

加强体卫融合 探索运动促进健康新模式

近日,以“运动促进健康”为主题的2023江苏·宿迁运动健康扛鼎论坛开幕。国内专家、学者从多个维度探索运动健康话题,多位专家分享了通过运动干预保护全年龄段人群体质健康的探索与实践。

国民体质监测向科学健身指导转型

国家体育总局体育科学研究所研究员王梅表示,今年8月,国家国民体质监测中心发布了最新修订的《国民体质测定标准(2023年修订)》,旨在建立全国国民体质定期监测评价机制,客观反映新时代国民体质的变化特征,为科学健身提供精准评价手段。新标准的实行将使国民体质监测覆盖人群更广、监测体系更加全面,筛选与人体健康关系更为密切的指标,达到更加全面地评估人体体质健康现状的目标。

“我们希望体质监测之后有科学健身指导,特别希望有专业人员帮助我们进行锻炼,锻炼一段时间再进行监测,看看效果如何,然后再接受指导,形成一种良性循环。”宿迁钓鱼协会会长张彬元听了王梅讲课后,深有感触。

在南京,体卫融合被列入2023年民生实事,运动促进健康机构覆盖城乡,功能不断完善。去年南京市新建了6个运动促进健康试点机构,完成体质健康监测和运动健身指导服务7万多人次,运动减重、家门口体质监测、运动处方、运动康复……体卫融合带来的新举措和新实践正在不断造福广大群众,把优质

服务送到群众家门口。

弥补青少年体质健康短板

北京体育大学教授矫玮表示,特发性脊柱侧弯已经成为我国儿童青少年健康继肥胖、近视后的第三大“杀手”,严重威胁着儿童的身心健康,为弥补青少年体质健康短板、倡导“运动促进健康”理念,提升学生及家长对脊柱侧弯的关注程度,降低青少年脊柱侧弯发生率,很多地方对脊柱健康进行普查。

据了解,通过两年的时间,宿迁完成两个区四个功能区和市直共计44所学校4万余名学生的筛查工作。针对城区青少年开展的脊柱健康关爱普查行动被列入宿迁市2022、2023年度民生实事项目,市四化同步集成改革示范区建设任务清单。“宿迁用改革办法破解民生难题,打造了全国领先的青少年脊柱健康提升‘宿迁模式’。在行动开展中实现了全国创新,首次将筛查、评估、干预、科普、推广、研究纳入全流程,形成完整闭环。同时侧重脊柱侧弯干预实效,在全省首次开展大规模免费运动干预。”宿迁市体育局体测中心主任羊弘介绍说。

在江苏南通市体科所,从2017开始,卞保应就开始针对“偏矮”儿童,开展探索构建切实可行的体教医融合干预模式项目。通过建立使儿童“身不高、形态好、体质强”的儿童身高促进体系,增进儿童健康发展,助力健康中国和体育强国建设。“我们是在精确检查影响身高原因的基础上,判断增高潜能,因人

而异制定增高方案后实施的干预,由儿童、家长、指导人员共同参与配合完成,医生进行过程监督和评价,同时加强激励,不断提高父母、儿童运动的依从性。”卞保应介绍。

宿迁构建运动健康大格局

为体育社会组织、社会体育指导员、体育相关企业参与体卫融合工作提供政策保障、搭建沟通交流平台,打造“运动处方师公益行”;青少年脊柱健康普查等具备体育特色的体卫融合品牌活动……

提到体卫融合,如何突出“体”的特点,宿迁有自己的“个性”。宿迁市体育局国民体质测定与健身指导中心通过运动康复中医门诊建设、青少年脊柱健康普查行动、科学健身大讲堂、市民体质达标周周赛、宿迁市运动健康网建设等“十大行动”,形成了体质检测、运动康复、运动干预、健身指导、体育科普及科研等多位一体的工作闭环。论坛上,由南京体育学院教授孙飙、总局科研院所研究员王梅、北体大教授王正珍和矫玮共同倡导,发布了《宿迁“运动健康”市民倡议》。

“我们将以此次论坛的召开为契机,按照‘国际化、专业化、系统化’的发展理念,主动加强与省内外专业化机构的深度合作,进一步构建运动健康大格局,完善运动促进健康体系,探索运动促进健康路径以及推进配套设施体系建设,加快推动宿迁运动健康产业做大做强,着力打造健康宿迁品牌,共同打造‘运动之城’‘健康之城’。”宿迁市体育局局长、党组书记陈恒说。

上海市青少年体适能大赛促健康选人才

近日,由上海市青少年体育协会主办的上海市青少年体适能大赛吸引了2776名青少年参赛,比赛设10个赛区、11个测试项目,全方位评估青少年运动能力,为后备人才选拔提供依据和帮助。

据了解,本次比赛面向7至12岁青少年,以两岁为一档,按照年龄与性别共设置了六个组别。为方便参赛青少年就近选择赛区,本次比赛在上海10个区各设置了一个赛区同时开赛。按照儿童青少年的生长发育特点,本次比赛设置了身高体重、30米跑、握力、直臂仰卧起坐、20米折返跑、坐位体前屈、闭眼单脚站立、左右横跨跳、立定跳远、原地摸高等11个项目,考验选手的爆发力、反应能力、力量、耐力、柔韧性、平衡能力、协调能力、弹跳能力等身体素质。据悉,在比赛结束后,每位参赛选手都会获得一份专业体适能报告,帮助发掘自身潜能,了解自身运动能力,获取专属运动项目推荐。

杨浦赛区设置在杨浦少体校综合馆,赛区除了11个项目之外,还设立了特色项目:脊柱侧弯筛查和骨龄测试,以了解青少年身体健康情况,科学预测青少年身高,助力青少年健康成长。“您的孩子需

要在平时注意坐姿和站姿。”“好的,感谢您的建议!”……在脊柱侧弯筛查区域,家长都十分关注孩子们的检测结果,希望能够得到专业医生的日常生活建议。

在杨浦区,场馆里除了工作人员和参与测试的家长和孩子之外,来自杨浦区少体校各个项目的教练员也来到现场观摩,在赛场进行选材。杨浦区少体校校长田青表示:“对于少体校来说,开展体适能大赛不仅有助于向社会宣传体校的项目,同时还有助于帮助更精准地选材和育才。”

负责承办杨浦赛区的杨峻青少年体育俱乐部负责人、全运会田径冠军教练杨峻表示,此次测试的项目十分专业,不仅有助于帮助家长了解孩子的身体情况,也有助于基层体校教练根据测试结果进行选材。“通过测试结果可以判断孩子的运动能力处在什么水平,是否适合从事相关运动项目。”上海市青少年体育协会相关负责人表示,本届青少年体适能大赛虽然已经结束,但通过比赛激发出青少年对体适能运动的热爱,将吸引更多的青少年儿童参与到体育运动之中,有助于持续提升青少年体适能水平,为体育事业与体育产业的发展注入新的活力。

机车工人超重肥胖比例高达75% 专家建议减脂防慢病

在国家体育总局群体司指导下,由国家体育总局体育科学研究所联合中国企业体育协会组织实施的“职工体质检测万里行”一年来走进不同行业、不同工种,为广大职工送去健康服务。根据不同职工的体质特点,总局科学研究所发布了《2023年职工体质检测“万里行”典型工种体质状况报告》(以下简称《报告》),提出了不同工种的针对性运动建议。

《报告》显示,机车工人参测工种主要是焊接、涂装、转向架、车体等生产部门职工。超重肥胖比例偏高,达到75%。肌肉力量较强,而心肺耐力和柔韧性相对较弱。

项目负责人、总局科研院所研究员王欢表示,大量研究表明,长时间规律锻炼能够提高心肺耐力,降低心血管疾病的发生率和死亡率,有氧运动是提升心肺耐力的首选。她建议职工依据周围设施条件、自身的身体状况选择不同类型的运动,如健步走、跑步、游泳、跳绳、爬山、骑自行车、跳舞等。

“需要注意的是,一开始参与运动可以选择较低的强度,然后逐渐

增加运动强度和时间,只有运动的强度和运动量达到一定水平,才能有益于心肺耐力的提升。”王欢说,世卫组织推荐,每周中等强度的有氧运动增加至300分钟以上,或者进行150分钟以上的剧烈强度有氧运动,能够获得额外的健康收益。马拉松是一项需要坚持和毅力的运动,有利于心肺耐力、肌肉力量和各类身体素质的提升,职工可以从迷你马拉松开始,逐步挑战半程马拉松、全程马拉松。此外,羽毛球、乒乓球、足篮排球等团体性运动,不仅能够缓解疲劳、提升心肺耐力,还能够增进职工间的交流互动,企业可以定期组织不同规模的比赛,调动职工参与的积极性。

对于血脂异常(高血脂、高胆固醇等)的职工,降低血脂,除遵循控制体重推荐的健康生活方式之外,还需要注意清淡饮食,不吃土豆等淀粉过多的食物和肝脏、大肠等脂肪过多的食物,少吃腌制食品,多喝绿茶、红茶等,戒烟戒酒。结合多种运动方式,将有氧与抗阻力量训练有机结合,尽可能将体重、血脂控制在正常范围之内。

本版文图 本报记者 刘昕彤



孩子们在北京奥体中心健身广场坚持锻炼。

冬季运动坚持动静结合

冬季健身可以增加新陈代谢,使身体产生热量,从而提高御寒能力,坚持锻炼还能提高身体抵抗力。江苏省体科所专业人士提醒,冬季运动养生要注意讲究方式和方法,宜多做导引,或选择动静结合的运动,根据天气情况选择室内或室外健身。

八段锦是中华传统功法的优秀代表,简单易学、功效突出,适合全年龄段朋友练习。如果户外太冷,家长和小朋友一起在家练习脊柱健康操也是不错的选择,无论是成年人还是小朋友都有长期伏案的问题,脊柱健康操可以放松肌肉,培养正确姿态,让脊柱保持健康。此外,居家时利用弹力带、跳绳等小器械进行简单锻炼也是一种方便易行的选择。

冬季天气寒冷,如果条件允许的话,可以在上午10至12时出来运动,或者下午2至4时运动,此时户外温度相对较高,体感也较为舒适。低温环境下更容易扭伤、拉伤,因此要在运动前做好拉伸,充分调动起身体的积极性。冬季气候干燥,剧烈运动后,体内的水分容易加速流失,及时补水能够调节体温,更好地保持身体机能。

另外,冬季运动时要穿得保暖、通风,人们在身体处于兴奋状态时一般感觉不到冷,保暖不足可能引发感冒,穿得太厚又容易排汗过多,一定要根据身体情况选择项目,及时增添衣物。遭遇雨雪等恶劣天气时要选择室内活动。注意食补,营养均衡。避免空腹运动、疲劳运动,尤其是体质较弱的健身者,需要在运动后及时补充营养。

日常注重平衡力锻炼

本报记者 刘昕彤

平衡力是人们日常生活和体育活动中必须具备的一种能力,也是衡量健康的一项重要指标。由于平衡的实现需要靠视觉、肌肉力量、神经系统等多重机制相互协调,一旦平衡力下降,会产生很多不良后果,影响生活质量。

四川省体科所专业人士表示,平衡力差主要表现为对动作的控制力下降、活动力受限,关节容易受伤,反应能力也会下降,从而增加摔倒风险等。因此,经常锻炼平衡力非常重要。平衡分为静态平衡和动态平衡,平衡能力的训练可以由初级到高级,根据个人能力,循序渐进地进行。

1、初级阶段

初级阶段的平衡能力练习主要体验平衡的感受,通过身体重心的转移建立初步平衡感。

(1)坐姿平衡。坐在椅子上,抬头挺胸,背靠椅

背。双臂自然放在前面的桌子上,身体保持平衡。放松肩膀及身体其他部位的肌肉,不要过度紧张。这样可以训练身体在静态下的平衡,矫正坐姿,初步培养平衡感。

(2)脚尖站立。双脚尖站立,并从1数到10。双脚尖站立平稳后,改为单脚尖练习。训练在小支撑点上的平衡。

(3)单脚站立。双手侧平举,身体正直,目视前方站稳。一只脚站立,另一只脚抬起,上身保持不动,尽量不要东摇西晃,并逐渐延长站立时间;初步训练在重心偏离常态时的身体平衡感。开始时可以手扶桌子或墙壁,给予一定的支持和保护。然后可以放手不扶,并将手交叉放于胸前,逐渐增加难度。睁眼训练一段时间后可以进行闭目练习。两脚交替练习。

2、中级阶段

顶物走。地面上画一条直线,头顶一本书或一个枕头,站在起点沿直线走,同时头上的东西不能

掉下来。在练习达到一定程度时,可以将直线改为圆线,主要锻炼身体的动态平衡能力。

3、高级阶段

(1)蒙眼走。开始时两眼睁开站立,并注意地面所画直线的走向。然后闭上眼睛站立,并向正前方行走。蒙眼走可以发展不依靠视觉的空间平衡觉能力。

(2)倒走。地面上画一直线,沿直线倒着走。上下楼梯时练习倒着上、下台阶,发展平衡觉能力,从二维平衡感发展到立体平衡感。

(3)单腿蹲。单腿站立,屈髋向下蹲,膝盖不要超过脚尖,保证支撑脚全脚掌着地。再增加难度,可以站在平衡垫或软垫上完成下蹲动作。平衡感练习需要坚持,尽量每天练一次。最初练习时,可以手扶桌子或墙壁以保持平衡,然后改用指尖接触以渐渐脱离这些物体的帮助,训练过程中需要注意安全。