

## 整合资源 构建体系

## 南京体卫融合健康站建在群众家门口

健康点、慢病运动干预试点、健康驿站于一体，在这里，居民可以签约家庭医生个性化服务，提供包括运动处方、营养处方、健教处方在内的个性化的健康促进方案，或者针对居民需求制定28天控糖方案、28天减肥方案、运动能力增强训练等，提供运动陪伴支持。

岱山社区卫生服务中心同样是一家运动促进健康站。不少从医院出来的慢性病人在这里借助专业力量，用“慢病管理+运动康复”方式继续治疗。“有些病人想运动，但苦于自身状况，不敢运动。而在健康站可以实现检测、评估、指导、练习的完整闭环管理，让病人可以放心、安全地运动。”岱山社区卫生服务中心副院长花志娟说，“对居民而言，社区运动促进健康站就是家门口的‘守护者’和‘专业健身房’。”

如今，南京已建成26个运动促进健康服务机构，实现全市省—市—区—街（镇）—村（社区）五级体系全覆盖，全市各区运动促进健康服务机构全覆盖，五级体卫融合服务体系已基本建成。各级体卫融合机构因地制宜，发挥特色，灵活多样地探索符合本机构特点的建设和运营模式。

## 运动处方库建设整合优势 长效运行

“叔叔，您一定要控制饮食，定期运动，我们有专业的运动处方师保证您的健康和平安。”在栖霞街道社区卫生服务中心，这里同时也是江苏“运动控糖站”的首批11家试点单位之一，中心的运动处方师通过微信沟通、线下咨询等方式为社区全生命周期的群众提供健康指导。

止马营社区卫生服务中心的傅容是南京市第一批运动处方师。在与全市60位运动处方师参加南京市首堂运动处方技能再培训课后，傅容贯彻“体医融合”思路，将开具运动处方与家庭医生工作相结合。“社区为65岁以上老人免费体检，根据体检报告出具运动处方，帮助老人更科学、更有针对性地选择适合自己的健身运动。”傅容说。

在南京市2023年十类民生实事项目中，南京市体育

局有2类4个项目入选，针对体卫融合，特别提到“体质健康检测与运动健身指导服务6万人次，开具个性化运动处方1万个”。

1万个运动处方如何开具？要保证不仅有数量更要有质量。南京市体育科学研究所所长戎爱群介绍，目前，南京已经建立“体卫融合”专家库，同时积极开发运动处方库，探索运动处方库建设、运行长效机制，打造专业队伍，编制专业课程，加大运动处方师、体卫融合社会体育指导员培训力度。全市现拥有运动处方师91人，体卫融合社会体育指导员300人，为群众提供覆盖全生命周期、个性化、精准化服务。

## 体卫融合深一度系统建设 保护健康

在全民健身领域，体卫融合需要调动更多方面的专业力量才能提高“含金量”。南京市体育科学研究所积极联合南京体育学院，开展《南京市运动处方库建设与应用》的项目研究，同时整合部分运动促进健康试点单位的力量，积极参与横向课题的研究，通过合作与指导，带领各级服务机构熟练掌握糖尿病、高血压、高血脂症、慢阻肺等病种的运动处方开具及运动指导。“健康溧水”还建成了全国首个区（县）级体卫融合服务大数据平台，实现了运动促进健康服务的平台化、统一化管理。

能完成多方面的调动，得益于南京坚持“大健康”理念，持续推动健康关口前移，加快构建体育和卫生健康等部门协同、全社会共同参与的促进健康新模式，让体卫融合走进百姓生活。

“体卫融合的重点、难点都在基层，提高基层的政策供给与保障力度，加快体卫融合基层体系建设，是推动全民健身和全民健康深度融合的必由之路。”南京市体育局相关负责人表示，下一步，南京将持续推进运动促进健康中心、站、点建设标准化和全覆盖，督促各试点单位切实发挥作用，突出共建共享，多方参与融入，为体卫融合深度化协作提供动力。

“夏练三伏”  
讲究科学

当前高温热浪持续席卷全国多个地区，本周入伏，进入了一年气温最高且又潮湿、闷热的阶段。在这种高温高湿环境下运动时，人体会感觉非常闷热，出汗量也会急剧增多，容易脱水，甚至是出现中暑现象。此时健身尤其要讲究科学、注意安全。

“夏练三伏”是一种节气状态下的锻炼方式。体育总局科研所国民体质与科学健身研究中心研究员张彦峰表示，夏季三伏天特点是气温高和闷热，在气温高的情况下，机体的基础代谢会增高。机体为了适应高代谢状态的能量需求，全身的血液供应也会增加。由于三伏天气温高，大气压强变低，运动过程中，需要更多的氧气来满足机体运动时所需，呼吸的加深加快就会调动肺功能，心肺功能在运动中能有效提高。

上海体科所专家提醒，在夏季运动的前、中、后期，要少量、多次地摄入适量的水分。运动前，应进行预防性补水500至700毫升，使身体达到舒适状态。但是不要过量饮水，避免发生胃部大量积水，运动前增加肾脏的负担，且应该饮用白开水，避免各种高糖饮料。运动中，每15至20分钟补充120至240毫升，每小时不超过800毫升，保证体温平衡，防止脱水。若体育运动持续时间较长可以饮用一些淡盐水来保证人体电解质平衡。运动后，尤其是剧烈运动后，可以通过一些含钠、钾、钙等矿物质的饮料来补充身体无机盐的流失。

“夏练三伏”并不是要在中午的阳光下暴晒锻炼。专家提醒，要谨防运动型中暑，选择合适的时间，在天气相对比较凉爽的时间段进行户外活动，避免中午及下午时段，也就是11时至16时这段时间，最好选择清晨或者太阳落山以后的时段进行运动，并遵循长期、系统、科学的运动原则，选择

## 运动促进健康公益行动长沙启动

本报讯 为进一步构建更高水平全民健身公共服务体系，探索建设体医融合路径，为广市民提供更科学和全面的体质测定与健身指导服务，形成全社会共同参与的促进健康模式，近日，湖南省长沙市全民健身管理指导中心2023年运动促进健康公益行动在湘江新区开启第一站。

在本次公益活动中，长沙市全民健身管理指导中心采取了“唤醒、激活、体会”三位一体的服务新模式，普及科学健身运动与健康生活知识，提高市民健身意识。“科学运动讲座可以唤醒群众科学健身意识；通过健康体能测试、科学运动评估，可以激活群众健身动力；通过一对一的诊断和

交流，市民得以体会运动康复治疗技术，收获个性化运动处方。通过这套‘组合拳’帮助市民加入到科学健身队伍中。”活动相关负责人表示。

专家认为，办公人群多有颈椎、腰椎疼痛等问题，并且出现头前伸、驼背、骨盆前倾等不良体态，与他们长期久坐办公、缺乏运动等不良生活方式息息相关，长时间保持固定姿势办公、看手机，容易造成特定部位的肌肉、筋膜组织紧张，引起疼痛。同时，不科学、不正确的运动方式也容易造成运动损伤，严重影响生活质量和锻炼效果，所以每个人都重视起来，养成规律的运动习惯，科学合理地进行体育锻炼。



湖南省体科所专家进行体质测定与健康指导。

本版撰文 刘昕彤

## 图片新闻



近日，2023全国群众登山健身大会（鞍山站）在辽宁省鞍山市千山风景区举行，近1万名户外运动爱好者参与本次活动。图为健身爱好者从起点出发。  
新华社记者 姚剑锋摄

## 做好运动恢复 提升身体状态

大部分人在运动锻炼结束后，容易肌肉酸痛、身体疲惫，走路抬不动腿，进入身体的疲劳期，而良好的休息恢复能让锻炼更持续、规律。来自四川省体育科学研究所的专业人士表示，积极性的恢复有助于帮助身体恢复状态，提高运动表现。

积极性恢复是一个相对短的、低强度的锻炼，可以是训练结束之后的整理活动，也可以单独作为锻炼内容，还可以是任何类型的运动，尽可能地多样化。例如骑自行车、普拉提、瑜伽、快走、慢跑、游泳等都可以作为积极性恢复的内容。

**运动后整理放松，进行肌肉拉伸。**对工作肌肉或紧张僵硬肌肉进行牵拉，可以放松肌肉、消除肌肉紧张、缓解肌肉酸痛、加速血液循环、清除代谢产物、减轻身体疲劳，主要使用静态拉伸方法，每次拉伸15至30秒或更长时间。

**按摩是常见恢复手段。**通过机械刺激促进血液循环，加速代谢产物的消除，提高局部营养物质供应，消除肌肉、筋膜组织的黏连。可以选择用泡沫轴、筋膜球、筋膜枪等对局部区域进行处理，每个部位按摩放松3至5分钟。冷敷热敷、水疗等都是常用的恢复措施。

**睡眠是消除疲劳、恢复体力的好方式。**睡眠时大脑皮层的兴奋程度降低，体内分解代谢处于最低水平，

而合成代谢过程则相对较高，有利于体内能量的累积。以运动员为例，成年运动员在平时训练期间，每天应有8至9小时的睡眠。在大运动量和比赛期间，睡眠时间适当延长。青少年运动员的睡眠时间，应比成年运动员长，必须保证每天有10小时的睡眠。

**及时的营养补充有助于消除疲劳，恢复体力。**耐力性练习后要注意碳水化合物补充；力量性练习后注意蛋白质的补充等。另外还需要注意维生素和矿物质的补充，特别是B族维生素、维生素C等，这有利于调节体内代谢过程，促进恢复与平衡。应在锻炼结束后尽早进食，并确保其中包含一些优质的蛋白质和碳水化合物。摄入高升糖指数的碳水化合物，帮助身体从“分解状态”过渡到“合成状态”，如果想增肌还可以配合好吸收的乳清蛋白，把握肌肉的快速合成期，有助于提高基础代谢，改善体脂率。

**心理调节也很重要，包括冥想、放松训练、呼吸调整等。**冥想练习能提高自我的感知能力，使自己对身体状况产生更为清晰的认识，进而合理安排调整运动负荷，避免身体过度疲劳，还能够让精神得到舒缓和放松，增强自我控制能力。另外，通过安排舒适的生活环境和日常生活，保持运动的热情，经常与运动朋友进行训练交流也是很自然的心理恢复手段。

## 运动后降温莫盲目

不少人喜欢在运动后大汗淋漓时，喝冰饮料或者冲进浴室洗个凉水澡，虽然快速收获了凉爽，但是这种急冷急热的降温方法对身体危害很大。

河北省体科所专业人士表示，在夏季运动时，身体会通过汗液蒸发和皮肤血管扩张来散发热量。跑完步立马冲凉，一方面体表皮肤受到冷水刺激，增加血管收缩，从而导致出汗散热受阻，身体因为散热不足而体温升高，另一方面，还会打破正常的生理调节机能，使生理功能失调，易得感冒、头疼等疾病。

运动后立即喝下大量冷饮，食道、胃部遇冷急剧收缩从而导致腹痛。因为运动后人体消化系统仍处于抑制状态，贪吃大量冷饮，极易引起胃肠痉挛、腹泻、呕吐，并易诱发胃肠道疾病。此外，运动后切忌大口饮水，以少量多次为宜。

如果担心中暑，可以在运动前带一个装满常温水的喷雾瓶，随时喷洒在身上，若想在运动中时刻保持清凉舒爽的感觉，还可以在手臂、腿部等地方涂抹一些清凉油，也能达到降温效果。还可以把浸满水的海绵放置于腋下、后颈部及大腿根部等大量血液流经的部位，这些地方血管分布丰富，血液带走热量的效率很高。夏季运动，不要立即停下来，可以慢慢地降低强度，有利于身体降温。在去空调屋之前，擦干身上的汗水，空调温度不要调得过低。