



## 体医融合需多方力量参与

专家建议,应建立以科学运动干预为手段、全社会共同参与的运动促进健康新模式,进一步推动全民健身与全民健康深度融合,实现全覆盖的体医融合健康管理和服务体系。

近年来,脊柱健康问题已成为青少年儿童“成长杀手”。对青少年脊柱问题进行早期发现和运动干预,做到早预防、早控制,对保障青少年健康成长具有重要意义。2019年,国家体育总局青少司将脊柱健康纳入冬夏令营项目,并由国家运动医学研究所研发出了青少年脊柱健康“体医教”结合系列干预方法,在山东青岛、日照等多地落地。国家体育总局运动医学研究所运动健康医学研究中心主任厉彦虎主持推广的“青少年脊柱健康操”普及率超过当地在校学生数量的50%。

对此,厉彦虎表示,青少年进行脊柱健康指标测试,评定其脊柱健康水平,筛选脊柱侧弯患者,采用脊柱健康操等针对性体育锻炼进行干预,帮助青少年建立良好身体姿态,更好地促进健康生长发育,这是体医融合的典型案列。过去三年,受居家活动的影响,青少年户外活动减少,视屏时间增加,身体不良姿态进而引发近视问题、脊柱问题仍处于高位态势,积极发挥体医融合的功能,倡导“大医治未病”理念,运用运动医学疗法,解决青少年脊柱健康问题,在学校落地是最好的抓手。

厉彦虎说:“脊柱健康的项目能在山东落地是因为有顶层设计和多方面的配合,一方面政府当作主导工程来抓,专门出台方案和资金来让这件事情落地,另一方面,发动了体育、教育、医疗部门全部参与,教育部门是最广大的阵地,体育部门做专业方案,医疗把控风险,起监督作用,这是一个综合小组,融合在一起多方参与,才能发挥最大程度的作用,取得良好的专业效果。”

在今年黑龙江省“两会”上,黑龙江省政协委员吕松岑也提出类似观点,他建议,可以成立包含医疗卫生行政部门、体育部门、医保部门在内的体医融合领导小组,由有影响力的医院主导体医融合,先选取1至2家技术力量雄厚的医院试点,开展运动促进健康和运动处方试点,进行运动能力评估、运动处方开具、运动方式指导和运动损伤康复等相关业务,通过运动处方服务亚健康人和慢病人。同时,建立一支新型的体医融合队伍。对医务人员运动处方培训,考察合格后发证,让医生成为同时具有医学知识和体育专业技能的“跨界”人才。

除了学校以外,探索建立完善的体医融合的健康管理和服务体系,寻找更多的落地点,是运动促进健康新模式的核心要素,各地早已有不同的探索。在山东滨州,通过体育部门与市级医院合作,当地挂牌成立了滨州市体育医院,集合市级医疗康复设施与体质监测设施的优势资源,为群众开具运动处方、营养处方、医疗处方“三张处方”;在上海杨浦的多个社区,社区为老综

合服务中心“长者运动健康之家”不仅是老年人的休闲健身场所,还具备了体医养三重功能,为老年人提供体质测试、基础健康检测、科学健身指导、慢性病运动干预、运动康复训练、健康知识普及和休闲社交等“一站式”运动康养服务;安徽将现有省、市、县的国民体质监测中心(站)的服务和功能延伸,建立三级科学健身指导中心,进行体质检测评估、制定健身方案、执行健身方案、反馈信息等周期性的闭环式干预,推进科学健身指导服务均等化、规范化、智慧化覆盖全省城乡,为群众提供便捷科学健身指导服务。

厉彦虎认为,应建立以科学运动干预为手段、全社会共同参与的运动促进健康新模式,将实现更高水平的全民健康。全民健身的热情高涨,但是健身指导如何

科学化、专业化,为群众健身安全如何保驾护航,仍需要高水平的专业化队伍保驾护航。“科学运动必须落实适度、均衡、循序渐进的基本原则,运动方式、运动强度、运动频率、运动时长需要根据性别、年龄、身体状况制定个性化方案,‘一人一方’,如何具备出具专业化运动处方的能力,需要不断培养专业的复合型人才,更需要探索相应机制,让人才能够落地发挥作用。吕松岑认为,应探索建设覆盖城乡的结构合理、功能完善的三级体医融合管理服务机构,如以二三级医院为主的体医融合健康中心,以社区医院运动诊所和以健康管理中心、运动康复中心、健身中心、康养养老中心为主的体医融合健康点,多管齐下,构建全覆盖的体医融合健康管理和服务体系。



新华社资料图片

## 分阶段运动收获健康

疫情使人们对于健康有了更深层次的认识,更重视身体健康,急于加入运动大军,但是从“我想练”到“我在练”,需要科学的健身方法,持之以恒,才能促进健康。在北京工作的小李说:“‘阳康’过后,身体在慢慢好转,但是精力总是不集中,于是想做一些瑜伽和冥想,通过运动改善现在的状态,但是只做瑜伽感觉也达不到运动效果,到底应该如何锻炼才能健康又有效呢?”

陕西省体科所专业人士表示,每个年龄段的人都应该坚持运动。世卫组织调查发现,运动不足是造成全球过早死亡的主要风险因素之一。长期不运动会给健康带来风险,例如会使组织器官机能下降30%,可引起基础肌肉萎缩和呼吸循环功能低下、血液循环变慢,胆固醇易沉积在血管壁上形成粥样硬化斑块,还会造成代谢减慢、激素分泌失调、大肠蠕动速度下降,身体

代谢废物排出速度不够快,在体内堆积。

长期缺乏运动,会导致肌肉萎缩、骨关节力量变弱,可能增加骨折、骨关节炎、血栓等的患病风险,还会导致大脑认知功能下降,并会大大增加患Ⅱ型糖尿病的风险。另外,人体免疫细胞的数量会随活动量的增加而增加,久坐不动的人体内免疫细胞减少,会大大增加患癌几率。

如何科学有效地动起来,专家提出,不同阶段有不同的运动计划。“刚开始锻炼,运动负荷要小,每次活动的持续时间可以相对较短,使身体逐渐适应运动负荷。运动应该感到愉悦,可以选择自己喜欢或与健身目的相符的活动方式,进行中等强度有氧运动、球类运动、中国传统运动方式、柔韧性练习。运动后要有舒适的疲劳感,疲劳感在运动后第二天基本消失。初期增加运动负荷的原则是先增加每天的运动时间,再增加每周

运动的天数,最后增加运动强度。初期运动持续8周时间,频度可以从每周3天逐渐增加到每周5天。”

8周后,人体基本适应运动初期的负荷,身体机能和运动能力有所提高,可进入中期体育健身活动阶段。在这一阶段,继续增加强度和运动时间,中等强度有氧运动时间逐渐增加到每周150分钟或以上,使机体能够适应中等强度有氧运动,同时适当增加力量练习。每周可安排一次无氧运动。中期运动的时间约为8周。频度保持每周3至5天。专家建议,当身体机能达到较高水平后,可以建立长期稳定、适合自身特点的运动方案。内容可以包括每周进行200至300分钟的中等强度运动,或75至150分钟的大强度运动,以及各种方式的组合运动。每周进行2至3次力量练习,不少于5次的牵拉练习。频度可增加至每周5至7天,但大强度运动每周不超过3次。

## “未阳”人群也要合理运动

全国整体疫情已进入低流行水平,不过,无论是已经“阳康”的人群,还是未阳人群,都不能放松警惕,注意防护、合理运动依旧是保持身体健康、增强体质的好方法。

中国体育科学学会体能训练分会常委、“体能与健康促进”国家级体育科普基地负责人孙健建议,新学期开学,学生们要逐步开展正常的学习进程,尤其是学校体育课程,建议要循序渐进、优化内容、创新方法。“疫情期间居家学习让学生的运动能力、身体素质、心理健康水平等都有不同程度下降,从居家锻炼回归线下体育课程,为正常的体育教学打好基础。”

“对于未阳人群,从安全角度考虑,还是建议避免高强度运动,因为没‘阳过’的人群中,可能会有一部分人其实感染了,但由于没有症状,没有进行核酸检测而误认自己是‘未

阳’。”浙江大学医学院附属第一医院呼吸内科主治医师吴亮提醒,“避免高强度的运动并不意味着不运动。比如喜欢跑步的人可以暂停20至30公里拉练,改成以健身跑或者轻松跑为主。适当的运动不仅可以给身体带来全方位的益处,还可以有效改善心理健康。”

此外,虽说做好防护是第一要务,但专家表示,运动时要避免戴口罩,戴口罩会增加心肺负担,运动时通气量明显增加,水蒸气作用会导致口罩很快被打湿,湿润的口罩防护作用大大降低。除了运动强度,运动量也要掌握好。科学研究显示,适量运动增强抵抗力,但运动量与抵抗力之间的关系是倒U型曲线,即运动不足和过量运动都会降低抵抗力,这也是为什么许多跑者在跑马结束后会出现感冒的重要原因。因此日常锻炼应以中强度的有氧运动为主,循序渐进,合理运动。

## 春季护眼宜增加户外活动

告别冬日的寒冷,天气渐暖,多进行户外活动不仅有利于放松身体,也有助于近视防护,尤其是对于青少年朋友,更要坚持户外活动,保护视力。

据复旦大学附属耳鼻喉科医院院长周行涛介绍,户外活动可以让眼睛接触更多的阳光照射,而阳光可诱导视网膜多巴胺的释放,它是一种帮助感光细胞响应光刺激的神经递质。有研究发现,当眼睛的视网膜多巴胺水平下降时,眼睛就会进入眼轴增长的周期。眼轴越长,眼睛近视程度就越厉害。而且在户外活动时,会有更多机会视远,远眺、看远处等动作可以让眼睛放松,也能在一定程度上预防近视的发生。

专家表示,户外活动的关键不是运动,而是阳光,因为阳光促进视网膜分泌多巴胺,来保护眼球,因此一定要在白天户外活动,避开正午日晒

强、阳光刺眼的时间段,保证一天有2个小时充足的活动时间,这是一个累计时间,可以不是一次性在外面待够2小时。比如上午出去玩会儿,下午出去玩会儿,在户外活动之前,要做好防晒。如果天气十分不好,不利于外出,也最好在阳台上或阳光照射充足的房间内多活动。

中小學生已经陆续开学,如何科学用眼,仍要坚持“20、20、20”原则:持续用眼20分钟,看20英尺(大约6米)外的东西停留20秒以上,这样可以有效缓解长时间用眼造成的视疲劳,预防近视的发生。眼睛盯着乒乓球一近一远的看,也可以让睫状肌得到锻炼,起到预防近视的效果。除此之外,还应该控制距离,离电视2.5至4米,离ipad或手机至少30厘米,保持房间光照充足,坐姿正确,不躺着看、趴着看、歪着看。

## 小动作助身体放松

有时候运动或劳动以后容易出现腰背部和腿部肌肉酸痛、走路无力的情况,如何让身体放松下来,北京体育大学运动医学与康复学院讲师张阳日前推荐了一组小动作。

**腿部推荐动作一:登山步**  
双脚同肩宽站立,一条腿向前迈两步的距离,将整个重心垂直向下,保证前侧的膝盖弯曲到约90度。收回这条腿,换另一条腿。

**腿部推荐动作二:站姿体前驱**

拉伸右侧腿时,用左侧腿做支撑,把右侧腿向前迈出半步,用脚后跟着地,把重心全部放在左侧;屈曲髋关节,向下蹲,双手沿着大腿前侧慢慢向前移动,直到双手触碰到脚尖。拉伸左侧腿时换方向练习。

**注意:**身体不要弓腰,无论前驱的幅度如何,要注意膝盖不要弯曲,否则达不到拉伸效果,中老年朋友蹲不下时,可选

择台阶辅助完成动作。

**腰背部推荐动作一:“虫子”训练**

躺在地上,伸直双臂,下肢屈膝屈髋90度,一侧手臂和对侧腿依然维持在屈曲状态,另一侧手臂和对侧的腿完全伸直,跟身体是呈一条直线,再缓慢恢复到起始位置,交替到另一侧。

**注意:**不仅要保持腰部收紧,还要保持腹部收紧,这样可以保证腰椎在正常生理弯曲的情况下做运动。

**腰背部推荐动作二:侧向深蹲**

和正常的蹲起类似,双脚同肩宽站立,双手抱胸或双手叉腰,屈膝屈髋的同时,臀部向前移动,直到双手触碰到脚尖,蹲下同时向一侧跨出腿。

**注意:**如果膝关节柔韧性比较好,可以蹲到大腿跟地面平行的程度;下蹲过程中不要出现膝关节内扣的情况。