

关注

海南嵌入式托育破解0~3岁孩子照料难题 社区托育帮你「搭把手」!

海南日报全媒体记者 马珂



编者按

当“带娃难”成为许多家庭的日常焦虑,当双职工父母为0~3岁宝宝的照料分身乏术,社区里的“托育之家”正成为破解民生痛点的关键答案。

呀呀学语的孩童在老师陪伴下快乐嬉戏,家长们无需奔波就能实现“就近送托、安心上班”,这样的温馨场景,正是海南嵌入式托育服务蓬勃发展的生动缩影。

从政策扶持到资源盘活,从普惠供给到专业升级,海南正以“十五分钟生活圈”为纽带,让托育服务触手可及。本期健康周刊将带您走进海南的社区托育园,探寻这项民生服务如何从“有”到“优”,为万千家庭卸下育儿重担。

截至2025年12月31日 全省新建嵌入式托育服务机构86家 新增托位3568个 在专项政策带动下 全省托育服务机构总数增至1130家 总托位数达48657个 其中普惠托位24698个

△绘图 许丽

社区里的托育之家 0~3岁宝宝的就近照料选择

“小火车开出来啦! 嘟嘟嘟!”

“让我们看看前面的哥哥姐姐在做什么呢?”

进入贝思特托育桂林社区园,首先映入眼帘的就是三位老师前中后保护着七八位2岁左右的小朋友,做着开火车的游戏。

“我们是依托社区资源打造的嵌入式托育点,专门服务0~3岁婴幼儿,法定工作日从早8点开放到晚6点,就是为了帮没时间照看孩子的双职工家庭‘搭把手’。”贝思特托育桂林社区园园长邢曼介绍,园区于2024年11月正式开园,是海口市琼山区首家公建民营社区嵌入式托育机构。

据了解,该园区现有12名专业托育人员,均持有婴幼儿照护相关资格证书,并且通过了琼山区托育服务指导中心的系统培训,“从科学喂养到应急处理,从早期发展指导到个性化照护,我们力求让每个孩子都能得到精细化照顾”。邢曼表示,目前园区提供60个普惠性托位,涵盖全日托、半日托、计时托、周末托等多种类型,“开园至今已服务超百组家庭,现在在园幼儿55人,不少家长说‘家门口有这样的托育园,上班再也不用揪着心’”。

“之前我和爱人总为带娃发愁,送过来后真是解决了大问题!”家住桂林社区的家长周先生(化名)笑着说,自己是企业职工,孩子刚满2岁时没人

照看,偶然发现社区里的这家托育园,“早上8点送过来,晚上6点下班刚好接,老师每天会分享孩子的活动照片,看着孩子慢慢学会互动,吃饭更香,我们特别放心”。另一位家长许女士(化名)也坦言,普惠价格减轻了家庭负担,“比市场价低很多,还能享受专业照护,这样的民生服务特别贴心”。

政策发力 破解“带娃难”问题

为何要大力发展社区嵌入式托育?这背后是社会需求与政策导向的同频共振。近年来,3岁以下婴幼儿照护“找谁带、是否放心、是否方便”的问题,成为众多家庭的“急难愁盼”。

海南积极响应需求,持续出台政策推动托育服务落地。2025年6月,省卫生健康委牵头出台《2025年嵌入式托育服务机构建设实施方案》,通过“以奖代补”方式对新增普惠托位给予5000元或10000元建设补助,引导利用闲置资源改建扩建托育设施。在嵌入式服务等多元化供给模式的推动下,全省总托位数较2024年净增8256个。3岁以下婴幼儿入托率提升至8.28%,较2024年提高0.4个百分点,表明更多的家庭开始了解并接受托育服务。

“嵌入式模式的核心优势,就是把托育服务‘搬进’居民生活圈。”省卫生健康委有关负责人表示,这种模式能有效盘活社区存量资源,让托育服务触手可及,“我们希望通过布局社区网点,构

建‘十五分钟’便民生活圈,让家长步行就能送娃入托,真正实现‘托得近、托得放心’”。

从“有”到“优” 海南托育服务加速升级

如今,像这样的社区嵌入式托育园,海南正加速布局。据省卫生健康委数据,截至2025年12月31日,全省新建嵌入式托育服务机构86家,新增托位3568个。在专项政策带动下,全省托育服务机构总数增至1130家,总托位数达48657个,其中普惠托位24698个,为满足婴幼儿养育照护需求,降低家庭育儿负担,推进人口高质量发展提供了坚实基础。

省卫生健康委有关负责人表示,“嵌入式”模式有效盘活了存量资源。城镇社区覆盖进展突出,海口、儋州、澄迈、临高、陵水、保亭等市县覆盖率已接近或达到100%,主要为幼儿园托班向下延伸提供服务。农村社区覆盖虽处于起步阶段,但已成为重点推进方向。

“下一步,我们会持续巩固现有成果,重点推动社区嵌入式托育服务向农村延伸。”省卫生健康委有关负责人表示,海南将进一步完善普惠价格机制,加强师资培训,提升服务质量,推动嵌入式托育从“有”向“优”、从“广覆盖”向“真便利”迈进,“致力于为广大家庭提供更普惠、更安全、更优质的托育服务选择。”

心理咨询室

开学倒计时! 这样“收心”超管用

海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦子

“都晚上10点了,作业还没写完,抱着手机不肯放!”“叫他早起适应上学节奏,直接蒙头大睡,说假期里都不用早起”……距离开学越来越近,不少家长被孩子的“开学综合征”愁坏了,从作息紊乱到作业拖欠,从沉迷游戏到抗拒开学,各种问题接踵而至。

其实,孩子开学前“不在状态”并非故意“不听话”,而是身心还没从“寒假模式”切换到“开学模式”。如何帮孩子快速收心,平稳过渡到校园生活?海口市人民医院临床心理(精神)科副主任医师林明栓给出了全方位实用建议,家长们不妨照着做。

孩子为啥“收心难”?

很多家长觉得孩子抗拒开学是“偷懒”,其实背后藏着生理和心理的双重原因。林明栓解析,首先是生物钟紊乱在作祟,寒假里孩子熬夜玩游戏、睡懒觉成常态,身体已经适应了“自由作息”,突然要切换到早睡早起的上学节奏,自然会出现疲劳、犯困、注意力不集中等问题;其次是心理掌控感缺失,假期里孩子想玩就玩,想睡就睡,能自主安排时间,而开学后要面对上课、作业、考试等各种规则约束,部分孩子会通过拖延写作业、沉迷游戏等方式,留住对生活的掌控感;

最后是未知焦虑引发抵触,孩子会担心新学期课程难度增加、和同学相处不融洽等,面对这些不确定因素,他们容易用逃避的方式应对内心的恐惧。

超实用“收心指南” 从作息到心理全搞定

1. 作息“渐进式”调整,不搞“一刀切”

不用让孩子突然从“熬夜党”变成“早起族”,这样容易引发抵触情绪。建议每天提前15分钟让孩子睡觉,早上提前15分钟起床,逐步调整到上学时的作息,一周左右就能平稳过渡。同时要守住“睡前底线”,睡前1小时坚决不让孩子碰手机、平板等电子设备,可换成讲故事、听舒缓音乐、读绘本等放松活动,帮助孩子快速入睡。

2. 饮食+运动双管齐下,唤醒身体活力

寒假里孩子难免暴饮暴食、零食不离嘴,开学前要尽快恢复三餐规律,减少油炸食品和零食摄入,多吃蔬菜、水果和富含蛋白质的食物,帮肠胃“减负”。此外,每天保证1小时户外活动,既能消耗孩子的精力,促进晚上入睡,还能缓解焦虑情绪。

3. 家庭仪式感加持,激发开学期待

别让开学变成“命令式”通知,不妨用一

些小仪式帮孩子做好心理准备。可以开一次家庭小会议,和孩子一起复盘寒假生活,聊聊有趣的经历和收获;全家一起准备开学用品,让孩子自己挑选书包、笔记本等,提升参与感;还可以一起制定新学期“愿望清单”,比如“去一次博物馆”“和好朋友一起露营”“学会一项新技能”等,让孩子对新学期充满期待,而不是只想着“要开学了,不能玩了”。

4. 塑造学习环境,减少干扰因素

开学前,和孩子一起整理书桌,清理无关杂物,准备好课本、作业本等学习用品,打造一个整洁、专注的学习环境。针对孩子沉迷电子设备的问题,可约定“使用递减表”,比如开学前一周每天只能玩1小时,开学后周末再适当放宽,避免突然禁止引发反抗。

5. 共情接纳情绪,给予足够情感支持

当孩子表现出焦虑、抵触情绪时,家长别急着批评指责,也不要急于给建议。可以先共情孩子的感受,比如“妈妈知道你担心新学期的课程太难,有点紧张,这很正常”,让孩子感受到被理解;再用正向语言鼓励,比如“你上次遇到难题都解决了,这次肯定也可以”,增强孩子的自信心。开学后,多关注孩子的情绪变化和社交情况,和他们聊聊学校的趣事,遇到的困难,让孩子知道家长关注的是他本人,而不只是学习成绩。

开学“收心”不是一蹴而就的事,需要家长耐心引导、循序渐进。用科学的方法帮助孩子调整身心状态,让他们带着轻松的心情、饱满的精神迎接新学期,才能为接下来的学习生活打下好基础。



医线速递

72小时! 患儿在海南成功“修心”

海南日报全媒体记者 侯赛

“感谢海南的医生们,只用三天就解决了孩子多年的心脏病!”近日,来自香港的11岁女孩在海南医科大学第一附属医院心血管内一科成功接受心脏射频消融手术后,其家长难掩激动。这场针对反复发作室上性心动过速的高难度手术,从患儿入院评估到康复出院全程仅用72小时,既展现了海南儿童心脏介入诊疗的实力,更成为海南医疗服务效率与人文温度的生动注脚。

“孩子心跳突然加速时,每分钟能冲到200多次,还曾晕厥过两次。”据患儿家长介绍,女儿被室上性心动过速困扰多年,疾病频繁发作不仅严重影响学习生活,更存在潜在生命危险。室上性心动过速作为常见心律失常,儿童患者因心脏体积小、心壁厚薄、血管纤细,病灶定位与治疗难度远超成人,尤其该患儿发作频率高、异常传导路径复杂,手术被业内形容为“在方寸之地进行精微雕刻”。

在香港多方咨询后,患儿家长了解到海南便捷高效的医疗服务环境,决定跨海赴琼就医。

“儿童心脏介入手术的关键在于精准与微创。”海南医科大学第一附属医院心血管内一科心律失常团队负责人介绍,针对患儿的复杂病情,团队制定了个性化治疗方案。手术中,医生借助三维电生理导航系统——如同为心脏配备“GPS导航”,实现对异常传导路径的毫米级精准定位,再通过导管射频技术进行靶向消融,全程创伤小、出血少,最大程度保护患儿稚嫩的心脏组织。

此次手术历时1小时顺利完成,患儿术后即刻恢复窦性心律,次日即可下床活动,第三天便达到出院标准,整个救治过程高效顺畅。

“从决定来海南到孩子康复出院,全程没有遇到任何阻碍,医生护士的照顾更是无微不至。”患儿家长表示,海南医疗团队不仅技术精湛,更注重人文关怀,针对儿童患者的心理特点进行术前安抚,术后每日细致检查恢复情况,让远在异乡的她倍感安心。

此次香港患儿的成功救治,是海南医科大学第一附属医院在高难度儿童心脏介入领域的又一突破,更是海南自贸港医疗服务能力提升的缩影。近年来,海南持续推进医疗健康产业高质量发展,通过引进先进设备、培育专业团队、优化服务流程,不断提升疑难病症诊疗水平,吸引了众多岛外患者前来就医。

新视界

调好血脂,留住肌肉

在传统认知中,胆固醇常与心血管病挂钩,肌肉质量则多取决于运动锻炼,二者似乎分属不同范畴。然而,近期山西医科大学第一临床医学院团队,在国际《健康、人口与营养杂志》发表的一项研究,将血脂水平与肌肉质量联系起来,为理解肌肉健康提供了全新视角。

该研究基于美国国家健康与营养检查调查(NHANES)2011~2018年数据,对5491名成年人展开系统分析,核心创新点在于首次将非高密度脂蛋白胆固醇(俗称“非好胆固醇”)与高密度脂蛋白胆固醇(俗称“好胆固醇”)的比值,用于肌少症风险评估。相较于单一血脂指标,该比值能更全面反映脂质代谢状态。

结果显示,全体受访者中“非好胆固醇”与“好胆固醇”比值的中位数为2.62,而肌少症组中位数高达3.27,“非好胆固醇”与“好胆固醇”比值每升高1个单位,肌少症风险增加13%;当比值低于3.63时,每升高1个单位,肌少症风险剧增79%;比值超过3.63后,与肌少症风险的关联不再显著。这为临床筛查高危人群提供了重要参考。此外,饮酒者中该比值与肌少症的相关性更强,在糖尿病患者中关联则不显著,为不同人群的精准干预提供了依据。

北京医院内分泌科主任、主任医师潘琦介绍,“非好胆固醇”与“好胆固醇”比值可通过常规血脂检测结果直接计算,无需特殊检查,在基层医疗机构及大规模人群筛查中极具实用性,为肌少症管理提供了低成本、易推广的新工具。

南方医科大学深圳医院营养科主任、主任医师朱翠凤也提到,临床上经常能遇到这样的患者:身材消瘦,却查出高胆固醇血症、脂肪肝。他们大多疑惑“不胖怎么会血脂异常”,其实这和肌肉量不足有很大关系。朱翠凤解释道,肥胖人群的血脂异常,多是因为胰岛素抵抗,身体产生的脂质超出了处理能力范畴;消瘦人群则是因为肌肉这一“代谢场地”太少,脂质没法及时代谢掉,最终引发高胆固醇血症和脂肪肝。

六类人警惕胆固醇失衡

饮酒者 酒精会升高“坏胆固醇”、降低“好胆固醇”,从而升高比值。

糖尿病患者 虽然上述研究中糖尿病患者的比值与肌少症风险关联不显著,但糖尿病本身是肌少症的重要危险因素,常伴随甘油三酯升高、“好胆固醇”降低等血脂异常。

肥胖人群 脂肪堆积会促使肝脏合成“致动脉粥样硬化脂蛋白”(如极低密度脂蛋白等),直接拉高“非好胆固醇”水平。

中老年群体 年龄增长伴随肝功能减退、激素水平下降,脂质代谢能力自然减弱。

缺乏运动及久坐人群 运动不足会降低脂蛋白酯酶活性,影响脂质清除。

合并心血管病、高血压患者 这类人群常伴随脂质代谢紊乱,是血脂失衡的高发群体。

(据生命时报,有删节)

本刊指导单位: 海南省卫生健康委员会