

# 运动健康“飞入寻常百姓家”

## 南京打造体卫融合新模式

本报记者 刘昕彤

推动健康关口前移,从“以治病为中心”向“以健康为中心”转变,就要广泛发动体卫融合的专业力量,将运动健康服务不断送到百姓身边。如今,南京以糖尿病、高血压、肥胖等慢病患者群体为突破口,率先构建起体卫融合社区健康治理的长效机制,下沉社区为居民提供运动处方。同时,还将中小学生学习侧弯筛查工作列入2024年南京市民生实事项目之一,引入专业力量对脊柱侧弯等问题早发现、早干预,南京市民通过社区卫生服务中心、学校就可以享受到专业的运动健康服务,打造体卫融合新模式。

### 运动康复下沉社区

“真没想到,在医生指导下运动,我的胰岛素注射量居然减少了超过一半……”今年60岁的王先生因为血糖高,出院后选择在岱山社区卫生服务中心的运动促进健康中心锻炼。医生首先对他进行了全方位的评估,然后开具了个性化运动处方。此后,王先生每周来打卡运动5次,在跑步机上跑步锻炼,或者和高血压、糖尿病患者一起打乒乓球,每周还额外增加2次四肢及躯干力量训练。运动时,医生实时监测自己的心率变化。4个月,王先生有多项健康指标得到明显改善,胰岛素使用剂量由20个单位降到8个单位。“这样的锻炼效果,可比我在小区散步强多

了。”王先生开心地说。

“后背挺直,这样发力就不会太费劲了……”在南京泰山街道社区卫生服务中心健康教育活动室,辖区居民正在运动指导员的指导下做运动。跑步机、椭圆机、体脂测试……虽然面积不大,但这个“小而美”的运动促进健康站却成了居民健康的好帮手,健康站除了配备常见的运动及体能测试器械外,还有专业的运动处方师和运动指导员。

据了解,为推动健康关口前移,2022年以来,南京市卫生健康委、南京市体育局联合在该市28家社区卫生服务中心(卫生院)开展基层慢病运动健康干预建设试点,将家庭医生签约服务与运动健康干预有机融合,为患糖尿病、高血压、高尿酸血症等签约居民提供运动健康干预服务。据统计,2023年度南京市基层体卫融合签约6989人,其中慢病2639人,开具个性化运动处方12731份,慢病运动干预服务32357人次。

### 脊柱侧弯筛查惠及40万中小學生

“抬头挺胸人站直”“两臂伸直,合掌,低头弯腰,身体呈90度。”在南京市瑞金路小学校园里,来自南京市中医院的医生们正在对五、六年级的学生进行脊柱侧弯筛查。

近年来,青少年的脊柱健康问题呈上升趋势,主要表现为脊柱侧弯、前后弯曲等,这些问题可以引起身体姿态异常,还会导致运动功能受损,严重者会影

响腰背甚至心肺正常功能,并对心理健康造成影响,但由于脊柱问题的早期症状不明显,很多学生和家长都容易忽视。为了全面了解当前中小學生脊柱健康状况,尽早发现学生脊柱问题、提供更好的干预机会,南京市将学生脊柱健康筛查纳入2024年民生实事项目。

据介绍,此次脊柱健康筛查进校园从4月初启动到6月底结束,预计覆盖全市五至九年级近40万中小學生。由江苏省中医院、南京鼓楼医院、南京市中医院(南京市体育医院)三家医院共同承担12个区(含市直属学校)的学生脊柱侧弯筛查任务。家长可以在线查询电子报告,做到早发现早干预。

南京市中医院骨科主治医师刘畅畅说,这些年,青少年脊柱侧弯的情况比较多,这和孩子们的学习和生活习惯有很大关系。“比如,总喜欢单肩背包,家里的桌子大小或高度不合适,平时写作业的桌椅设置在转角,有的学生喜欢跷二郎腿,还有的女孩喜欢鸭子坐等,这些情况都会影响青少年脊柱发育。”

专家提醒,关注孩子的脊柱健康,家长可以引导孩子在家多做运动,包括脊柱保健操、广播体操、游泳、单杠等,但要避免做单侧发力的运动。另外,学生选择书包时,一定要跟年龄、身高相匹配,要符合国家相关标准,也不要单肩背书包。同时,要注意营养均衡,孩子生长发育过程中,多补充蛋白质、钙质、维生素等,保护脊柱健康。

## 健身快车

### 福建举办重点运动员康复服务专题培训班

本报讯 “康复不能只重视局部治疗,比如膝关节疼痛可能是患者扭了脚,或者骨盆倾斜导致腿部力量不对称引起的……”近日,福建省体育科学研究所联合福建医瑞运动康复医疗中心举办了福建重点运动员康复服务保障团队SRT下肢模块康复专题培训班。培训班特邀国家体育总局教练员培训讲师汪黎明授课,60余名福建一线运动康复师参加了此次培训。

本次培训班为期3天,采取“理论+实操+研讨”的方式,对汪黎明分享的SRT下肢模块康复专题展开研讨交流学习。SRT是临床标准课程,其中的“四环理论”强调从整体到细节全方位综合施策,解决运动员伤病问题。

汪黎明表示,希望借此培训,在运动康复思想上达到统一,促进伤病运动员的治疗训练。

“把专家请进来交流课题,是福建深入推进竞技体育训科医教

服一体建设,提升福建运动康复师服务运动队水平的重要一环。”福建省体育科学研究所运动康复研究室负责人介绍,福建省历来重视对运动员运动康复的研究与实践,除为各省运动管理中心配备充足运动康复师外,还与福建医瑞运动康复医疗中心联合组建了20多名的康复师专家团队,并与省立医院、省康复医院、省第二人民医院等多家医院展开合作,邀请康复专家在省体育科学研究所运动康复中心,对有需求的运动员进行夜间诊疗。

下一步,福建省体育科学研究所将邀请更多专家开展课题研究、交流,进一步提升福建竞技体育运动医学技术水平,加大对重点运动队(员)的康复保障力度,推动福建体医结合向体医融合纵深发展,为运动队训练和后备人才梯队建设保驾护航。

(刘昕彤)

### 杭州将开设1000堂防溺水公益培训课

本报讯 2024年杭州市青少年防溺水公益培训课日前开启报名。今年计划在5至8月期间在全市开设1000堂培训课,教学生掌握水上救生技能,家长们可通过“浙里办”APP进行报名,自由选择游泳场馆和上课时间。

据介绍,2023年,杭州市青少年防溺水公益培训课被首次列为杭州市民生十大实事项目之一。防溺水公益课堂采用统一平台录入、统一教学流程、统一授课内容、教练员统一考核上岗的培训模式,自实施以来取得了良好效果。

防溺水培训课的核心目的在于让孩子在意外落水后,熟练掌握自救的方法,提高青少年的避险防范意识,有效促使青少年掌握水上救生技能。

一次完整的防溺水培训分为4节课,每节课1小时。第一节学会漂浮,克服恐惧。第二节课适应仰漂。第三节课模拟真实落水。第四节课复习+考核。

相关负责人表示,2023年,培训通过情景式教学,改变原有陆上宣讲为主的培训模式,在游泳馆实地开展模拟演示科学的自救及水下憋气动作、游泳基本技能培训等多种教学形式,在全州市区和13个区县的30家游泳场馆,完成了防溺水公益培训2860堂,共有6785名青少年报名参加培训,培训受到了学员家长的好评,家长们一致认为,这种防溺水培训接地气、很实用、很实在,培养了孩子临危不乱、避险自救的防溺水意识,效果显而易见。

(刘昕彤)

### 山东“体质测定公益行”走进社区

本报讯 近日,在“好运山东”2024年山东省社区运动会启动仪式暨冠军公益行志愿服务活动上,为普及全民科学健身知识,积极引导科学健身理念,山东省体育科学研究所将“省国民体质监测车”开进活动现场——淄博市淄川区赵瓦村,开展公益体质测定活动,为社区居民提供身体素质、身体技能测试,并宣传运动促进健康理念,开展科学健身指导服务。

公益体质测定环节为广大社区居民提供了身高、体重、肺活量、腰围、臀围、安静脉搏、握力、纵跳、坐位体前屈、选择反应时、闭眼单脚站立、体脂率、血压、背力、俯(跪)卧撑、一分钟仰卧起坐、30秒坐站、

两分钟高抬腿等18个项目的体质测试,从身体形态、身体机能和身体素质三方面对体质状况进行综合评估,帮助居民了解自身心肺耐力、身体形态、柔韧性、平衡性、肌肉力量、身体成分等情况。

在体测报告解读区,专家现场解读体测报告,提出个性化健身方案,普及科学健身知识,指导群众掌握科学运动的方法,了解运动风险,预防运动伤病发生。

相关负责人表示,通过体质测定,可以更好地满足群众健身、健康需求,让大家了解自身的体质状况,获得科学的健身指导,切实提升健康水平。

(刘昕彤)

## 图片报道



### 浙江金华举行职工“婺韵工间操”比赛

为弘扬婺剧文化,丰富职工业余文化生活,浙江省金华市婺城区总工会日前举行职工“婺韵工间操”比赛,来自基层工会的23支队伍共640余名职工参加。婺剧是国家级非物质文化遗产代表性项目,当地创作的“婺韵工间操”动作大多由婺剧角色经典招式演变而来,具有浓厚婺剧韵味,动作刚柔相济、优美大方。今年开始,浙江省金华市婺城区总工会制定了“婺韵工间操”培训计划,让工间操跳进车间、社区、学校,弘扬中华优秀传统文化,推动婺剧传承发展。

新华社发(胡肖飞摄)

## 运动后及时缓解身体酸痛

跑步或“撸铁”后浑身肌肉酸痛可能是很多健身小伙伴共同的烦恼。一般几小时后的疼痛是乳酸堆积的结果,可以自行缓解。如果在第二天还会感觉到酸痛,有可能就是延迟性肌肉酸痛,是在运动锻炼刺激后,身体内部的肌纤维甚至筋膜发生微观层面的细微撕裂和发炎。这种酸痛通常在运动后的24至72小时达到高峰,在随后的3至5天,疼痛会缓解消除。

在江苏省体育局“科学健身周周练”中,专家表示,延迟性肌肉酸痛的缓解,要根据酸痛的程度采取不同的策略。如果酸痛的程度比较重,严重影响到日常生活,最好休息1至2天。如果酸痛的症状较轻,或者是中度酸痛,可以采取一些低强度练习来进行积极主动的恢复,促进筋膜愈合。

针对酸痛部位进行拉伸,每次30秒,拉伸2至3次,可以缓解肌肉的紧绷感。与同伴互相按摩放松,或者使用泡沫轴滚动放松,也可以进行一些理疗手段,如冷/热疗等。此外,保持充足的睡眠。

预防酸痛的发生应该是防患于未然,专家建议要遵循三个基本原则:循序渐进原则,避免突然大幅提高跑量和配速;交叉锻炼原则,可以把跑步练习、力量训练和拉伸练习有机结合起来;规律锻炼原则,持之以恒。

(刘昕彤整理)

本报记者 刘昕彤

力量训练通常也被叫做重量训练、抗阻力训练等。力量是人体维持运动能力及日常生活能力的基础。

“强健的肌肉可以帮助我们轻松高效地完成日常的活动,降低伤病风险,也能保护身体重要的器官组织。”四川省体育科学研究所专业人士说,“肌肉含量越高的人,身体储存糖的能力越强,力量练习对于预防与治疗高血糖、糖尿病等代谢疾病具有非常重要的意义。此外,力量训练能提高骨骼承受力,实现骨密度的增长。”

专家提醒,老年人要特别重视力量训练。“人在50岁以后,每年会流失百分之一至百分之二的肌肉含量。肌肉含量大幅度减少,肌肉乏力会限制很多老人的生活与运动,极大地影响生活质量。因为骨密度降低,肌肉不能为骨骼提供足够的支撑,特别容易发生应力性骨折。因此,老年人进行力量练习很有必要。”

对于老年人来说,适当的力量练习可以延缓肌肉萎缩,保持肌肉工作能力,增加老年人的生活自理能力。提高柔韧性和平衡能力,降低老年人跌倒的风险,减轻腰

## “一老一小”要重视力量训练

痛、颈痛、肩周炎等疾病的症状。力量练习还可以增加肌肉对葡萄糖的利用能力,有助于预防和改善糖尿病。降低血管紧张度,增强大动脉顺应性,缓解或消除微血管痉挛,控制血压,改善动脉硬化。长期坚持力量练习,可减缓骨量丢失,有助于防治骨质疏松。

对于生长发育中的青少年来说,适当的力量练习会刺激骨骼积极生长,也能有效刺激人体分泌生长激素来促进肌肉生长,从而对青少年的生长发育起到积极作用。

“有些家长误以为力量练习会阻碍孩子的身高增长,还有一些女孩子会联想到专业运动员的肌肉块,而对力量练习望而却步。其实,只要掌握科学的练习方法,在青少年时期进行适量抗阻力训练,有助于人的生长发育。”专家表示,适当的力量练习可以让孩子保持正确的体态,预防和纠正脊柱侧弯或高低肩,增强关节的灵活和稳固

性,从而提高孩子的平衡能力。

专家提醒,儿童青少年进行力量练习的强度不要过大,特别是儿童阶段最好不做专门的器械力量练习;青少年每次练习的时间不要超过10分钟,每周不要超过两次。

专家表示,选择力量练习的器械因人而异,没有绝对标准。健身爱好者可以根据自身情况选择适合自己的练习器械。健身房中的固定器械或杠铃、哑铃等比较合适。如果只想强身健体且要求简单易行,那么,一块瑜伽垫、一根弹力带就可以满足在家里随时健身的目的。此外,现在越来越多的便携式健身器也给大家更丰富的选择,如健身球、水铃(通过灌水增加重量的哑铃)、简单的悬吊练习器械等,这些简单的健身器械使用方便,价格合理,还会使健身练习更富有趣味性。