

粤港澳大湾区运动处方师培训启动

培养骨干力量 推动体医融合

刘昕彤 黄心豪 廖子琳

近年来,随着《“健康中国2030”规划纲要》《体育强国建设纲要》等纲领性文件相继出台,“运动是良医”的理念正逐步深入人心。与此同时,香港赛马会助力运动处方师培训项目,根据国家体育总局关于加强运动处方库建设、大力推广运动处方、加快运动处方专业人才队伍建设的工作部署安排,培养了大量运动处方师专业人才,在不同的工作岗位上助力体医融合,促进人民健康。

5月7日,由国家体育总局体育科学研究所、中国体育科学学会主办,香港赛马会资助的“香港赛马会助力粤港澳大湾区运动处方师培训”启动仪式在广州体育学院举行。相关单位领导嘉宾,来自粤港澳大湾区的100位家庭医生、全科医生、社区医生和100名运动教练、体能专家、社会体育指导员等参加了启动仪式。本次培训将持续至5月28日,包括理论学习和实操教学两部分内容,采用线上线下相结合的授课方式进行,完成全部理论课程学习的学员,将参加5月27日在天河体育中心举行的社区实践活动。

据中国体育科学学会常务理事祝



莉介绍,在香港赛马会的大力支持下,国家体育总局体育科学研究所、中国体育科学学会自2018年开展了香港赛马会助力运动处方师培训项目,迄今已举办相关培训17期,近1500名全科医生、家庭医生、社区医生和体育系统科教工作者通过培训成为运动处方师。运动处方师的培训得到了社会各界的广泛好评,一致认为这是推动体医融合的疾病管理与健康服务模式,推广和实施运动处方人才培养的积极举措。参加培训的学员也对运动处方师培训形式、课程内容、师资力量及教学管理予以充分肯定。学员们将所学的知识和技能运用到实践工作中,服

务于医院、服务于社区、服务于家庭。为群众提供个性化科学健身和防病治病方案,取得了很好的成果。

“香港赛马会助力运动处方师培训班的举办开创性地培养了体医融合运动处方专业人才,成为体医融合慢病运动干预人才培训的里程碑。未来,中国体育科学学会将在香港赛马会运动处方师培训的基础上,计划开展心血管系统疾病、呼吸系统疾病、代谢性疾病、癌症、孕产妇及骨关节疾病等运动处方专项培训,使运动处方师的能力水平更具专业性和精准化。”祝莉说。

广东省体育局也高度重视运动处方的推广普及工作。近年来,广东以人

民的健康需求为中心,从健康促进和疾病防控的角度出发,严格遵照“以体为先和体医融合”原则,以提升国民健康为目标,以全民健身为健康促进的手段,推动健康关口前移。广东省体育局有关负责人表示,运动促进健康工作要求全人群、全生命周期覆盖,涉及领域众多,体育局将协同相关部门,引导全社会共同参与,调动各方资源,形成工作合力,让“运动是良医”“运动是疫苗”的观念更加深入人心。

广州体育学院副校长李裕和代表承办单位表示,近年来,广州体育学院培养了一大批运动健康指导、运动康复的专业人才,这批人才队伍在学校、运动队、医院、疗养院、福利院、健身俱乐部及政府机关企事业单位中逐渐成为骨干力量,为国家和广东经济社会高质量发展和人民健康提供了强有力的人才支持和智力支撑。学校高度重视本次培训活动,定将竭力做好本次培训全方位的服务保障工作,为大家提供一个良好的学习交流环境。

学员纷纷表示,将以勤勉力学的态度和优异的学习成绩为今后的体医融合、运动处方应用打下坚实的基础,真正成为体医融合的推广者与践行者。

南京

开展慢病运动健康干预试点建设

本报讯 为深入推进“健康南京”建设,江苏省南京市疾病预防控制中心在全国率先开展基层慢病运动健康干预试点建设。

据了解,中心基本公卫办指导多家基层医院开展了家庭医生团队融合的创新项目,在试点医院的“健身房”,除了配备跑步机、椭圆机、体脂测试这些常见的运动及体能测试器械,还有专业的运动处方师和运动指导。医院场地划分成运动前筛查评价区、体能测评区、运动健康服务区及康复治疗促进区,结合“体卫”与“慢病干预”元素,还设计了个性化的服务标识、流程及指引,让居民易于接受、乐于参与。同时,试点单位成立慢病运动健康服务领导小组,组建了包括全科医生、运动处方师、运动指导员、护士、健康管理师、上级专家等人员的体卫融合家庭医生全科团队。

“运动处方”是体卫融合的一座桥梁,据介绍,南京以基层医疗卫生机构家庭医生全科团队慢性病管理与科学健身相衔接,在疾病筛查、体质监测、评估干预、运动指导过程中,每周指导患者运动不少于3次;每周安排健康讲座不少于1次;每日饮食、运动微信群打卡;每周总运动天数不少于5天,每次运动时间不少于30分钟。制定个体化运动处方,将中医专业技术贯穿运用其中,跟踪管理,降低运动伤害,提升运动效能,缓解或治疗慢性疾病等。溧水区和凤镇将体卫融合的家医签约项目纳入镇民生实事,推动体卫深层次融合,让慢病服务无距离感,让群众就医更有获得感。促进家庭医生签约服务与运动健康干预有机融合,全力打造体卫融合新模式。

上海

打造“体医养融合”特色模式

本 报 讯 为更好地服务“健康中国”战略,努力构建更高水平的全民健身公共服务体系,实现“体医养融合”模式在上海先行先试,培养提供运动康复、健身调适、指导社区居民科学锻炼的专门人员,日前,上海市黄浦区运动健康志愿服务活动启动暨半淞园路街道社会体育指导员培训启动。

据了解,黄浦区运动健康志愿服务活动通过街道辖区内从事或具有运动健康资源的企事业单位、社团等组织和个人对辖区内居民限时段免费或低价开放运动场所,无偿指导社区居民开展体育运动、健身训练等社区运动活动,拓展全民健身志愿服务系列活动,营造全民热爱运动健康的良好氛围。

半淞园路街道社区卫生服务中心则利用专业知识和资源为街道、社区培训社会体育指导员,并希望取得证书的学员们能

以志愿服务的形式,积极发挥专业优势,定期帮助指导社区居民们更加科学地进行锻炼,防止运动损伤,同时给予运动膳食营养的指导,达到预防和改善疾病的目的。助力体育与医疗、康养相融合,推动全民健身活动的开展,促进人民群众健康,同时把以“文明健康、运动风尚”为主题的运动健康志愿服务进一步做实做细。

社区康复科医生张辉表示,体育运动本身与医学是密切相关的,正确的运动方式会促进健康,错误的运动方式会损害健康。这次体育指导员的培训由我们康复医师参加,传授一些运动康复知识,可以及时发现居民在运动过程中的错误及损伤,提醒他们及时就医。同时,街道卫生服务中心在2021年已经建成康复中心,我们也有这个能力和技术为广大居民解决运动损伤方面的问题,相信这是体医结合非常有效的合作。

“零食运动法”有益健康

运动能够有效促进健康,但是有很多人很难跨出运动的第一步。国家国民体质监测中心发布《2020年全民健身活动状况调查公报》显示,经常参加体育锻炼人数比例为37.2%。对于更多不经常参加体育锻炼的人经常说,“工作太忙没时间”“没场地锻炼”,其实,动起来没有想象那么难。科学研究显示,有一种运动方法只需要像吃“零食”一样,就能有效改善代谢和心血管健康。

这种“零食运动法”是一种碎片化、即停即动的运动方式,即尽可能地利用时间与空间的缝隙来保持运动的节奏。它可以短到20秒,也可以长到10分钟,可以跟随节奏自由调整。研究显示,这种间歇性剧烈生活方式或体力活动每天3次、每次进行几分钟不等,就能使心血管疾病死亡风险显著降低49%。

“究其原因,当我们的运动强度到达一个临界点之后,即使我们很快就停止运动,身体仍然在进行运动后的反应,维持较高心率,存在一定的滞后性。正是这种滞后性,使得‘零食运动法’可以在一定时间内持续生效,不断刺激我们的身体。”研究专家说,“把一段中等强度的运动均分为多个时间段的‘零食运动’,不但效果

更好,并且更容易坚持下去,极大地减轻参与者去持续运动的心理障碍和阻力。”

在生活中不经意的锻炼就是“零食运动法”,比如,为了赶上公交车快速跑步到车站;错过电梯,为了及时打卡爬几层楼梯到公司;花5分钟的时间快速把全屋的地拖完;陪同孩子或宠物一起玩游戏而气喘吁吁。对比主动去健身房或室外锻炼,在日常生活中不需要投入太多时间,也无需花费精力和费用,只要有意识地提高速度,多花些力气,“见缝插针”地运动一下,把每天的碎片时间用起来,就可以高性价比、简便地保持健康。

专家提醒,最重要的是动起来,哪怕每天仅有一次的剧烈运动,比如在走路时加快步伐或多做做家务,都会更健康一些。在日常生活中,如果能做到每天3~4次,每次持续1~2分钟,就能降低心血管疾病死亡风险。当每日的“零食运动”达到11次及以上,多种死亡风险降低高达50%左右。运动越多,频率越高,益处自然也越大。

除此之外,在日常生活早上刷牙洗脸时,做有规律的踮脚拉筋运动;煮饭做菜时,边洗菜边做下蹲运动;吃完饭在客厅里来回走十几圈;上下班步行或骑行代替开车,如果距离太远,试着把车停在离办公室500米远的地方,让自己步行一段路程到办公室;乘坐公交、地铁等公共交通时,试着步行至公交站或地铁站,甚至可以少坐一站,多走路;把看电视、刷手机的时间用来运动,练练瑜伽、仰卧起坐、散步、游泳、户外骑行等;晚上睡觉前,在床上做3~4分钟的蹬车运动等,都是不错的生活运动习惯。



五一假期,人们以各种休闲运动方式享受露营快乐。

户外露营安全放首位

户外露营是与大自然亲密接触的好时机,开展户外运动,享受休闲时光,是许多人理想中的生活。不过,露营虽好,安全要放首位。

来自河北体育局的专业人士提醒,野外露营首先要考虑天气问题,在出发前必须先查看当地的天气,尽量避免选择雨天或者阴晴反复不定的季节。

在搭帐篷之前,必须仔细勘察地势,营地上方不要有滚石、滚木及风化的岩石,不能将营地扎在悬崖下面,尤其是靠岩石壁越近的地方越要留意,尽量要避免在凹状的地方扎营。否则,遇上大风刮物可能会遇险,应尽量在坚硬、平坦的地上搭帐篷,不要在河岸和干涸的河床上扎营。不能在河滩上扎营,在蓄水期间河滩宽、水流小,一旦放水将涨满河滩。一些溪流,平时水流小,一旦下暴雨,有可能发大水或暴发山洪,一定要注意防范。

在野外扎营,不能不考虑背风问题,尤其是在一些山谷、河滩上,应选择一处背风的地方扎营。注意帐篷门的朝向不要迎着风,同时也要考虑用火安全与方便。营地绝不能扎在高地上、高树下或比较孤立的平地上,那样很容易招至雷击。出游地点尽量选择常规的郊游区域,不要去人迹罕至、手机信号差的地方。

如果是需要居住两天以上的营地,在好天气情况下应当选择一处背阴的地方扎营,最好是朝向太阳,而不是夕照太阳。这样,如果在白天休息,帐篷里就不会太闷热。在不知道水下情况时,不要在野外随意下水游泳,切忌跳水、潜泳,避免发生意外。进行登山、攀爬等剧烈运动时,应量力而行,切忌透支体能,避免晕眩、肌肉酸痛等危险情况发生。

进入立夏,迎来夏天。许多人想减肥减脂,塑造更健康的

身体曲线。夏季高温,热会使身体出汗,出汗是身体降温的一种方式,人体会加快新陈代谢,吃进去的食物也会更容易被消耗掉,从而使身体卡路里加速燃烧。在夏天,人体毛孔处于紧致状态,体重较大的人减肥后皮肤会有些松弛,在夏天减肥成功会让皮肤很快收紧,还能够让自身最深层次的脂肪充分燃烧。

来自四川省社会体育指导中心的国家职业资格高级健身教练、培训师、高级考评员周月童推荐高效燃脂方法,通过自重循环训练,让大家在短时间内进行全力、快速、爆发式训练,快速提高心率并且燃烧更多热量。“我们可以随时随地通过直拳出击、前爬俯卧撑、原地小碎步跑、深蹲接提踵、仰卧交替蹬车、侧向弓箭步、波比跳、坐姿转体等高效燃脂动作进行组合锻炼,每次5~6个动作,每个动作做10~20次,初学者1~2个循环;有经验者可以做到2~4个循环,每个动作持续30秒时间,动作间隔休息15秒。可根据自己年龄,身体状况对动作进行合理进阶退阶,次数循序渐进。”

周月童说,“这种高强度锻炼会使身体对氧气的需求增加,制造缺氧状态,导致身体在恢复期间需要更多氧气,运动后过量耗氧。这也就是为什么相对于普通有氧训练和稳定状态锻炼,高强度锻炼将会帮助你燃烧更多脂肪和卡路

夏季锻炼高效燃脂

里。加速代谢将高强度与间歇性相结合可以导致运动后过量耗氧,加速代谢速率。在做完一整套锻炼后代谢率可以在48小时内获得提升,停止训练后,也依然在燃烧脂肪。”

夏季运动要注意适时、适量、适地。专家提醒,夏季运动室内室外都可,如果在户外运动的时间最好选择在清晨或者傍晚,这时候阳光不太强烈,可以避免强紫外线对皮肤和身体造成损害,应尽量避免上午10时后到下午4时前进行户外活动。另外,夏天因天气炎热,不能追求出大汗,如果运动量过大,流失大量汗液会使机体缺水严重,血容量减少,电解质失去平衡而导致中暑。而且人体有一定的承受度,如果超过这个度,就会出现体力透支,对身体不利。如果运动后睡一觉起来,仍会疲惫不堪,则应注意减轻运动强度。所以夏天运动要适量,一般以20~40分钟为宜,运动时可以有有一两次的休息,每次1分钟左右。避免过量出汗,运动时和运动后要及时补充水分。如果在空调房运动千万不要对着空调风吹,谨防感冒。