

把健康服务送到乡村百姓身边

## 南京全民健身志愿服务实现精准点单

本报记者 刘昕彤

健身科普讲座、体适能风险筛查、体卫融合运动促进健康专家义诊、运动处方师坐诊……近日，在江苏省南京市溧水区庆丰路社区，南京市体育科学研究所专家团队为当地居民带来了丰富的“健康大礼包”，拉开了“运动进乡村 健康伴你行”促进乡村振兴全民健身系列志愿服务活动的序幕。

## 量身定制运动处方

近年来，利用基层科研单位优势，南京市体育科学研究所充分发挥国家级、省级“三下乡”先进集体示范效应，通过“引进来”的方式持续增加乡村普惠性全民健身公共服务供给。为突出全民健身服务精准化，南京市体科所还向各区派发了志愿服务需求单，提前了解居民实际需求，由相关社区进行精准化“点单”。

现场活动中，来自南京市中医院（体育医院）骨伤科、心血管科、脑科，以及江苏省人民医院康复科相关专家，认真细致地查看居民带来的既往就诊资料，详细询问身体状况，为居民答疑解惑。运动处方师结合居民既往病史、饮食及日常生活习惯量身定制运动处方，提出针对性的健康生活方式指导。当地居民蔡大姐说：“通过专家的讲解，我知道了什么是‘主动健康’，以后我也会经常锻炼，通过科学运动来提升体质，预防慢病，享受健康的生活。”

## 把精准服务送到群众身边

为乡村振兴注入体育动力，体育科研大有可为。为此，南京市体科所打造了一支讲政治、高水平的全民健身志愿服务队，出台《南京市国民体质监测工作队考核办法》，培养全民健身志愿者核心服务团队42人，培育体质监测及体卫融合社会体育指导员1850人，为志愿服务充实了人员力量。

在南京六合区马鞍街道大圣村，南京市体科所开展结对共建，多次组织全民健身志愿服务队为当地村民开展免费体质检测，发放科学健身知识、运动处方等宣传彩页，并前往特困家庭开展帮扶大扫除、赠送居家健身小器械和健身指导等服务。同时常年组织专业国民体质测试队伍对接溧水区、六合区测试点，深入农村一线，帮助居民及时了解自身身体状况。自开展结对共



南京市体科所供图

建以来，先后为村民开展免费体质测试跟踪服务及科学健身指导达1800余人次，发放宣传彩页500余份，切实为村民的体质健康改善提供了量化依据和科学指导。

“不仅要志愿服务送到群众身边，还要科学精准，让人民群众喜闻乐见。”南京市体科所相关负责人表示，“服务群众、你点我送”是南京市体科所志愿服务的特色。利用南京市国民体质监测车，近年来南京市体科所开展系列“服务群众、你点我送”进社区（村）服务，先后走进溧水区山凹山宿村、六合区黄岗村、六合区冶山社区、江宁区科苑社区、六合区大圣村等30余个城乡社区，将健身科普讲座、国民体质测试、体卫融合专家义诊、运动处方师坐诊等服务送到乡村百姓身边，通过体育科研的力量推动全民健身公共服务城乡均衡发展。

## 推广体卫融合服务新模式

为了推动更高水平的全民健身公共服务体系建设，

南京市体科所制定了南京市运动促进健康四级体系的建设标准及服务内容，先后指导了大圣村、江宁龙尚村、浦口新金社区等10家社区（行政村）级运动促进健康点的建设运行，把体卫融合服务新模式的场所建到了农村，为村民提供运动监测、健身指导、运动康复、慢病运动干预、运动营养和科普等新场景的体验服务。“可以充分利用体卫融合专家团队力量及南京市体育医院的优质医疗资源，开展专家义诊及运动处方师进乡村活动，通过‘引进来’的方式，持续增加乡村普惠性全民健身公共服务供给，提供更高质量的健身指导服务。”

南京市体科所相关负责人表示，下一步南京市体科所将持续推进全民健身系列志愿服务，积极接收各区“点单”需求，助力乡村建立运动促进健康新模式，以全民健身赋能乡村振兴，努力打造体育志愿服务新场景。科学引领乡村全民健身活动开展，强化乡村体育科普工作，助力乡村建立运动促进健康新模式，不断提高农民健康水平，以全民健康夯实乡村振兴成果。

## 河北开展科学训练知识讲座

本报讯 近日，河北省体育局举办第二期科学训练知识讲座，邀请国家体育总局体育科学研究所研究员闫琪开展了《训练=康复：人体动力链功能评估与优化》专题授课。

此次讲座旨在深入贯彻落实河北省体育局“4+1”重点工作部署，提高各单位备战服务保障水平，掌握科学训练知识技能，强化科学训练理念。

闫琪在授课中围绕针对性干预与纠正运动机制从而改善运动员动力链的问题，就运动员训练科学化、提升运动表现做了详细的介绍。通过国

家知名运动员训练的真实案例，详细介绍了“康复体能——一体化”训练理念。

相关负责人表示，本次讲座向工作人员、教练员、运动员传播了运动训练的先进理念和科学方法，开拓了教练员、运动员科学训练视野，对新周期强化和提升运动员科学训练水平起到重要的推动作用。

本次会议采取线上线下相结合的方式召开，河北省竞体处、青少处、科教处相关工作人员、运动员教练员代表、保障人员代表及体科所全体科研人员参加讲座学习。

(刘昕彤)

## 陕西进行心肺复苏技能培训

本报讯 为宣传普及急救知识，强化应急救援技能，提高自救互救能力，更好地应对赛事训练过程中的突发事件，近日，陕西省体育科学研究所联合西安红十字会急救团队，自10月底连续开展三期“关爱生命，救在身边”心肺复苏技能培训活动，为陕西省体育局下属训练单位的医务人员、教练员及保障单位的相关负责人展开技能培训。

本次培训内容涵盖心肺复苏术（CPR）、自动体外除颤器（AED）正确使用及气道异物梗阻正确处理三大模块。课程中，老师介绍了红十字运动的基本知识、现代救护的新概念和相关法律，重点讲解了三大模块的急救原则、操

作流程和使用方法。学员们全神贯注，认真聆听急救知识与操作技能的讲解，并积极互动，学习氛围浓厚。

理论知识讲解后，授课老师向学员们示范正规、完整的操作流程，并现场指导全体人员在人体模型上开展相关实操练习。学员们通过线上急救理论考试和现场实操考核，合格者颁发了中国红十字会急救证书。

相关负责人表示，此次心肺复苏培训丰富了各单位的知识储备，不仅培训了基本急救技能、现场应急处理流程和注意事项，而且提高了各训练单位应对日常训练、竞技赛事中突发事件的急救技能，进一步加强了各单位生命安全保障能力。（刘昕彤）

## 图片新闻



## 快乐村跑

近日，广西柳州市融安县举行2023金桔村跑大赛，2500多名选手从县城起跑，沿着城郊公路、田间小路、乡村道路进行比赛，在村舍田野间感受运动的快乐。图为参赛选手在长跑比赛中。

新华社记者 黄孝邦摄

## 感冒后能否运动？专家支招：看脖子

本报记者 刘昕彤

气温下降，很多人容易着凉感冒。有些有运动习惯的人，感冒后选择服药后锻炼，认为运动可以提高自身的血液循环，增强抵抗力。但也有些人认为感冒后不能运动。对此，国家体育总局科研所国民体质与科学健身研究中心副研究员武东明表示，感冒后能不能运动要看脖子。

若感冒仅表现在脖子以上的部位，如流鼻涕、鼻塞、打喷嚏等轻微症状，是可以进行运动的，小负荷运动可以加快血液循环和新陈代谢水平，以此来缓解感冒症状。但是运动时间和运动强度要适当地控制，应避免高强度的活动。适宜进行一些舒缓的有氧运动如慢跑、快走、瑜伽或太极拳等。

当脖子以上的症状比较严重时，最好不要进行

运动。因为这时候身体需要的不是运动，而是休息。如果出现头痛、发烧、浑身无力或酸痛、无精打采等情况，应及时休息、治疗，这种状态下强行运动不但不能促进身体康复，反而会使病情加重。

武东明特别提醒，感冒后不建议去健身房等人员密集的公共场所进行运动。一方面健身房多为室内密闭空间，空气流通效果不好，对身体康复不利；另一方面健身房等场所人员密集，容易将感冒传染给其他人。

另外，感冒后参加运动时和运动后都要及时补水，防止运动过程中因出汗而造成身体脱水，不利于身体康复。感冒后参加运动还要时刻注意自身感受，若出现胸闷、胸痛等明显不适症状，应立即停止运动，找出不适的原因并及时就医检查治疗。

## 冬季锻炼安全为先

本报记者 刘昕彤

随着冬季的到来，全国迎来了冰雪运动的高峰。不过，冰雪运动存在一定风险，因此，一定要增强安全意识，谨防意外。

上海市体科所专业人士提醒，在进行冰雪运动前，要准备好运动装备，即便是在室内场地运动，也要佩戴齐全。最重要的是要佩戴好头盔，还可以针对肘部、膝部、踝部等位置佩戴护具，帮助关节固定，在运动过程中起到稳定的作用。此外，要认真遵守冰场、雪场的安全准则。

运动前，一定要让身体充分拉伸。冬季人体的各组织器官系统功能较弱，例如肌肉的粘滞性增大，肌腱、韧带的弹性下降，关节的活动度也减小，若不进行充分的热身，极易肌肉拉伤甚至是关节、骨骼受伤。可以通过简单的快走、慢跑或者其他热身动作使心率加快，身体发热，微微出汗后再进行运动，时间建议在10分钟以上，帮助身体适应接下来的活动，热身时间不宜过久，体能消耗过大容易造成疲劳，可能会对接下来正式活动的注意力、专注度与身体控制能力造成影响。

即便是在室内场地，运动前后也一定要注意及时添衣，不要穿着单薄甚至湿透的衣服。室内冰场和室外滑雪场往往温度较低，风速也较大，对于头部、面部、手部等容易暴露在外部位，一定要针对性地佩戴帽子、面罩、手套等进行保暖。贴身衣物最好选用快干的运动衣物，快速蒸发汗液的同时，保证了身体的干爽，防止身体产生寒意。

此外，由于冰雪运动过程中整个视界范围内以白色为主，非常容易反光，因此建议佩戴护目镜避免可能产生的眼部损伤，同时建议手机、运动相机等不要放置在口袋里，避免在运动过程中因摔倒连带身体受伤。

运动中如遇赛道不明、器材异常等情况，应及时避开赛道中央，在一旁仔细检查，避免与其余人员相撞，如果跌倒，则迅速降低重心，收紧腹部核心向后坐倒，保护头部，不要惊慌失措、胡乱挣扎；如不慎发生切割伤，要第一时间压迫止血，四肢部位采用近端止血；如遇颈椎骨折或关节骨折损伤，注意身体保暖并就地等待救援，切记不可自行盲目乱动；另外，对于冬季冰雪运动最为常见的冻伤，建议及时到医院处理。

本报记者 刘昕彤

不同于一般运动，功能性训练是为提高特定动作质量而进行的准备训练，在日常力量训练过程中，适当加入功能性训练，能辅助提高力量，减少伤病，改善体态。

四川省体育科学研究所专业人士表示，进行功能性训练，能够有效改善心肺功能水平，强化神经肌肉支配能力，提高身体的稳定性、灵活性和控制能力。在训练前做功能性训练，能够很好地发挥后续训练优势，保护身体不受伤害。所以，做好功能性训练，健身效果能够事半功倍。推荐以下几

## 重视功能性训练健身效果事半功倍

个动作：

- 1. 弹力带侧拉** 借助弹力带，一只手持一个弹力带，往身体两侧下拉，这个动作能够有效刺激手臂和背部肌肉。
- 2. 哑铃飞鸟** 需要借助哑铃完成。一只手握一个哑铃，而后像飞鸟一样张开双手，再放下，重新开始动作。一般这个动作15次为一组，每天坚持做三组。
- 3. 侧身平板支撑** 类似于平板支撑，但是又不同于平板支撑，做这个动作时是侧身

的，一只手支撑住脑袋，双腿并拢，坚持30秒以上。

**4. 对地砸球** 需要使用到球类器具，但是注意不要太重，否则容易弄坏地板。首先高举球，尽量往上举，然后用力向地板砸球，让球能够弹起越高越好。这个动作是锻炼手臂肌肉和背阔肌非常有效的方法。

**5. 负重爬行** 需要在双腿或背部挂上重物，然后做爬行动作，也就是匍匐前行，一般这个动作需要坚持10分钟以上。