

深圳龙岗探索和实施国民体质监测工作

坚持“迎进来”和“走出去”



万汇广场健身服务点公益教学。

刘昕彤 任翠华

经过近十年的探索和实施，深圳市龙岗区国民体质监测工作取得长足发展，目前已经建立起设备齐全、功能完善的常态化检测站点，以及一支80多人的专业体测队伍，广泛动员社会体育指导员力量，把专业的科学健身指导送达百姓身边。龙岗区体质测定与运动健身指导站被国家体育总局科研所评选为10个“体质测定与科学健身指导站典型示范站点”之一。

建立区域体质健康大数据

抓住全国开展常态化国民体质监测试点工作的时机，龙岗区推动体质测定与运动健身指导站站点建设，专门成立了体育科学学会负责站点运行，并与社会体育指导员协会深度绑定。一个抓检测、出数据；一个抓指导、促融合。龙岗区从10826名社会体育指导员中优中选优，加强培训，培养了一支80多人的持有“体测”和“社体”双证上岗的监测员队伍，大大提升体测工作的质量和效率，加强了骨干力量。同时每年投入100多万元运营经费，保证站点高效有序运行。

面对每年超过10000人的监测任务，站点坚持“迎进来”和“走出去”两条腿走路。据深圳市龙岗区文化广电旅游体育局体育事业促进科科长曾贞晓介绍，站点每天开放8个小时，接受市民预约上门检测。

同时不等不靠，扎扎实实沉到一线采集数据，主动进机关、进社区、进园区、进工厂、进幼儿园、进赛场，摆摊设点，靠前服务。建站以来，累计监测样本量10多万人次，构建了龙岗辖区市民体质健康大数据，为开展全民健身活动提供了有效决策依据。

“不光有数据采集，更要有科学指导。”曾贞晓表示，站点摸索出以体质监测为基础、体测档案为依据、数据分析为核心、健身指导为重点、效果评估为目标的“一个闭环五个节点”市民体质健康管理模式，为百姓提供全过程体质健康管理，把群众的需求作为工作重心。

前移全民健康大关口

基层体育社会组织是广泛发动和组织群众开展科学健身的最直接、最有力抓手。为此，龙岗区建立了“11160”科学健身指导网络。依托社会体育指导员协会，发挥当地1万多名社会体育指导员的资源优势，成立1个区级社会体育指导员服务总站，统筹全区科学健身指导工作；设立11个街道级社会体育指导员服务站，作为网络骨干力量，抓好各片区科学健身指导工作；从全区具备一定规模的300多个晨晚练点中进行选拔，设立60个街道级以上科学健身服务点，发动和组织周边居民积极开展科学健身活动，促进全区科学健身水平整体提升。

龙岗区是工业大区，产业工人数量非常庞大，针对这一实际情况，龙岗区建立“你点我送”科学健身指导精准服务机制。2017年开始，开设篮球、健身操、太极拳、瑜伽等9大课程，以“企业点单，政府送菜”模式，将优质课程、优质教练主动送到企业和园区。7年来，累计为企业开展科学健身培训和指导服务12万多课时，服务华为、比亚迪精密等企业2200多（家）次，服务人群210多万人次，有效促进企业人员增强体质健康水平。

运动干预促进群众健康

“跟着训练营锻炼，体重减轻了，身体变灵活了，大家一起科学减脂是件很快乐的事情。”始于2019

年的减肥减脂训练营为龙岗区不少肥胖人士谋得了实实在在的福利。据龙岗区社会体育指导员协会秘书长颜敏介绍，训练营目前已成功开设4期，每一期的训练周期大概在45天左右，每一个班级都会匹配一名专业膳食指导师和一名专业教练，以“体质监测+运动减脂+饮食控制”的模式进行减肥减脂。社会体育指导员负责运动减肥课程的组织，医院专家负责健康饮食的监督，体测员负责体质测定和效果评估，惠及600多名市民。

针对体质测定发现的肥胖、“三高”等社会高发健康问题，龙岗区不断探索研究运动解决方案，坚持体卫融合。从2017年开始，牵手医疗机构、社会组织，连续7年开展以纠治慢病为主的“体育关爱工程”，着眼肥胖、肩颈不适及自闭症、肾病等问题，培育优秀关爱项目103个，推动体育、卫健、教育联手，通过运动干预提升体质、促进康复。

曾贞晓表示，通过科学健身指导、全民健身活动组织、体卫融合纠治体质健康问题等措施，促进了龙岗辖区市民体质健康水平整体提升。龙岗区国民体质达标合格率达2020年的91.0%提高到2022年的92.8%，体育人口从2020年的39.7%提高到2022年的42.83%，为体育强国建设夯实了基层体育发展基础。



尚景社区健身服务点公益教学。

企业职工练习健美操。

受访者供图



学花滑须练平衡

本报记者 刘昕彤

“十四冬”激战正酣，选手们的精彩表现引得大家对冰雪运动跃跃欲试，其中宛如“冰上芭蕾”的花样滑冰运动颇受大家关注。日前，上海体育科学研究所助理研究员陈莹向大家介绍了花滑的有关注意事项。

问：学习花滑需要具备哪些能力？

答：花样滑冰是运动员穿着冰鞋伴随着优美的音乐在冰面上表演各种滑行、托举、捻转、跳跃和旋转等高难度动作的一项冰上运动。花样滑冰结合了体育运动的力量、技巧和舞蹈动作的艺术性，对运动员的力量、耐力、速度和灵敏等素质都要求甚高。

问：学习花滑的好处？

答：花样滑冰的滑行、步法、跳跃、旋转等技术动

作均需要极佳的平衡能力，可以说良好的平衡能力是花样滑冰运动员成功完成高质量动作的关键，是与花样滑冰技术结合最密切的一项能力。在日常生活中，平衡能力可以帮助我们维持身体的稳定，并使我们在受到外力时可以尽快调整身体姿势以避免失去平衡，是一种通过主动或反射性的活动使人体重心垂线偏离稳定平面时返回到稳定的支持面上来的能力。

花样滑冰是一项对于儿童青少年而言非常好的项目。儿童青少年时期是发展平衡能力的关键时期，对儿童青少年而言，平衡能力在运动能力培养、运动损伤预防、认知功能发育，以及其他技能的发展和定向目标的形成等方面都是不可缺少的基础要素。当然，在有兴趣的前提下，成年人也可以把花样滑冰作

为一项爱好，既能提高平衡能力，也能有不同于陆地项目的体验感。

问：学习花滑需要注意什么？

答：自北京冬奥会成功举办以来，冰雪项目因其独特的趣味性和刺激性，吸引了许多人主动参与其中。但是大家在参与花样滑冰运动时，需要警惕不科学运动带来的潜在风险。首先花样滑冰是一项对冰上技能要求很高的运动，爱好者们在参与运动时一定要注意循序渐进、量力而行。

另外，在进行运动前，需要通过快走、慢跑、伸展运动等做好热身，使身体发热至微微出汗；运动前后和运动中要注意及时补水；在运动间隙间隙和运动结束后，要及时添加衣物，并及时更换潮湿的鞋袜，贴身内衣建议选择速干类。



主办方供图

山东青少年冬令营防治脊柱侧弯

本报讯 寒假期间，山东体育学院与山东省疾病预防控制中心、山东中医药大学第二附属医院、首都体育学院等四部门，联合开展青少年体态调整及脊柱侧弯防治训练冬令营。

本次冬令营为期3周，专业人士综合运用传统中医诊断、体态姿态评估、云纹图、足底压力评估、步态分析、足弓扫描、运动能力评估、影像学评估等手段，对青少年脊柱进行精准评估、精准治疗，提升青少年脊柱侧弯的预防与治疗效果，探索多专业一体化综合治疗。冬令营开营后，首先对小营员进行了体态姿态评估、运动功能筛查，并开

具运动处方。

2022年山东省教育厅批准在山东体育学院成立山东省青少年脊柱健康促进中心。中心成立以来，积极开展青少年脊柱侧弯科普教育、筛查及运动干预工作，收集了60多万条数据，初步掌握了山东省青少年身体姿态和脊柱健康状况，完成《2023年山东省中小学生脊柱筛查试点工作报告》。同时，创新青少年脊柱侧弯运动干预体系，自创神经肌肉控制训练联合施罗斯体操疗法，创编脊柱保健操，探索脊柱侧弯运动处方，积累了青少年脊柱侧弯筛查、评估、运动干预的成功经验。（刘昕彤）

苏州运动干预显成效

本报讯 春节期间，江苏省苏州市相城区康复医院体卫融合运动健康干预中心开展了以“发展体卫融合，推行全民健康”为主题的居民座谈会，加强与辖区慢性病患者的交流。

相城区康复医院副院长张丹说，体卫融合运动健康干预中心积极推进“体育+医疗”“体育+康复”的特色服务模式，带动了更多接受家庭医生签约服务的居民融入“运动促进健康”新模式中，促进居民养成科学健身习惯，提高慢病综合管理水平。座谈会上，居民们畅所欲言、积极提问，医务人员针对问题一一解答。同时，对坚持运动

并取得明显效果的居民进行奖励。

据悉，该中心自去年3月投入使用以来，已取得了显著成效，为73名辖区慢性病患者建立了运动档案，提供科学的运动指导服务。在安全运动的前提下，采用中心和非中心两种方式进行干预指导。中心干预通过现场开展体适能检测与穿戴智能设备锻炼，为居民进行人体成分、心肺功能、肌肉力量及其他项目的测试评估，根据居民实时感受调整运动量，出具个性化“运动处方”；而非中心干预则通过知识讲解和示范教学，手把手教会居民正确的居家运动方式。（刘昕彤）

谨防踝关节扭伤 科学跟跳“科目三”

本报记者 刘昕彤

舞蹈“科目三”在网络大火，舞姿虽酷，却有崴脚风险。近日，成都市运动促进健康服务中心西区运动康复医师李凯文发出提醒，快节奏的舞蹈动作如果演练不当，很容易对相应肢体部位造成伤害，尤其要谨防踝关节扭伤，要科学跟跳“科目三”。

李凯文表示，“科目三”主要包括三个核心舞蹈动作，即花式摇臂、蛇形扭腰，循环内翻外翻脚。“前两个动作由于不需要过多地考虑躯体负重及平衡问题，引起意外伤害的几率较小。但脚踝的循环内翻、外翻这个动作，如果平衡节奏把握不当，很容易造成脚踝处损伤。”李凯文说，其实不止跳“科目三”容易造成踝关节扭伤，平时群

众在进行很多跑跳类运动时，如篮球、足球、羽毛球等都要注意对踝关节保护。

专家表示，对于踝关节扭伤，急性期要通过保护、抬高患肢、冰敷、加压包扎四步骤防止进一步伤害。在亚急性期，适当负重和活动练习可以强化肌腱、肌肉和韧带的复原，促进组织的修复。在无痛或轻微疼痛范围内可以尽早活动受伤部位，增加有氧运动，有助于改善受伤组织血液循环和修复。正确且适量的运动训练可以治疗关节扭伤，降低复发率，促进关节功能恢复正常，包括本体感觉训练、关节活动度训练、关节周围肌肉力量训练、平衡训练和运动能力恢复训练等，可有效促进关节功能康复，降低复发率。

相关链接

预防踝关节扭伤，运动康复师推荐了以下几个动作，可加强踝关节的稳定性。

四向抗阻

动作要领：将弹力带套于踝关节处，分别做抗阻跖屈踝关节、抗阻背屈踝关节、抗阻外翻踝关节、抗阻内翻踝关节。

动作组数：每次12至15个，共3组。

单脚站立

动作要领：单脚站于软垫上，抬起另一只脚，控制平衡。一次单脚站立60秒为合格。

提踵

动作要领：前脚掌着地，小腿收缩发力将后脚跟抬高至最高，保持1至2秒，缓慢下落还原。

动作组数：每次12至15个，共3组。