《运动处方中国专家共识（2023）》发布

用好运动处方 运动也是良医

随着健康中国和全民健身国家战略的实施，大众对健康的认识不断深入，运动促进健康，从“治已病”向“治未病”转变成为共识，对运动处方的需求也与日俱增。运动处方的普及与推广在高质量提升大众科学健身水平、有效防治慢性疾病方面发挥着至关重要的作用。近日，《运动处方中国专家共识（2023）》（以下简称“专家共识”）发布，适用人群包括慢病人群、运动损伤人群、围手术期人群、慢病风险人群和健康人群，帮助人们在收获运动好处的同时减少损伤。

据了解，专家共识由国家体育总局运动医学研究所李国平等专家提出，由王正珍、郝跃峰等8位专家组成核心专家组制定，再由中华运动康复医学培训工程组织国内知名的运动医学、运动科学、康复医学、心脑血管、内分泌、骨科、健康管理、神经精神、肿瘤、中医、疾病预防与控制、民族传统体育等多学科的30多位专家反复多次征求意见修订最终形成。

在北京天坛公园，每天都有中老年人习练健身气功。 刘昕彤摄

运动处方体现主动健康理念

运动是良医，经常运动不仅有助于降低肥胖、糖尿病、高血压、心血管病、癌症、骨关节炎、骨质疏松等多种慢病的风险，还能舒缓神经紧张，改善睡眠质量，促进心理健康。适量运动是有益的，运动不当和运动过量也会带来伤害。通过降低慢病发生率、减少医疗花费、优化医保基金使用，运动处方能让有限的医疗资源得到更加合理的使用。专家明确：“每天一万步常被作为运动的目标，建议每天最少走7000步，可获益的每天最低运动量是7000步至8000步，3000步快走，要达到中等强度运动，至少每分钟走100步。”

如今，肥胖超重、身体姿态不良等亚健康问题在人群中普遍存在，如何通过运动改善？专家表示，运动处方体现了主动健康和功能至上的医学理念，改变人们过度依赖药物和手术等医疗干预、忽视人体主动修复能力的错误习惯，养成运动促进健康的生活方式，是预防和治疗慢性疾病、运动损伤及很多亚健康问题的有效方法。“随着体卫融合的不断深入，运动处方技术应该作为医生应掌握的一项基本专业技能，调整或提升心肺耐力、肌肉力量、关节柔韧性、核心稳定性等，改善和恢复慢病患者的运动能力，保持和提升常人的运动功能。”专家强调，运动处方不仅重视运动各要素的数量，更注重运动质量和运动功能，充分发挥主动运动、主动健康、提升整体功能的优势，实现“运动处方功能化”。

运动处方遵循FITT-VP原则

专家共识根据运动目的、应用范围和服务对象不同，将运动处方分为健身运动处方和医疗运动处方两类。健身运动处方以健康人群和慢病风险人群为主要服务对象；医疗运动处方以慢病人群、运动损伤人群和围手术期人群为主要服务对象。明确运动处方制定者须为运动处方技术培训合格人员，执行由有资质的康复治疗师、运动康复师、运动健康师或健身教练等完成。有运动习惯和运动基础的处方对象或病患也可按照处方自行实施。

运动处方遵循FITT-VP的基本原则，6个英文字母分别代表的是运动频率、强度、方式、时间、总量、运动进阶六方面基本内容。其中运动方式是运动处方安全质量的关键，应符合科学规范。指导和培训处方对象掌握规范的运动方式是运动处方制定者和执行者的重要责任。运动强度应设定出安全有效范围；运动时间应设定出最低有效推荐量；运动频率与运动总量以周为最小计量单位。

专家共识根据处方对象的身体机能状态，分适应期、提高期和稳定期三个阶段来设计运动处方。适应期结合体力活动水平、运动习惯和身体功能评估的具体情况，选择和确定运动要素，通常1至4周，通过调整运动频率、时间和强度达到第一阶段的目标运动量。

提高期坚持超负荷原则、针对性原则、个体化原则、可逆性原则，循序渐进推进，以促进身体机能持续提升。为巩固运动效能，要特别注意运动间歇的休息安排及运动后的身体机能恢复情况。提高期通常持续5至6个月，每4至6周对运动效果进行评价并对运动量进行适当调整。

运动处方实施到一定阶段，运动适应性变化不再因FITT的调整或不能继续对FITT进行调整而持续提升，运动能力及功能水平保持稳定状态进入稳定期。此阶段应维持提高期末的运动量，不随意停止运动，以保持良好的身体机能和代谢状态，维持运动带来的健康效益。

相关链接

不同人群怎么运动

《运动处方中国专家共识（2023）》明确了多个运动的基本注意事项，帮助合理运动、收获健康。专家提醒，运动前应做热身或准备活动，运动后应做整理活动和拉伸练习。

抗阻训练时要保持自然呼吸状态，特别注意避免屏气，以免缺氧或血压波动幅度过大，必要时提供适当的保护。应该关注身体状态，急性疾病期要暂停运动，如严重感冒、发烧、严重腹泻等。运动中出现胸痛、胸闷、头晕、心悸、异常的呼吸困难或疲劳、关节肌肉明显疼痛等不适感觉，应立即降低运动强度或停止运动，采取对应措施，必要时就医。

对于不同人群有以下运动建议。

1、初学者在专业人员指导下进行训练，抗阻力量训练中注意控制动作速度和关节活动范围，有氧运动时注意动作的规范性。

2、孕后和产后女性应根据个人情况调整训练安排。没有并发症的健康孕妇每周不少于150分钟中等强度有氧运动，将每周的运动量比较均匀地分布在5至7天完成，分段累计完成每天的运动量；可进行各种有氧和抗阻运动，轻柔的拉伸活动也有益。

3、久坐少动的老年人体力活动量应达到每周150至300分钟中等强度有氧运动，每周2次抗阻练习。循序渐进地增加运动量。鼓励老年人参加包括有氧运动、抗阻训练、平衡能力（预防跌倒）和柔韧性练习的综合运动，每周至少2次，并可以将其融入生活中。有氧运动要低起点、慢进阶、少变化，在主观意愿和客观能力耐受的前提下循序渐进；抗阻训练很重要，可防止肌力快速下降；肌少症人群应加强肌肉力量和肌肉耐力练习。

4、儿童和少年（6至17岁）每天至少60分钟中等至较大强度有氧运动，每周至少3次较大强度有氧运动、抗阻练习和健骨活动。超重或体力活动不足者在初始阶段应该从中等强度开始，循序渐进地达到每天60分钟的目标；在炎热潮湿的环境下运动时，在运动前、中、后进行补水和适当调整运动强度，应避免进行持续剧烈运动；在保证运动量的同时，也要特别关注动作规范性，运动形式多样化和趣味性。加强儿童和少年运动过程中的监督以确保安全。

杭州第六届市民体质大赛举行

本报讯 近日，2023年杭州市第六届市民体质大赛暨《国家体育锻炼标准》达标赛在杭州市体育馆举行。

本次活动有26支队伍参赛，包括10支区（县、市）队伍、7支体育企业队伍及9支儿童代表队，共计220多名参赛队员。

活动旨在深入实施健康中国和全民健身国家战略，推动健康浙江、健康杭州建设，营造科学健身的良好氛围，展现杭州市民健康风采。

大赛依据国家体育锻炼标准，根据年龄分为儿童组（6-8周岁）青年组（18-24岁）、壮年一组（25-44岁）、壮年二组（45-59岁），比赛项目为30米跑、50米跑、25米×4往返跑、50米×6往返跑、30秒跳绳、绕杆跑、十字象限跳、引体向上、俯卧撑、1分钟仰卧起坐、立定跳远、坐位体前屈、掷实心球、曲线托球跑、1分钟仰卧举腿、800/1000米跑和3000米快走，从速度、耐力、力量、灵敏和柔韧五大类进行考验。比赛设置个人总分奖和团体总分奖。

赛事相关负责人表示，随着人民生活水平的不断提高，大众健康意识逐步加强，人们对良好体质和健康体魄的要求也随之提高。第六届市民体质大赛助力市民树立科学健身理念，做自己健康的第一责任人，在强健身体的同时，以蓬勃的精神面貌和积极的生活态度构筑健康杭州的美丽风景线。

本次赛事由杭州市体育局主办，杭州市社会体育指导中心、杭州市国民体质监测中心、杭州市体育休闲行业协会联合承办。

主办方供图

居家锻炼保护膝关节

膝关节是运动损伤的“重灾区”，很多经常进行跑步、跳跃等动作的运动爱好者会有膝盖磨损等问题，还有很多老年人也有膝关节问题，进而不敢动、不想动，影响身体机能，损害健康。

北京大学第三医院骨科副主任医师赵旻暐近日指出，骨关节炎、关节疼痛的治疗应该采取阶梯治疗的方式，最基础的治疗并不是吃药，而是运动干预，之后才是药物治疗和手术。可以通过力所能及的合理运动，起到治疗效果，恢复健康。

赵旻暐表示，锻炼膝关节肌肉至关重要。可以在家进行坐位直抬腿锻炼。将腿伸直，与地面平行，每个动作维持5秒，然后放松。15至20个动作为一组，每天进行2组，上、下午各一组。进行坐位直抬腿锻炼时，不是简单的抬腿，股内侧肌要做一个“绷劲”的动作。

通过锻炼臀部肌肉保护膝关节。虽然两个部位距离不算近，但是在解剖学上，这两个是邻近的关节，如果把膝关节放在中间，近端的位置是髋部，远端是足踝。足踝没有太多的肌肉，但臀部肌肉很丰富，臀大肌的体量很大，是非常能“吃苦耐劳”的肌肉，训练好臀部的肌肉，对于下肢力量的维持和关节的运动都有帮助。另外臀中肌和臀小肌两个肌肉的主要功能是维持髋关节外展的运动，简单来说，如果这两块肌肉的力量很弱，走起路来很容易左右摇晃，膝关节也容易出现问题。在家中可以通过站立侧抬腿的方式锻炼臀部肌肉。站在桌子或椅子侧面，可以一手扶桌椅帮助保持平衡。将重心放在一只脚上，然后慢慢向侧面抬起另一条腿，约30至40度，保持5秒，缓慢将腿放下。每组练习20个，每天练习2组。在做这个动作时，保持身体直立状态，可以把手放到臀部侧面的位置，体会臀部肌肉发力的感觉。

“五一”出门学会“花式走路”

走路是最简单、便捷的运动。“五一”假期即将到来，无论是出门旅游，还是在家休闲放松，总离不开走路这项基本运动。能在走路时有意加一些锻炼，在欣赏美景的同时还可以让身体收获更多健康，让假期更有趣。

近日，河北省体育科学研究所专业人士为大家推荐了几种不同的“花式走路”法。

快慢交替。走路时尝试“间歇走”，即走路时加入3至5次各2分钟的快步走，运动强度以呼吸时无法与他人对话为宜。每次快走后，要持续约1至2分钟的缓步走；如此交替循环。这种缓急交替的走路方法还能缓解背痛，避免高冲击力的运动所造成的伤害。

倒着走。倒走可以锻炼平时很少用到的腰部和背部肌肉，能帮久坐族缓解身体疲劳和腰背酸痛之苦。建议选择路面平整、周围人比较少的环境，采用正走和倒走结合的方式，每天走半个小时。

横着走。研究表明，横着走与高冲击力的运动一样，都能增加骨密度。专家建议，走路3至5分钟之后，再花30秒用脚后跟（或前脚掌）横着走。

连续跳跃20下。一项研究发现，25至50岁的女性如果连续跳跃20下，每天2次，仅4个月后其髋部骨密度就会明显增加。建议走路时在手机上设置定时器，每散步5至10分钟，就要跳30秒、休息30秒，然后继续散步，再跳跃，如此反复。跳跃前，双脚并拢，双膝弯曲，双臂向后摆动，利用爆发力向上跳起。

爬楼梯或爬山。比起在平地走路，快步上下楼梯和爬山更能锻炼骨骼的强度。若经常散步的周边有很多小斜坡，那就“不走寻常路”，找2至3个坡度适中的斜坡，或在大型建筑物外的楼梯附近，花2分钟爬个坡或楼梯。一段时间后，骨密度就会有所改善。

边拍边走。走路时，两手半握，虎口张开成弧形。左脚向前迈步的同时，双手向身体两侧打开，在左脚落地的同时，右手轻轻拍打左胸，左手则向右侧后腰处拍打。然后迈右腿，左手拍打右胸，右手拍打左后腰，一边前进，一边拍。这种走路方式可以锻炼肺部，有助于呼吸通畅。行走时，要保持身体直立，眼睛向前看。

山东滨州成立首家体育医院

本报讯 近日，山东省滨州市体育医院、滨州市全民运动健康数据中心、滨州市青少年健康促进中心揭牌。滨州市体育医院秉承体卫融合理念，关注院前预防和院后康复两端，服务专业运动员、健身群众、普通居民三类人群，建立市、县（区）、乡镇（街道）、社区四级服务体系，致力于全民健身和全民健康深度融合，服务竞技体育上水平。

据了解，滨州市体育医院由滨州市体育局、滨州市中医医院联合筹建，是一家在三级甲等中医医院挂牌的体育医院。作为体卫融合的创新形式，将促进区域体育卫生高质量发展，更好助力全民健身更高水平服务体系建设。未来，体育医院将与国家体育总局运动医学研究所加强合作，利用对方专家优势、技术优势，在滨州开展与体育医院相关的教育、培训、实践、调研项目，通过更多有益的实践，将滨州打造成体育医院建设的全国标杆。

滨州市委常委、副市长屈跃宽表示，滨州市将进一步整合资源，推动运动科学与现代医学、传统医学相结合，打造“体育+健康管理”“体育+运动医学”等特色服务模式。同时，加强体卫融合人才队伍建设、大力开发体卫融合服务项目、发展体卫融合服务产业，努力提升体卫融合服务水平，全方位、全周期保障人民群众健康，助力健康滨州建设。

本版撰文 刘昕彤