

浙江高质量推动体卫融合

健身有指导 运动更科学



丽水市体育场馆中心（丽水市国民体质监测中心）为市民提供科学健身指导。 采访对象供图

作为全国常态化国民体质检测试点工作的承接省份之一,浙江省近年来依托“浙里办”“浙里健身”应用平台,采取线上预约、线下监测的方式,实现国民体质监测数字化革新,积极拓展各级国民体质监测中心(站点)“运动促进健康”服务功能,加强科学健身指导,推进中心站点与卫生医疗部门合作,深化体卫融合,进一步实现大健康服务体系的构建与落地,将高质量的全民健身公共服务送到百姓身边。

壮大指导队伍增强力量

浙江台州玉环市是全国14个海岛县(市)之一,岛屿众多,为有效普及体质检测,倡导科学健身,玉环国民体质监测与体育科研中心全年开放“浙里办”“浙里健身”预约通道,每年到全市12个乡镇街道开展“下海岛、进渔村”免费体测活动。53岁的董碧明是晨练协会、舞蹈协会等社团的积极分子,为指导他科学运动促进健康,中心连续8年为他进行体质监测,

并开展了力量和柔韧性不足针对性训练,其体质测试综合评估从75分提升至85分。

玉环国民体质监测与体育科研中心相关负责人表示:“我们牢牢抓住基层体育委员、社会体育指导员、健康生活指导员‘三员’队伍开展科学健身指导、运动项目普及与推广、技能培训等全民健身志愿服务,每年通过线上+线下方式开展“健身大讲堂”10场次以上。目前全市有早晚练健身点800多个、社会体育指导员1672人、体育社团34个。”玉环形成了以政府机构为纵线,以社会团体为横线,以社会体育骨干为补充的体育运动指导网络,为促进全市体育发展建立了可靠的保障。玉环国民体质监测与体育科研中心也被国家体育总局科研所评选为“体质测定与科学健身指导典型示范站”。

国民体质监测工作的开展不仅被纳入政府考核指标中,浙江还加强个人需求驱动,在全省范围内广泛开展“你选课,我配送”千余场讲座,宣传运动促进体质健康理念,提升体质测试主动意识,线上线下受众人次超120万。讲座以群众需求为出发点,面向各类人群,精品课程还上传至“浙里办”“浙里健身”科学健身指导模块,让更多人了解科学健身的重要性。

整合资源推动体卫融合走深走实

据《中国心血管健康与疾病报告2022》显示,我国心血管病患者人数已超过了3.3亿,其中高血压患者约2.45亿。浙江省2018年18岁及以上居民高血压患病率为29.3%。在此背景下,浙江另一体质测定与科学健身指导典型示范站丽水市体育场馆中心(丽水市国民体质监测中心)与国内知名高校、省体科所等科研院所、市卫健部门合作共同开展“体卫融合、守护血压”健康促进行动。

项目重点关注高血压病人群,通过对重点人群实施精准的非医疗健康干预,构建部分中老年人群的高血压管理档案和心血管功能评价报告,进行长期跟踪和管理,稳定和降低中老年人群临床高血压的症状,全面提高健康水平和生活质量。目前,该项目已取得阶段性成果,部分患者收缩压降幅明显,效

果显著,受到了群众好评。

在丽水市体育场馆中心,中心场地划分尽显全民性、功能性和便捷性,同时引入动脉硬化检测仪、无创主动脉搏搏分析仪等高端设备,进行心血管生理功能测评,对心血管早期的检查和治疗提供临床信息,用于评估心血管疾病风险,将高质量体质检测进行到底;杭州师范大学还成立马拉松运动医学研究所,旨在建立起体卫融合运动管理示范基地;衢州强化国民体质监测与科学健身指导中心建设,打造了集“筛查-评估-干预-管理-优化”于一体的全过程体卫融合应用场景。

数智赋能推动一站式服务

打开“浙里办”APP,点击“浙里健身”,不仅有运动场馆分布和各类健身咨询,体质测试也可以轻松预约。作为“浙里健身”的服务功能模块之一,体质检测打通了线上预约-线下测试-线上线下交互式报告查阅和健身指导“私人订制”服务等环节,整合了健身场地、赛事活动、健身指导、体质测试等便民事项,让运动爱好者线上即可享受到公共体育一站式服务,赋能数字体育建设。

在嘉兴市秀洲区,几乎每天上午,王店镇54岁的居民姜丽娟都会来到解放社区运动健康中心(王店镇全民健身中心),因为注册过“社区运动家”小程序,她熟练地刷脸进门,在运动场地上开展自己喜爱的健身运动,相关运动数据会实时记录在后台。从去年11月开始,姜丽娟发现,这里的健身体验感进一步升级,经过专业培训的社区卫生服务中心医生会定期为她提供有氧运动、抗阻运动等专业建议的运动处方。“我有高血压,医生建议我做脚踏车等中等强度的运动,还会教我适当掌握运动频率和运动时间。”姜丽娟说。

浙江作为体育数字化改革先行区,致力于以数字赋能促体卫深度融合,以互联网+、移动终端、智能设备为载体,开发健身地图,通过小程序“浙里办”平台的接入,进一步提升智慧化体育场馆的知晓度、使用率,同时通过设备整合、数据互通,为民众提供医疗、健康、运动“三处方”,让运动“良医”为民众健康保驾护航。

科学登山远离膝盖痛

清明前后适合踏春登山,登山不仅让人精神放松、心旷神怡,还可以提高心肺功能,增强肌肉力量,提高身体的协调性、平衡性、柔韧性和灵敏度。登山容易对膝盖带来损伤,平地行走时,每走一步,膝盖承受的负担约是体重的3至6倍,而登山时膝盖承受的负荷更大。此外,膝盖周围肌肉力量不平衡,也会造成髌骨摩擦受伤。

江苏省体科所相关专家表示,平时要注意加强膝关节周围肌肉力量。肌肉可以在一定情况下缓解膝盖所承受的压力,降低膝盖发生损伤的风险。同时要经常牵拉大腿后群、大腿外侧和小腿的肌肉,保持膝关节周围肌肉的良好状态,使膝关节更稳定,膝盖髌骨在其正确的运动轨迹上活动,就不会磨损受伤。

专家建议,登山前准备活动要充分,对腿部肌肉要进行拉伸,促进血液循环,也可以用双手的手指揉搓膝盖下边缘,促进润滑油对膝盖的保护。

对于膝关节薄弱的人群,登山时可以选用护膝。护膝对膝关节及周围组织能起到轻度加压、支撑的作用,可以预防长距离行走后的膝盖肿胀。此外,护膝还有蓄热保

暖的作用。不过,如果膝部没有不适或损伤,并且不进行长距离登山活动,建议慎用护膝,因为局部加压和排汗不畅,会影响膝部的新陈代谢,进而加速疲劳。

登山时,脚底平贴地面前行,脚不要抬得太高,这样膝盖的弯曲程度不大,更多地依靠身体的前倾和屁股的力量使身体平稳轻快地向前行进。下山时要慢,不要快速奔跑,在较陡的地方,可采用侧向下山的方法减小屈膝的程度。长时间登山,时不时停下来休息一下,也可以缓解膝部的紧张。

装备也很重要。可选用登山杖,登山杖使手臂得到了延长,登山时震动的力可以分担到手腕和手臂上,从而减轻下肢的冲击。背包要采用正确的背负方式,使身体重心保持平稳,物品不多可选择轻便的双肩背包或者腰包,物品很多一定要选择专为登山设计的登山背包,减轻肩部和脊柱的负担。登山时建议背负的重量不要超过体重的四分之一。鞋子也至关重要,建议选结实的高帮鞋子,能支持脚踝,便于控制姿势,不会使内侧或外侧过多用力。根据自己行走的特点,选一副有足弓支持的鞋垫也能起到同样的作用。

组合运动助燃脂塑形

春天是运动的好时节,把有氧运动、力量训练、静态拉伸结合起来一起做,可以达到更好的减肥塑形效果。有氧运动可以帮助减少身体脂肪,力量训练可以锻炼肌肉,避免肌肉流失、皮肤松弛。运动后拉伸可以帮助缓解肌肉疲劳,避免腿部酸痛。

有氧训练

动作一:科学爬楼梯

- 1、上楼梯时,要保证髌、膝、踝是三点一线的;
- 2、要有一个很明显的向下蹬踏动作;
- 3、按照1秒钟爬1级台阶的速度,爬够60级台阶(约4层楼),可以休息30秒,建议1次训练总共爬600级台阶,每天训练1次;
- 4、楼梯爬到顶时,建议选择通过电梯下到一层。

动作二:原地高抬腿

- 1、双脚并拢,站直,腰腹收紧;
- 2、先抬右腿,抬到膝盖跟髌关节一样高,同时伸左手;
- 3、恢复原位,左右交替,约1秒完成1个动作,做够60次,可以休息30秒;
- 4、建议1次训练总共做600次高抬腿,每天1次训练。

注意:身体要保持稳定,核心要保持收紧,每分钟休息30秒;两种运动方式每天选一种训练即可。

力量训练

动作一:蹲起火箭推

- 1、双脚开立,与肩同宽;
- 2、把哑铃或者重物,放在胸前

的位置,完成一个蹲起后,恢复站立位;

- 3、把双手推过头顶,慢慢再放回胸前;

- 4、完成15至20次,此为1组,完成3至5组。

动作二:箭步蹲划船

- 1、左腿做箭步蹲的动作,右腿向后迈;

- 2、站起来的同时,完成划船动作;

- 3、反方向同理,各完成10至15次,此为1组,完成3至5组。

注意:在做这两个动作时,腰腹要保持收紧;力量训练每周训练2至3次即可。

拉伸动作

动作一:腿前侧拉伸

- 1、左脚支撑,用右手抓住右脚踝,向后拉伸,完成屈膝伸髌的动作;

- 2、左手顺势向前伸,身体微前倾;

- 3、保持15至30秒,反方向同理。

动作二:腿后侧拉伸

- 1、站姿,一条腿向前迈出半步;

- 2、手沿着大腿顺势向下滑,达到自己的极限位置;

- 3、保持15至30秒,再慢慢恢复起始位置,反方向同理。

注意:拉伸时,以自身舒适为主,不要过于追求拉伸感,以免肌肉拉伤;有氧训练和力量训练后一定要进行拉伸;对于中老年人,坐位、卧位拉伸也是可以的。

图片新闻



本报记者 安灵均摄

周末清晨,在北京西城区钟鼓楼之间的钟鼓楼广场,热爱健身的市民集结于此,以体育锻炼迎接全新的一天。

各地马拉松陆续开跑——

补充体能 有学问

进入春天,各大城市马拉松比赛陆续开跑,参加马拉松比赛除了要合理安排训练,如何科学地吃,合理补充体能也是一项大学问。

上海体育科学研究所(上海市反兴奋剂中心)副研究员王贝是一名马拉松和越野跑爱好者,她提醒大家,体能补充比赛前、比赛中和比赛后都各有侧重点。

比赛前一周,要开始在膳食中添加额外的糖和蛋白质,多多摄入谷物、淀粉类蔬菜和水果,让身体储备充足的糖原迎接正式比赛。比赛前几天训练减量时,膳食应调整为高糖、中等量蛋白质、低脂肪和低膳食纤维。高膳食纤维会扰乱肠道,可能引起消化不良。此时爱好甜口的跑友们可以借机多多享受高糖美食,如低膳食纤维水果和蔬

菜、果酱、果汁和非全谷物食品如米饭、面食等,并且摄入一些瘦蛋白,如鸡肉、牛肉、鱼、鸡蛋或乳制品,以保持饱腹感,防止肌肉蛋白质分解。

比赛的前一天晚上,安排一顿常吃的清淡的晚饭,不给肠胃增加过多的负担。比赛当天最好的早餐是高糖、低脂肪、低膳食纤维和少量蛋白质。因为糖是主要的能量来源,一点瘦蛋白或一点脂肪可以保持饱腹感,但不要摄入不容易消化或易导致胃肠道问题的食物。燕麦粥配一些水

果,烤面包加个鸡蛋,或者早餐麦片配一些希腊酸奶和干果就很合适。

王贝表示,在比赛中,营养补充是为了维持体内水分、电解质和能量的动态平衡。能量的补充以糖为主,形式包括凝胶、能量棒、液体等。一般建议比赛开始45至60分钟后每小时摄入30至60克糖,尽早且经常补充。天热汗液流失多,确保比赛中每15分钟交替补充一杯水和一杯运动饮料,以恢复体液和电解质水平,避免从运动饮料中摄入过

多的钠,以及单纯补水导致补水过量。

此外,比赛日营养策略不应该在冲过终点线的那一刻就结束。马拉松比赛后恢复营养补充应包括糖、蛋白质和水分,目的是及时补充能量、重建肌肉和补充体液,身体才会越快恢复。这样也会减少身体疲劳和肌肉酸痛,为下一次训练做好准备。

王贝建议,比赛结束后,应尽快摄入高糖和适量蛋白质的混合零食或饮料,既包含简单糖以快速获得能量,也包含复杂糖以稳定胰岛素水平,建议糖和蛋白质的比例为3比1。比赛后建议的食物选择有香蕉、水果、酸奶、牛奶、面包和糕点等。几个小时后,吃一顿正常的饭,尽量摄入适量的蛋白质(肉、鱼、海鲜、鸡蛋、豆类或豆腐等)、复杂糖和一些脂肪。赛后液体的补充和食物一样重要,要摄入运动饮料或其他含有电解质和营养素的饮料和水。