从“小胖墩”“小眼镜”到健康娃

重庆为中小学生开出五年健康处方

近日，《重庆市儿童青少年“五健”促进行动计划（2026年~2030年）》（下文简称《计划》）正式发布，重庆将加强儿童青少年肥胖、近视、心理行为异常、脊柱弯曲异常和龋齿等防治，促进儿童青少年体重、视力、心理、骨骼、口腔健康，提升全市儿童青少年健康水平。根据《计划》，到2030年，重庆全市中小学生国家学生体质健康标准达标优良率将达到60%以上，全市6岁儿童近视率将≤3%、小学生近视率≤32%、初中生近视率≤60%，高中阶段近视率≤70%。

体重健康

中小学校全面实施学生体质强健计划

重庆将实施儿童青少年体重健康促进行动，深化学生体重综合干预。结合每学年一次的中小学生健康体检，规范开展中小学生身高、体重、腰围动态监测，建立学生体重健康档案，对超重肥胖学生实施“一人一策”干预，及时将生长迟缓、超重肥胖学生转诊至相关医疗机构进一步干预指导。

同时，强化儿童青少年体育锻炼，加强中小学睡眠管理工作，鼓励有条件的学校建设午休室或配备午休躺睡椅。中小学校全面实施学生体质强健计划，保障中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时。培养儿童青少年运动兴趣，每人掌握1～2项体育运动技能。

视力健康

引导教师不过度依赖电子产品教学

在视力健康促进方面，重庆将强化0~6岁儿童眼保健，规范做好0～6岁儿童眼保健和视力检查工作，建立和完善儿童眼健康档案，做到一人一档，建档率达到95%。学龄前儿童在24月龄、36月龄、4岁、5岁、6岁时进行屈光筛查，监测远视储备量，推进近视防控关口前移。

严格学校视力监测管理。促进妇幼保健机构等医疗机构协同幼儿园每半年开展1次视力检测，实施眼保健、视力检查和屈光筛查，监测儿童远视储备量，并提供咨询指导。严格落实学生健康体检制度和每学期2次学生视力检测制度，落实学生常见病及健康影响因素监测与干预，建立完善儿童青少年视力健康电子档案，实施分级分类干预。

重庆还将对学校采光照明“双随机”抽检。重点检查学校教室课桌椅配置、教室的采光方向、防眩光措施、教室装设人工照明、黑板局部照明灯设置等情况。提倡中小学生每天在室外接触自然光时间1小时以上。小学生、初中生、高中生每天睡眠时间分别不少于10、9、8个小时。中小学生非学习目的使用电子屏幕产品单次不宜超过15分钟，每天累计不宜超过1小时。主动学习掌握科学用眼护眼等健康知识，养成健康用眼习惯，读写连续用眼时间不宜超过40分钟。

要求学校落实近视防控相关要求，加强学生使用手机、平板电脑等视屏类电子产品管理，落实中小学生手机“有限带入校园、禁止带入课堂”、统一保管设备等制度；严禁学生携带手机、平板等进入教室，严禁使用电子产品完成作业。学校教育本着按需的原则合理使用电子产品，规范引导教师不过度依赖视屏类电子产品进行教学；确需使用视屏类电子产品教学的，应合理设置屏幕亮度、字体大小与播放节奏，避免长时间全屏强光展示。

心理健康

为儿童提供心理行为发育初筛服务

重庆将促进学龄前儿童心理发育。各乡镇卫生院、社区卫生服务中心结合0～6岁儿童健康管理服务项目，对照《婴幼儿早期发展服务指南》开展0～6岁儿童发育评估，进行儿童心理行为发育监测和健康指导，早期发现心理行为发育异常儿童，加强转诊和随访。

各乡镇卫生院、社区卫生服务中心结合国家基本公共卫生服务项目，为0～6岁儿童提供心理行为发育初筛服务。对于初筛异常的儿童，指导家长尽快转诊至辖区妇幼保健机构接受复筛。对于复筛异常的儿童，指导家长带儿童尽快转诊至具有儿童孤独症诊断能力的专业医疗机构进一步诊断。对确诊孤独症的儿童，向家长说明诊断结果和病情，告知可采取的干预康复方法、可选择的干预康复机构及政府有关部门康复救助政策等信息。推进以区县妇幼保健机构、基层医疗卫生机构为基础，家庭积极参与的干预康复模式。

在强化中小学生心理健康服务方面，中小学每校至少配备1名专（兼）职心理健康教育教师，鼓励配备具有心理学专业背景的专职心理健康教育教师。各学校每学年应对小学高年级、初中、高中、中等职业学校学生开展至少1次心理健康测评，动态掌握学生心理健康状况，加强重点时段、重点学生心理健康关爱。

骨骼健康

规范青少年脊柱弯曲异常筛查干预

针对学龄前儿童，幼儿园要制定每日3小时身体活动时间表，户外自然光活动不少于2小时。针对中小学生，学校要严格执行校内每天60分钟中高强度运动（体育课、大课间、课后服务体育活动），每周至少3天开展跳绳、跑步、球类、俯卧撑、引体向上、负重深蹲等高强度或抗阻运动，学校建立运动打卡制度，纳入学生综合素质评价。

重庆还将进一步规范儿童青少年脊柱弯曲异常筛查干预。将脊柱弯曲异常筛查评估作为中小学生健康体检和常见病监测的重要内容。学校将学生脊柱健康状况记入学生健康档案，做到“一人一档”记录脊柱健康数据。对于轻度异常情况，每日开展矫正操、体态训练；对于中度及以上异常情况，24小时内告知家长。建立学校——家庭——医疗机构联动机制，异常学生优先转诊至骨科、康复科、儿科，医疗机构提供绿色通道、复诊随访。

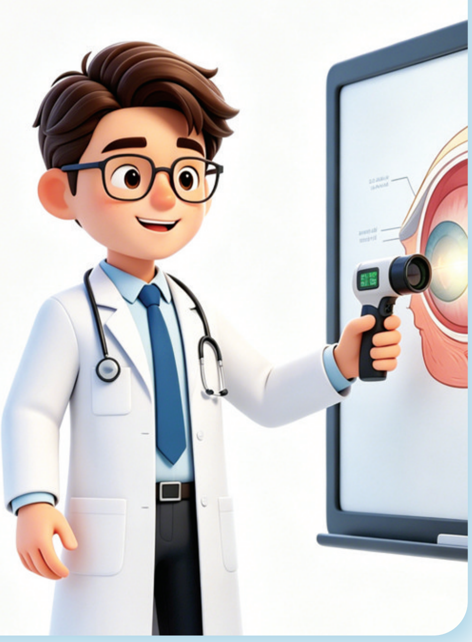
口腔健康

每年入校开展1次常规口腔检查

重庆将进一步做好儿童青少年口腔健康服务。将口腔检查全面嵌入0～6岁儿童健康管理，在3、6、12、24、36月龄及6岁前必查，记录龋病、牙颌发育、口腔卫生等情况，同步开展风险评估与个性化指导。对筛查异常者即时登记、即时转诊，明确复诊时限和随访要求。

依托中小学生健康体检与常见病监测，各区县卫生健康、教育部门共同确定定点医疗机构，每年入校开展1次常规口腔检查，统一检查表单、诊断标准和数据口径。检查内容覆盖龋齿、牙周、牙列、咬合、牙外伤、口腔黏膜等，做到一人一档，全程可追溯。检查发现龋齿、牙颌畸形等问题，立即出具干预告知单，明确转诊机构、治疗建议和复查时间。

上游新闻-重庆晨报记者　石亨



四大护眼误区全是“智商税”

年中大促来袭，不少家长盲目购买了一堆护眼产品，结果孩子的近视度数不降反升？钱花了不少，眼睛度数却“越护越深”——问题不在花钱多少，而在于你踩中了这些护眼误区。

误区1

近视能不配镜就不配

老一辈常说“戴眼镜近视度数会越戴越深，还会让眼球变凸”。但实际上，真性近视患者的眼轴已经变长，若长期在模糊状态下用眼，会加重视疲劳，反而导致近视度数快速上涨。眼球外凸是近视本身发展的结果并非戴眼镜所致。一旦确诊近视，需及时在医生指导下规范配镜，并坚持每半年复查一次。

误区2

防蓝光镜+护眼模式=防近视

高价防蓝光眼镜、手机护眼模式成了热门护眼单品。国家卫健委早就明确指出：普通蓝光并非导致近视的原因，真正伤眼的是近距离用眼习惯。护眼模式仅能缓解视觉疲劳，而深色防蓝光镜反而容易让孩子不自觉凑近屏幕，结果更伤眼睛。日常护眼需牢记“20-20-20”法则。

误区3

室内运动替代日间户外活动

室内跳绳、打球等运动无法替代日间户外活动，研究表明，每日累计2小时的自然光照射，能有效促进眼底多巴胺分泌，延缓眼轴增长，保护孩子的远视储备——即便在阴天外出，护眼效果同样存在。总之，护眼的关键不在于“动”，而在于“在阳光下动”。

误区4

按摩、眼贴、理疗能治好近视

各类护眼机构宣称的“理疗摘镜”都是骗局！真性近视是眼轴发生了器质性变长，无法通过按摩、眼贴等方式逆转；普通眼药水仅能缓解视觉疲劳，无法预防或治疗近视；低浓度阿托品眼药水需遵医嘱使用，不可自行滥用。

据重庆市疾病预防控制中心

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告
陕西无忧零工人力资源有限公司重庆分公司：本委受理彭宇、韩正琴、韦娇与你单位劳动争议一案(渝两江劳人仲案字〔2026〕第2305-2307号)因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2026年7月30日10时00分在重庆市两江新区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会 2026年6月10日

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆风颂科技有限公司：本委受理的李秋云与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，向你单位公告送达渝两江劳人仲案字〔2026〕第888号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书(地址：重庆市两江新区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院208室)，逾期视为送达。如不服本裁决，可在公告期满后十五日内到有管辖权的基层人民法院起诉，逾期未起诉的，本裁决书发生法律效力。
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会 2026年6月10日

重庆市长寿区烟草专卖局公告 长烟公〔2026〕第59号
2026年6月5日，我局在重庆市长寿区葛兰镇东街中心农贸市场临时摊位查获自制无牌号卷烟1个品种28条，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市长寿区烟草专卖局专卖稽查二大队106室(地址：重庆市长寿区菩提街道杏林路266号联系人：邱静云(执法证号：22001552004)、熊威(执法证号：22001552026)，联系电话：023-40406015)接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。重庆市长寿区烟草专卖局 2026年6月10日

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告
江北区木头与花酒吧(个体工商户)：本委受理苏志桥与你单位劳动争议一案(渝两江劳人仲案字〔2026〕第2058号)因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2026年7月30日9时00分在重庆市两江新区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会 2026年6月10日

重庆市两江新区(原渝北区)劳动人事争议仲裁委员会公告
国吴翀霄航空科技(重庆)有限公司：本委受理的聂少帅、庹帅、向阳与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字〔2026〕第980-982号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书(地址重庆市两江新区桂馥大道10号仲裁院209室)，逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位有证据证明本裁决有《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第四十九条第一款规定的情形之一的，可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会 2026年6月10日

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告
吴江区黎里镇恩浩净化设备安装工程部：本委受理的陈学文与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝两江劳人仲案字〔2026〕第262号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书(地址重庆市两江新区桂馥大道10号仲裁院209室)，逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位有证据证明本裁决有《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第四十九条第一款规定的情形之一的，可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会 2026年6月10日

重庆市长寿区烟草专卖局公告 长烟公〔2026〕第60号
2026年6月9日，我局在重庆市长寿区邻封镇农贸市场内临时摊位查获自制无牌号卷烟1个品种34条，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市长寿区烟草专卖局专卖稽查一大队108室(地址：重庆市长寿区菩提街道杏林路266号，联系人：黄晓东(执法证号：22001552021)、刘书豪(执法证号：22001552022)，联系电话：023-40400693)接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。重庆市长寿区烟草专卖局 2026年6月10日

1、重庆市铜梁区龙文化传媒有限公司法定名称章(印章编码5002247053143)、合同专用章(印章编码5002247064772)、发票专用章(印章编码5002247084608)、财务专用章(印章编码5002247053144)的备案回执遗失，声明作废。
2、重庆市铜梁区龙文化传媒有限公司铜梁影城法定名称章(印章编码5002247070425)、财务专用章(印章编码5002247075004)的备案回执遗失，声明作废。

注销公告：重庆市江北区桨板运动协会，统一社会信用代码：51500105MJP635406W研究决定，本协会拟将注销，根据《社会团体登记管理条例》及有关规定，须登报予以公告，请相关债权人在登报之日起45日内，到本协会办理债务清偿手续。特此公告。2026年6月9日

♦个体工商户周宇(统一社会信用代码：92500118MA5YLRP8XX)不慎将公章遗失，特此声明作废。

遗失声明：重庆港渝国际旅行社有限公司(统一社会信用代码91500103592260075E)不慎遗失旅游业务经营许可证正副本，许可文号：渝中旅[2012]16号，编号：L-CQ04150，声明作废。

♦经营者张明淦遗失2026年6月8日核发的营业执照正、副本，统一社会信用代码92500223MA5UA6QN8Y声明作废。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2026年06月05日，我局在重庆市沙坪坝区虎溪街道景苑路12号查获卷烟，品种有黄鹤楼(果韵蜜桃细支)0.2条，peel(Red Wine)8.2条等73个品规，共计58.7条卷烟，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到(地址：重庆市沙坪坝区烟草专卖局，联系人：闫小兵(22000652038)，邓淇(22000652024)，联系电话：65602665)接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2026年6月9日