示暑假将继续送孩子上托育园的暑期班。

屯昌居民赵明惠定闹钟抢券：“很幸运抢到了。”她的孩子自今年3月屯昌县公立型托育服务中心运营起入托，3个月来交往、学习、动手能力提升，在家主动穿衣，变得更独立。该中心园长林小妹表示，消费券减轻负担，吸引新家长加入。

海口孙先生的一对龙凤胎1岁多起就送去托育机构：“抢到两张200元券，添些就够生活费了。”两年托育经历让孩子自主和沟通能力增强。托育消费券更起到推广作用，让更多家庭关注托育。

托育机构添动力 入托幼儿增多

“消费券减轻家长负担，提高入托率。”海口市山高幼儿园托育早教服务中心园长冯春说，抢券促使犹豫家长行动，意识到托育重要性，增加机构生源。

琼中县公共托育服务园园长邢晓婵介绍，该园现有57名幼儿，消费券发放后新增10多名。该县卫健委副主任邓海花表示，琼中2家备案机构参与核销顺畅，入托孩子增多，部分观望家长想领券体验。消费券既减轻家庭负担，也缓解机构运营资金压力。

屯昌县卫健委副主任王冬梅介绍，首轮消费券该县5家机构参与，截至6月27日，领取约120张，核销103张（核销率85.8%），全县6月新增入托儿童12名，形成“家长得实惠、机构增活力”双赢。

对于未来托育消费发放以及推动托育行业发展有哪些建议呢？邓海花建议，根据区域人口结构、婴幼儿数量、家庭收入等动态调整消费券额度和范围；加大力度宣传普及托育知识。

及券使用规则，转变育儿观念提升使用率；而省幼儿教育学会副会长陈泽兴建议：加大托育服务宣传，提高认知度和接受度；政府主导培育更多托育师资。

发放至12月 新改建托位继续补贴

“我省托育消费券具有持续性和普惠性，希望更多0—3岁婴幼儿受益。”省卫健委人口家庭处处长高燕表示，省委省政府重视托育服务普惠规范发展，2025年投入1500余万元发放消费券。从今年6月19日10时开始至12月31日20时结束，首批发放于6月19日10时开启，后续则在每月1日10时发放。

首轮按婴幼儿年龄分三档（200元、300元、600元）发放近1万张。截至6月28日，活动页面访问2.5万人次，补贴4431笔共95.02万元，有效降低育儿负担。

高燕说明：“家长领取未使用的券，三天后退回资金池供再领。每月发放前会根据上月情况调整比例。家长可按婴幼儿出生日期领对应档次券（为避免过期，每位家长每月每档最多领3张/每日限1张，但每月每档限用1张，每位婴幼儿每月限用1张）。”

目前全省备案托育机构200多家，参与2025年消费券活动的197家。后续将动员未参与机构加入。

针对家长反馈首轮使用时间（早10点至晚8点）不便核销，7月1日第二轮起，上午使用时间提前至早6点。

为促进托育服务多元发展，省卫健委等部门印发《2025年嵌入式托育服务机构建设实施方案》，采取“以奖代补”方式，按项目建设情况给予5000元或1万元一次性补助；重点支持社区、产业园区及用人单位建立托育机构，增加普惠托位供给。目标2025年底，全省每千人口拥有3岁以下婴幼儿托位数4.5个，普惠托位占比超30%。

同时，鼓励与民营机构联合、委托、合作建设，盘活闲置场所改造托育设施，推动托幼一体化，提供就近便捷可负担服务，提升生育意愿，降低育儿负担。

**托育消费券如何领取与使用**

● 活动期间，用户打开“云闪付APP”在首页“政府消费券”标识中进入“2025年海南省托育消费券”活动专区，根据婴幼儿的出生日期领取对应月龄档次的消费券。

● 补贴标准：0—12月龄（即月龄≤12个月）补贴600元面值消费券，13—24月龄（即12个月＜月龄≤24个月）补贴300元面值消费券，25月龄及以上（即24个月＜月龄≤48个月）补贴200元面值消费券。

● 如该月0—12月龄消费券名额已被抢完，用户可降档领取13—24月龄或25月龄及以上消费券，但不可升档使用。

● 消费券领取后3天内有效（含领取当日），当月使用，不可跨月。

文字整理/王洪旭

H相关链接**压力大导致长胖或消瘦？****专家：“心理+康复+随访”管好体重**

■ 海南日报全媒体记者 王洪旭

H健康管理年

生活中，精神压力大、焦虑、抑郁等情绪问题，常导致体重异常——有人体重激增，也有人极度消瘦、营养不良；睡眠不佳同样可能引发体重波动……面对精神压力或精神疾患，如何有效管理体重？近日，海南日报全媒体记者采访了海南省安宁医院医学康复部主任徐雪怡，请她科普答疑、提供实用建议。

精神压力与焦虑：体重增减的双刃剑

“当人们处于精神压力大、焦虑抑郁状态时，身体的神经内分泌系统会发生紊乱。”徐雪怡解释道，压力和焦虑会促使体内皮质醇分泌增加，这种激素作用于食欲调节中枢，使人更倾向于选择高热量食物，导致热量摄入超标，体重上升。同时，负面情绪也可能干扰胃肠道正常功能，影响营养物质的消化吸收，进而影响体重。

焦虑抑郁也可能抑制食欲，造成进食减少、体重下降。睡眠障碍同样会扰乱身体代谢节律。睡眠不足会打破激素平衡：促进食欲的胃饥饿素分泌增加，抑制食欲的瘦素分泌减少，使人更易感到饥饿、进食量增多，长此以往易导致体重增加。

徐雪怡介绍，今年4月开诊的海南省安宁医院体重管理门诊，已接诊多位因精神压力

或精神疾病治疗导致体重异常的患者。例如，一位工作能力强的女性因岗位调动至新领域，因为面临巨大工作压力，导致患上焦虑症。她常加班熬夜并依赖甜食减压，半年内体重飙升10公斤。

接诊后，徐雪怡在为其进行心理治疗、缓解焦虑情绪的基础上，针对其依赖甜食、油炸食品减压的习惯进行干预。她指出，糕点、酥皮、奶油及油炸食品多含反式脂肪酸，会升高“坏胆固醇”（低密度脂蛋白胆固醇），并诱发负面情绪。因此，首要任务是戒除高糖高脂饮食，增加蔬菜、全谷物等富含膳食纤维的低GI食物摄入。同时，建议患者调整进食顺序：先

吃蔬菜再吃主食，以减少血糖波动，平稳食欲。

此外，徐雪怡鼓励该患者通过运动释放压力，推荐其每周进行四次瑜伽练习，重拾运动乐趣。通过“心理疏导+饮食控制+规律运动”的综合干预，两个月后患者焦虑症状减轻，体重成功下降3公斤。目前，医生仍在对其进行跟踪管理和指导。

“心理+康复+随访”综合管理体重

对于面临精神压力、心理困扰或已确诊焦虑抑郁等精神疾病的患者，应如何科学管

理体重？

徐雪怡表示，该门诊采用“评估—干预—跟踪”的闭环管理模式，为患者提供个性化体重管理方案——

全面评估：详细了解患者精神疾病诊断、严重程度、用药情况及心理状态；同步检测血糖、血脂、肝肾功能等代谢指标，全面评估身体代谢功能，精准定位肥胖或代谢问题的根源。

个性化干预：根据评估结果制定综合方案。

行为干预：指导科学运动提升代谢率，纠正不良饮食与生活习惯。

心理治疗：心理咨询师运用认知行为疗法、放松训练等方法，帮助患者调整心态、改善情绪，减少情绪性进食等不良行为。

康复治疗：侧重运动康复和生活方式调整，提高身体代谢能力，增强体质。例如，针对睡眠问题导致的体重异常，康复方案会包含睡眠卫生指导和助眠放松训练。

定期随访：通过面诊复诊、电话回访等方式，持续追踪患者体重变化及代谢指标改善情况，及时动态调整干预方案，确保持续有效，最终解决肥胖及相关代谢问题。这一闭环体系旨在不断优化服务，提升体重管理的效果与质量。



本刊指导单位：
海南省卫生健康委员会

H医卫小贴士**中小学生护眼牢记“20-20-20”口诀**

■ 海南日报全媒体记者 王洪旭

7月5日起，海南中小学生陆续放暑假了。暑假时间长、天气热，孩子们容易出现户外活动少、玩电子产品时间长、作息不规律等情况，极易导致近视或加深近视程度。那么，暑假期间，中小学生如何爱眼护眼、科学用眼呢？

近日，2025年海南视觉健康与近视防控论坛在海口举行。海南日报全媒体记者从论坛上获悉，暑期是护眼关键期，容易导致孩子视力“滑坡”，家长要引导孩子合理规划暑假生活，科学防控近视。

温州医科大学附属眼视光医院医学部主任、教授吕帆表示，近视防控要多到户外活动，减少学业压力，养成良好的学习习惯；还要加强饮食、保持充足睡眠。暑期近视防控非常重要，小朋友有比较自由的时间，家长要关注孩子的用眼习惯，发现孩子沉迷于小屏幕电子产品，要适当控制使用时间，多组织户外活动。若孩子出现眼睛不适，应及时就医，医生进行全面的检测，根据情况制定适合的治疗方案。在近视防控方面，临床有多种成熟方法，包括专门光学设计的近视防控框架镜、角膜塑形镜、多焦软镜以及低浓度阿托品。

中山大学中山眼科中心海南眼科医院眼科主任医师刘俐娜则表示，暑期孩子比较放松，在家中使用电子产品没有限制，或者宅在家里看电视、玩手机等，由于暑假前期玩得比较多，临近开学疯狂补作业，持续近距离用眼的情况，导致近视防控的难度增加。

对此，刘俐娜建议，暑期儿童青少年科学用眼，遵循以下几个原则：一是多做户外活动，每天两个小时以上的户外时间，预防近视的发生；二是近距离阅读或玩手机不可避免，尽量做到“20—20—20”的用眼法则，即近距离看书或玩手机，每20分钟抬头眺望20英尺（约6米）外的物体至少20秒，更好放松眼睛疲劳；三是孩子尽量不要熬夜，规律作息，以免影响多巴胺分泌，进而影响视力保护。

此外，海南的夏天天气炎热，不少孩子可能到游泳池游泳消暑。但是，一些游泳池水中会放一些消毒液、漂白水，会对眼睛造成伤害，可能导致结膜炎、角膜损伤等问题。刘俐娜建议，孩子们游泳时一定要戴上泳镜，尽量避免游泳池的水进入眼内。

户外活动**谨防“隐形杀手”蜱虫**

■ 海南日报全媒体记者 王洪旭

常在户外活动，谨防户外“隐形杀手”蜱虫。海南日报全媒体记者近日从海南省人民医院获悉，该医院感染科收治了一名被蜱虫叮咬的患者，经治疗后，病情显著改善，已顺利康复出院。

海南省人民医院感染科副主任医师高慧介绍，该患者41岁，是一名猪场饲养员，长期在山区户外猪场工作，工作环境植被茂密，有较多的草丛和灌木丛，接触动物频繁。

那么，蜱虫有哪些危害呢？高慧表示，蜱虫是媒介生物，携带83种病毒、31种细菌、32种原虫，常通过叮咬传播病毒、细菌、寄生虫等病原体使人患病，常见体征发热，蜱媒疾病的严重程度和症状各不相同，可影响呼吸、循环、中枢神经系统，甚至多器官功能障碍，严重者甚至死亡。

对此，高慧提醒，如果被叮咬后出现发热，且常规青霉素、头孢类抗生素治疗无效，叮咬处焦痂、红斑持续扩大等症状，务必高度重视户外“隐形杀手”蜱虫。蜱虫的形状一般呈红褐色或灰褐色，长卵圆形，从芝麻粒大到米粒大不等，吸饱血后虫体膨胀如黄豆大小。

此外，被蜱虫叮咬后，千万不要拍打、硬捏、死拽、火烧等，这样很容易折断蜱虫的口器，使之留在皮肤中，增加感染的可能性。应尽快清除蜱虫，降低感染风险，用镊子尽可能地贴着皮肤夹住蜱虫头部；或用酒精喷涂在蜱虫上，再用尖头镊子取下蜱。出现不适症状或被咬处的红斑持续性扩大及时就医。

户外活动如何“防虫”呢？高慧建议，第一，穿戴防护。穿长袖长裤，选择浅色衣物（便于发现蜱虫），裤脚扎进袜子，领口、袖口收紧；穿戴含有氯菊酯的防虫装备，或在衣物上喷洒专用防虫喷雾。第二，环境规避法则。避免在草丛、灌木中久坐或躺卧，行走时尽量走在路中央；带宠物郊游后，仔细检查其毛发、耳朵等部位，避免宠物成为“蜱虫搬运工”。第三，归来“全身安检”。回家后立即洗澡，重点清洗头皮、腋窝、腹股沟等部位；将衣物高温清洗或烘干（蜱虫不耐高温），减少残留风险。