

促进职工运动 保障职工健康

舒心工作,健康发展,如今职工健康越来越成为国家关注的重点,职场人“去哪儿健身”和如何科学健身也成为企业保障建设的重点领域。《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》提出,提高职工参与度,按职业类型制订健身指导方案的要求,支持党政机关、企事业单位、学校常态化制度化组织健身活动,鼓励机关、企事业单位配备健身房和健身器材。满足职工健身需求,促进职工体质健康,是全民健身公共服务体系的重要内容。

在不久前举行的第十届全国行业企业职工男子篮球赛中,首次融入了体质监测环节,参加比赛的球员们在主办方组织下接受体质监测,获得了体质报告与运动处方;在上海,50家职工健身驿站建在机关企事业单位、楼宇、园区间,每个驿站还会配备1-2名社会体育指导员、运动健康师或教练,提供科学健身指导等服务,有效解决了上班族“健身难”的问题;在安徽临泉县,机关单位工作人员在体检外,每

年还定期开展国民体质监测,并根据检测结果出具运动建议方案,举行健康促进课堂,在职工间形成浓厚科学健身氛围……

职工“健身去哪儿”不再难

“公司健身房建成一年多了,从那时开始我就一直坚持锻炼,目前已减重近15公斤,现在自己的亚健康状况明显得到改善,很开心公司能够提供这样的便利条件。”青年职工刘世琦高兴地说。许多企业自己配备的健身房已成为职工下班后“打卡”首选地,将体育锻炼抓在日常、练在经常,促进员工健身经常化、日常化。

“体面劳动,舒心工作,全面发展”,在上海市政工程设计研究总院职工健身驿站,贴着这样一条标语。驿站里不仅有跑步机、运动单车、台球桌等设施,智能大屏上还会动态显示健身驿站运营情况、职工参与情况等数据。这样的职工健身驿站在上海有50家,

上海市委、市政府将此列入2022年为民办事实项目重点推进,及时回应了职工对健康的诉求。

据上海市总工会相关负责人介绍,职工健身驿站不仅提供健身场地,还汇集各方资源,为职工提供运动健康、心理健康、营养健康指导服务,包括开展职工体质监测,提供运动和营养餐建议,通过三年监测规划,形成职工个人、单位、行业体质监测分析报告,实现精准化科学健身管理服务。

加强体质监测提供科学指导

近日,以体育总局群体司年度工作重点为指导,中国企业体育协会牵头组建的体育专项行动组发布了《健康中国企业行动体育专项行动2023年工作要点》,提出构建层次丰富的组织动员网络、支持企业参与全民健身线上运动会、整合协同开展企业体育赛事、组织开展职工体质监测与科学健身指导万里行等重点工作。其中提出

走进企业,选择一定数量的职工进行体质监测,并围绕体育锻炼干预“三高”、改善肩颈不适、缓解腰背疼痛、提升心肺功能等主题,进行科学健身指导服务,推广体质监测常态化应用,切实为职工送健康,发挥体育“治疗未病”的作用,帮助企业推动人员整体健康关口前移。

在安徽临泉,国民体质监测站为每个参加单位都建立了单位检测档案,并分析各单位检测数据,提出相对可行的健身指导方案,并向参检单位发放科学健身方面书籍。“在一年周期的检测基础上,第二年我们会增加复测比例,合理安排一定的前一年检测单位,通过数据采集、数据对比、跟踪、对比、分析单位的身体素质状况,根据变化适时调整健身方案,并组织科学健身的赛事活动和课堂,确保体质监测和科学指导落在实处,引导大家建立科学健身的理念并真正行动起来,将运动融入生活,对自身健康产生实质性改善。”项目负责人操晓虎表示。



主办方供图

本报讯 近日,由国家体育总局体育科学研究所、中国体育科学学会主办的“民族传统体育运动处方”课程授课教师研修班在国家体育总局体育科学研究所举办。

本次研修班开设了民族传统体育“降压处方、正脊处方、帕金森处方、防摔处方、控糖处方、助眠处方”六大课程,聘请了民族传统体育领域知名专家进行授课,结合运动处方师培训课程,面向50位具有武术与民族传统体育专业背景的教师,采用理论与实操相结合的方式进行研修培训。这是首次举办针对民族传统体育运动处方课程的授课教师研修班,旨在建立授课教师队伍,为民族传统体育运动处方专项人才培养做好储备,为推广应用民族传统体育运动处方提供人才支持。

据了解,香港赛马会助力运动处方师培训班自2018年开办以来,已举办了17期,开创性地培养了体医融合运动处方专业人才和体医融合慢病运动干预专门人才。近1500名全科医生、家庭医生、社区医生,以及体育医生、体育教师、社会体育指导员通过培训成为运动处方师,在医院、社区、家庭为民众提供个性化科学健身方案,取得了很好的成效,成为促进体医融合的重要途径。

为满足人民群众对运动处方的多元需求,中国体育科学学会在运动处方基础课程的基础上,进一步开设了运动处方专项课程,包括心血管系统运动处方、呼吸系统运动处方、代谢性疾病运动处方、癌症运动处方、孕产妇运动处方、骨关节疾病运动处方、民族传统体育运动处方,使运动处方更具有中国特色,更适宜中国人的体质。

通过研修班的学习,学员们进一步掌握了民族传统体育运动处方科学理论知识和实践操作方法,提升了开具民族传统体育运动处方的专项技能,对民族传统体育运动处方推广应用充满信心。

民族传统体育运动处方 授课教师研修班举办



上海已建成50家职工健身驿站。

上海市体育局供图

山东省体卫融合志愿服务平台上线 科学健身指导走到群众身边

为探索体卫融合发展的实践路径,推进体卫融合服务机构平台建设,近日,由山东省体育局和山东省卫生健康委员会推出的“山东省体卫融合志愿服务平台”正式上线。《体卫融合“大家”谈》栏目也在济南市章丘区三涧溪村首次启动了健康营养进社区活动,推动体卫融合向社区基层覆盖延伸,引导广大群众主动健身、科学健身。

中心志愿服务队”被授予“体卫融合先锋志愿服务队”锦旗,相关人员介绍了《山东省体卫融合志愿服务平台建设方案》《体卫融合“大家”谈》栏目等情况。此外,还进行了“体育促进健康——我和体育运动的故事”征文活动颁奖等。

近年来,山东省体育局、山东省卫生健康委员会牢固树立大健康观、大体育观,共同谋划和推进体卫融合重点工作,聚焦群众所盼、发展所需,全面整合人才、机构、科技等优质体育和卫生健康资源,持续增加优质高效的体卫融合服务供给。山东省体育局有关负责人表示,山东省体卫融合志愿服务平台、《体卫融合“大家”谈》健康营养进社区,是山东省推动体卫融合纵深发展的重要举措,构建“运动促进健康”的科普矩阵和社区网络,为城乡居民提供更加便捷、高效、专业的体卫融合服务,可以更好地满足新时代人

民群众对高质量体卫融合服务的需求,提升人民群众的健康获得感和幸福感。

走进乡村开具运动处方

“平时去医院检查总是没时间,今天在家门口就能做检查,实在是太好了!”在《体卫融合“大家”谈》健康营养进社区活动中,山东省国民体质检测车开进了济南章丘区三涧溪村,山东省体育科学研究中心志愿服务队和相关医院的专家免费为村民进行体质检测和问诊服务,“体卫融合健康大篷车”活动正式开启。

在志愿服务队员的指导下,赵女士经过血压、体重、身高、肺活量测试等多项检查后,很快拿到了详细的检测报告。“您是轻微骨质疏松,平时注意合理运动,另外可以喝一些含钙量

高的牛奶……”根据检测报告,山东省体育科学研究中心的专家给出了运动和饮食上的建议。

炎热的天气丝毫没有影响现场村民进行体质检测的热情,每一台检测设备前都排起了长队。“今天一共带来了17台检测设备,最终的检测报告包含身体形态、身体素质、身体机能等各个方面的指标。”志愿服务队员介绍。

这不是山东省体育科学研究中心第一次为群众免费进行健康检测。他们曾深入机关、学校、企业、社区等单位,为职工、中小學生、社区居民、健身爱好者、公安民警等各类人群,开展体质健康测试活动,并制定有针对性的健身指导方案,传授科学健身的方法,助力全民健康。为满足不同群体的服务需求,中心积极规划设计志愿服务项目,成立志愿服务队广泛参与常态化“体质健康我要测”公益体测活动、青少年脊柱侧弯筛查活动、科学健身大讲堂、科学健身指导、反兴奋剂知识宣讲等志愿服务活动,为群众身心健康、社会经济发展和精神文明建设作出了体育贡献。

糖尿病患者如何科学运动

在2023年全民营养周上,《成人糖尿病食养指南(2023年版)》发布,其中提出糖尿病患者要特别注重保持体重在理想范围,积极运动,可以改善体质和胰岛素敏感性。糖尿病患者可在餐后运动,每周至少5天,每次30-45分钟,中等强度运动要占50%以上,循序渐进,持之以恒。运动不仅对控制血糖大有益处,对全身健康都有非常重要的作用。肥胖患者减重后可以改善胰岛素抵抗,改善血糖控制。合并消瘦或营养不良的患者,应在营养指导人员的指导下,通过增加膳食能量、蛋白质的供给,结合抗阻运动,增加体重,达到和维持理想体重。老龄患者应特别注意预防肌肉衰减并保持健康体重。

糖尿病患者应该如何科学运动?近日,上海体育科研所的专业人士针对糖尿病患者提出了6项建议:

- 1. 选择适合自己的运动方式并控制运动强度**
可以选择散步、慢跑、游泳、骑自行车等低中强度、长时间的有氧运动和抗阻训练,也可以选择瑜伽、太极等低强度的运动。运动强度不宜过高,可以监测心率,建议在心率达到最大心率的60%-70%之间进行运动。避免剧烈的运动,例如举重、高强度的抗阻训练等。
- 2. 避免运动时低血糖**
低血糖是糖尿病患者运动时常见的并发症。建议运动前、中、后进行血糖测试,运动前血糖水平低于5.6毫摩尔/升,应补充足够的碳水化合物以提高血糖水平;如果运动前血糖水平在5.6-13.9毫摩尔/升,可以进行运动,但需要控制运动强度和时间;
- 3. 避免憋气或者过度用力并佩戴护目镜**
糖尿病患者憋气或者过度用力可能会增加心脏负担并导致高血压等并发症。此外,糖尿病患者还应该注意保护眼部,尤其是视网膜,因为高血糖和高血压会对眼部造成损伤,引起视网膜病变等并发症。因此,建议糖尿病患者在进行体育锻炼时,避免过度用力,同时戴上具有遮挡紫外线功能的护目镜等保护措施来保护眼部。
- 4. 注意运动中监测**
如果在运动中出现头晕眼花,出汗、心慌、乏力、口渴、口干、饥饿感、手脚发抖,有恶心、呕吐或焦虑、烦躁、易怒等症状时,应当立即停止运动,并采取应对措施增加血糖水平,例如饮用含糖饮料或食用含糖的食物。
- 5. 注意足部保护**
糖尿病患者容易发生足部病变,应该选择适合自己的鞋子,避免穿高跟鞋、拖鞋等不合适的鞋子。运动后应该检查足部,发现异常情况及时就医。
- 6. 运动前咨询医生**
科学运动是糖尿病患者能否通过运动受益的关键。建议糖尿病患者在运动前先咨询医生,制订合适的运动计划,由专业人士开具运动处方,在科学指导下运动,以确保运动的安全性和有效性。此外,糖尿病患者需要定期进行体检,包括心血管、肾脏等方面的检查,以确保身体状况稳定,运动安全。

本版撰稿 本报记者 刘昕彤

习练八段锦安全度初夏

初夏之际,面对气温骤然上升和日晒强烈等情况,许多人会觉得没有食欲,影响规律三餐和正常睡眠,有时还会心烦气躁。健身气功·八段锦作为一种舒缓养生运动,可以调节身心状态,改善这些问题,体育总局健身气功管理中心研究员崔永胜推荐了两个八段锦动作:

调理脾胃须单举

- 1.直立,两足分开,与肩同宽;
- 2.双手胸前抱球,一侧手臂上举,上手时,手托到肋骨的最后一根,也就是章门穴的位置,之后手往上穿到胸口处,斜穿45度,掌心朝里;
- 3.以中指为轴,小指往上翻,托到你

- 2.右脚旁开一大步,两手胸前经胸向上举起,屈膝下蹲呈马步;
- 3.两手体侧缓缓下降,按于大腿外侧;
- 4.起身,身体右倾,转胸口朝地,向左摆,头继续摆动,尾闾向前、向左、向后,尾闾摆正,头转正,微微下蹲;
- 5.起身,身体左倾,转胸口朝地,向右摆,头继续摆动,尾闾向前、向右、向后,尾闾摆正,头转正,微微下蹲;
- 6.身体重心向右移动,两手侧起,向上,体前下按,腹前分开于体侧,并步站立。

摇头摆尾去心火

- 1.并步站立,两手自然垂于体侧;