

医线聚焦

“抢到了!”7月1日10时,海南省新一轮托育消费券发放,婴幼儿家长们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

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,海南中小學生陆续放暑假了。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,中小學生如何爱眼护眼、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水、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,务必高度重视警惕户外“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,吸血后身体膨胀如黄豆大小。

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;或先用酒精喷涂在蜱体,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。

助你带娃
不负所「托」

海南日报全媒体记者 王洪旭

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

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病,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,长此以往更易导致体重增加。

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,已接诊多例因精神压力

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