

# 三大球、跑步 也有运动门诊了！

## 体卫融合精准服务让成都市民受益

众的普遍需要。去年，“文体惠民”列入了成都2024年十大民生实事工作目标之一。成都将国民体质监测中心“放进医院”，共建了成都市运动促进健康服务中心（西区），以百姓有切实需求的跑步和三大球为核心，开设了运动处方门诊、运动康复门诊、运动损伤综合门诊及多学科协作门诊（MDT）等特色门诊，让老百姓切实享受到更高水平的科学健身公共服务。

成都市全民健身中心相关负责人介绍，中心的成立就是为了指导市民科学、安全、有效地开展运动锻炼，让更多热爱运动的老百姓受益。近年来，成都健身氛围愈加浓厚，锻炼身体的市民越来越多，但很多市民不知道该如何科学健身、如何选择最适合自己的运动项目，甚至给自己带来运动损伤。全民健身中心利用骨科医院的优势，帮助市民做好运动前中后的风险筛查和指导干预工作，通过运动处方将运动“量化”，指导市民科学健身，从而真正实现运动促进健康。

成都市运动促进健康服务中心（西区）成立后，按照“健康信息筛查-医学检查-运动风险评估-体质测试及评价-运动处方-运动干预指导+运动康复”的闭环模式，为市民提供运动前损伤预防、运动中能力提升、运动后康复干预的一站式科学健身指导及医疗服务。包括开设国民体质监测服务、运动体检服务、慢病人群健康管理及运动处方制定、三大球与跑步特色门诊服务、青少年生长发育门诊服务、体考特色门诊等。

### 特色门诊促进体卫融合

为什么会选择三大球、跑步为核心开设门诊？成

都市全民健身中心对全市热门运动项目做了调查，并结合此前医院常见病种和病种人群，发现市民在跑步、足球、篮球、排球包括羽毛球等项目上出现运动损伤的情况较多，尤其是踝关节、膝关节、手指等部位损伤情况普遍，因此特意开设门诊。

在成都第一骨科医院业务副院长唐晓喻看来，成立中心，开设三大球、跑步门诊，是体卫融合的体现，将运动队的队医、教练等工作结合起来，同时从过去只针对运动损伤后的人群进行治疗，到现在运动前中后各个阶段的全程干预，这对医生而言也是一种观念转变。

“以前我们主要对运动员服务，但现在向所有市民敞开了大门。”唐晓喻说，在中心团队中，有不少医师此前都是各项目国家队的跟队队医，为苏翊鸣、陈梦、徐梦桃等体坛名将及中甲联赛职业球队做过医疗保障服务。此外，运动心肺测试所配备仪器，更是众多NBA球星都曾使用过的“同款”黑科技，可呈现人体从静息状态到运动峰值再到静息状态的气体代谢、心率、血压、氧饱和度及心电图等一系列指标变化。

近年来，在健康中国国家战略指引下，成都体卫融合工作不断深入，涌现了一大批创新成果，助力市民体质不断提升。早在2021年，成都市体育局、市卫健委和成都体育学院就共同建设打造了全国首个“运动促进健康服务平台”。去年，成都国民体质监测人数达12.5万人，培训社会体育指导员6494名、社区运动健康师2000余名，下沉社区开展科学健身指导服务上千场次，促进“人人爱健身”向“人人会健身”转变。

同时，成都还积极建设区县级、镇街级、村社级运动促进健康服务站（点），形成了“1+23+N”的三级国民体质监测网络，将国民体质监测成果充分运用到促进市民健康工作中，逐步实现从体质监测到运动干预指导服务，将健康送到市民身边。

## 踮脚“天使蹲”跟风需谨慎

本报记者 刘昕彤

最近，有明星在杂志拍照时踮脚“天使蹲”的姿势引发了不少网友的模仿，但随即就有医生提醒，这个动作并非看上去那么简单，如果平时没有进行过锻炼的人，盲目跟风去做这些“网红动作”，很容易导致身体关节损伤、膝关节半月板及韧带损伤、踝关节扭伤等情况的发生。

来自北京的瑜伽教练李慧说：“‘天使蹲’这个动作在初级瑜伽中有个类似的体式，叫踮脚蹲式。对足部膝盖健康人群来说，这是一个预防人体衰老的体式。在这样的一蹲一起中，气血往复运动，改善了血管功能，并能加快血液循环和体内的新陈代谢，激活免疫系统，让有害、有毒的代谢产物可以迅速得以消除。但是，如果脚踝出现疼痛，不能踮起脚尖，可以先练习简易版的蹲坐式。如果重心不稳，或膝盖疼痛可以先靠墙辅助练习。保持脊柱的延伸感，不要耸肩，膝关节不要内扣和外翻，以免产生压力造成损伤。”

科学地练习踮脚蹲式，可以

增强腰、髋、膝和踝关节的活动范围，增强膝关节的灵活性，缓解关节老化。增强髋腿力量，使下肢血液和淋巴液回流，疏通下半身经络。同时加强踝关节力量，缓解脚背脚跟出现的疼痛现象，脊柱得到更好的延展，加强身体的平衡，提升专注力。”但李慧同时也表示，再好的膝关节和腰椎也承受不住长时间的久蹲。研究表明，走路时，膝关节承受了身体重量的1至2倍，跑步的过程中，膝关节承受了身体重量的4倍，而在蹲着的时候，膝关节承受了身体重量的8倍，所以不建议老年人、肥胖人群或是膝关节、踝关节有基础伤病的人群练习这个动作。

李慧也同时提醒大家，很多看起来简单的瑜伽体式，其实是不简单的，切忌盲目跟风、挑战身体极限，而是要在自身舒适范围内练习瑜伽姿势，适时增加难度，比如在踮着脚练习蹲式时，可能会觉得肌肉开始酸胀，此时依旧可以在自身承受范围之内继续保持一会儿，根据自身身体状况在练习中去慢慢感知，循序渐进，才可以达到更好的效果。

## 研究表明——

### 下午运动有助控糖

本报记者 刘昕彤

人们常说运动是抗病的“良药”，但选择什么时间运动获得的健康收益也有差别。2023年发布的一项研究表明，下午运动更有助于改善超重或肥胖Ⅱ型糖尿病患者血糖水平。心脏病患者、高血压患者、痛风患者、尿酸高的人都适合在这个时间运动。

研究者发现，下午进行中等到高强度运动的糖尿病患者血糖水平下降幅度最大，尤其在接受强化生活方式干预的第一年。此外，研究还发现，下午运动的糖尿病患者更容易减少药物的用量。

荷兰一项775位成年人的研究也发现，在下午或晚上进行中高强度运动，可能更有利于控制好血糖。该研究显示，与一天内均匀运动相比，集中在下午或晚上进行中高强度运动，可将胰岛素抵抗指数最高降低25%，而上午运动则无此效应。

据中国医科大学附属盛京医院内分泌科副主任医师白宇介绍，每天上午6时至9时是心脏病发作的“早高峰”，因为早上人体相对缺水，血液比较黏稠，易形成血栓。同时，一天中上午的血压最高，容易引起动脉粥样硬化斑块的脱落或破裂，导致急性心脑血管疾病发生。因此，运动最好避开这个高峰时段。运动时间安排在午饭后一小时到晚上九时前为宜。

高血压的一般规律是早晨血压逐渐上升，到了下午

四五点钟，血压相对稳定，比较适合运动。对降压有较好作用的运动是有氧运动，如慢跑、步行、做广播体操、骑自行车、游泳、打太极拳等。高血压患者可以根据自己的喜好决定运动方式，可以同时选择2至3种。运动强度自己掌控，并随时观察运动时的心率。推荐每周运动5次，每次1小时左右（包括热身活动）。

白宇提醒，高血压患者要尽量少做剧烈运动，尤其是需要弯腰、低头的运动。如果高血压患者在运动时出现不良反应，应立即停止。如果血压不稳定，应至医院就诊，由医生明确病情，决定采取哪种运动方式。未得到控制的重度高血压病、高血压危象或急进型高血压病，合并不稳定心绞痛、心力衰竭、严重心律失常和视网膜病变等患者不建议运动，应先控制好病情，遵医嘱治疗。

痛风患者和尿酸高的人，也最好选择在午饭后至晚饭这段时间运动。可以选择一些简单和缓的运动，如散步、太极拳、健身操、骑自行车、游泳等。还可以适量做一些抗阻练习和关节柔韧性练习。建议从小运动量开始，循序渐进，防止过度运动，以微出汗为度。处在痛风急性期的人群不适合运动，这个时候需要休息，尽量减少关节活动，宜卧床休息，出现关节症状比较严重的可以制动患肢。

## 陕西体科所 为体校学生进行春季体检

本报讯 根据陕西省青少年体校有关工作需要，近日，陕西省体科所为该校近400名学生进行了健康体检。

为体校学生进行体检旨在通过科学、系统的身体机能测试全面了解青少年运动员身体状况，为他们的训练和比赛提供科学依据。

此次体检专门定制了适合青少年运动员的多个检查项目，在医护人员引导下，依次进行了身高、体重、口腔、视力、外

科、内科、心电图、胸部影像、生化测试等各项指标的检查，结合检查结果为学生及学校反馈了科学的健康指导意见。

陕西省体科所相关负责人表示，此次体检工作既是贯彻落实陕西省体育局狠抓后备人才队伍建设的具体措施，也为青少年运动员健康成长和全面发展提供有力保障，将进一步夯实青少年体育基础，促进陕西体育事业全面发展。（刘昕彤）

## 图片新闻



## 贵州苗寨举办 “姑妈”篮球邀请赛

本报记者 刘昕彤

在国家体育总局群体司指导下，由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”走进不同行业、不同工种，为广大职工送去健康服务，并提出了针对性运动建议。

项目负责人、体育总局科研所研究员王欢表示，办公室行政人员坐位体前屈成绩较差和柔韧性不佳是一个值得重视的问题，坐位体前屈成绩差意味着腰部和髋部的柔韧性不足，可能会导致腰背疼痛、关节问题及姿势不良。在工作间隙多做站立体前屈、弓箭步等简单易做的拉伸动作，有助于伸展肌肉和关节，提高柔韧性，还能缓解工作压力，提升心理健康。

王欢说，对身体后链拉伸，可以缓解腰背疼痛，从站姿开始，屈髋屈体向前直臂支撑，一侧腿向前做弓步，同侧手臂向外上方打开并伸至最大限度，保持一段时间；旋转双肩向内收，手臂绕过身体下方后再次向外上方打开，回收手臂，屈肘

## 专家建议——

### 办公室人群应养成拉伸习惯

下压，双臂还原至双手支撑的弓步状态，同时臀部后移，前脚跟着地，后脚脚尖着地，双腿伸直保持片刻，双手离地，上半身挺起，向上伸直双臂至最大限度，保持一段时间后，换另一侧重复。也可以对肩颈部、臀部、腰部、背部、大腿后侧、小腿后侧分别进行静态拉伸。

王欢提醒，为使柔韧性训练发挥最大作用，要注意呼吸模式，不要过度用力，拉伸到张力点即停住，每周3至5次，单次练习10到15分钟，选取适合自己的拉伸动作，每个动作15至30秒，放松、重复。建议训练前进行热身、动态拉伸，训练后进行静态拉伸。此外，适当借助泡沫轴、弹力带等工具，进行放松或负重拉伸，瑜伽和普拉提等综合性运动能够帮助缓解疲劳，增强柔韧性和身体控制能力。

近日，2024年黔东南州首届姑妈篮球邀请赛在贵州省黔东南苗族侗族自治州雷山县西江镇千户苗寨举行。

比赛分为大众组和乡村组，共有来自全州各县市的19支球队参赛。“姑妈篮球赛”主打欢乐、趣味，被群众戏称为“撒撒球式篮球”。图为雷山县西江村队球员（右）与凯里市队球员在比赛中。

新华社记者  
杨文斌摄