

多洒汗水少吃药

常州市体育医院破题体卫融合

本报记者 刘昕彤

8年前,江苏省常州市体育医疗科研所的科研人员放弃财政“金饭碗”,办起全省首家公立体育医院,从体科所变身医院、从财政全额拨款改为差额拨款,常州市体育医院打破体卫分离,把体卫从“相加”走向“相融”,走出了一条体卫融合的新路。

“运动促进健康”引领体卫融合

常州市体育医院曾被媒体誉为“体卫融合第一院”。常州是竞技体育强市,拥有两个市办省队。除了从事科研,大家主要为竞技体育运动员提供伤病治疗和康复训练,2016年建院之初,该院就用帮助运动员的办法帮助患者,自觉把运动训练当作“处方”开。2016年10月,该院成立7个月,后,《“健康中国2030”规划纲要》明确提出“加强体医融合和非医疗健康干预”,常州市体育医院成为全国最早一批探索者。

“用科普开道、靠专科特色服务打开当地体卫融合市场,”医院院长朱海燕表示,在体科所原有两个业务科室基础上,医院重新设置6个门诊科室,即负责颈肩腰腿痛和运动损伤中医治疗的中医骨伤科,负责骨关节术后和运动损伤后康复训练的康复科,以及具有运动医学特色的内科、外科、影像科和检验科等,以区别于综合医院,与其错位发展。

为了推动健康关口前移,让体卫融合的观念深入人心,医院主动承接了每年40场的常州市运动健康大讲堂。医师和运动健康师轮番到县区宣讲,向群众普及科学健身和运动损伤预防知识,每年听众超3万人次,既帮助大家防病于未然,又扩大了医院影响力。

2016年10月,该院联合省市体育局等部门,举办江苏(常州)首届国际运动康复

大会。昔日默默无闻的门诊部,一下子站到了世界运动康复舞台中央,展示全民健身公共服务风采。国际运动康复大会至今已在常州办了7届,成为全省唯一体卫融合学术交流平台。

慢慢地,市内外运动损伤康复患者来了,颈肩腰腿痛患者来了,安徽、浙江等外省患者也来了。到2016年底,建院当年医院基本上实现收支平衡,这给大家鼓励,也让省内外同行看到了群众对于体卫融合的现实需求。

运动干预慢病 制定江苏标准

2017年1月,国务院办公厅印发《中国防治慢性病中长期规划(2017—2025年)》。常州市体育医院从中找到体卫融合点,把工作重点转移到运动干预慢性病上,在江苏率先成立奥体运动与健康促进中心,构建运动促进健康新模式。

不吃药,凭运动干预就能治病?很多慢病患者一开始根本不信。于是该院推出为期3个月的免费干预项目,面向常州市招募体验者,让事实说话。

他们从科研经费中挤出费用,对招募来的280名高血压、2型糖尿病、高血脂、超重肥胖患者,先体检建档,再开展每周不少于3次的课程训练,包括健走、有氧单车、有氧操、有氧踏板操等。其间让患者全程佩戴心率监控设备,以控制运动强度、防止意外发生。

“干预有效!”该院副院长刘云清说,3个月后,265名全程参与者的体检报告显示,88.3%参与者的体检指标与运动能力有明显改善。很多人说,他们由此重塑了健康生活方式。

常州市体育局及时总结该院慢病干预经验,并在其操作规程基础上,于2019年制定常州市运动健康指导门诊建设标准,规

范全市慢病人群诊疗、测评、宣教和运动指导等干预程序。2020年,省体育局和省卫健委在该院及常州市相关标准基础上,制定全省运动促进健康中心试点单位建设标准,向全省推广施行。

2021年,慢病干预被列入常州市政府十项民生实事,江苏多地也借鉴“常州模式”,加快以政府购买服务方式推进慢病干预。因常州市体育医院“创标”有功,2021年10月,其下属的常州市奥体运动与健康促进中心,被江苏省体育局破格升级为江苏省运动促进健康中心,并成为全省首批示范单位。

体卫融合再获拓展

继慢病干预后,常州市体育医院又一项体卫融合工作被列入常州市政府为民办实事项目,这就是发轫于常州、推广到全省的青少年脊柱健康筛查。

多发于5到18周岁年龄段的脊柱侧弯,是继肥胖、近视之后危害我国儿童青少年健康的第三大“杀手”。2018年底,常州市体育医院对某区2000余名初中生进行脊柱健康普查,发现姿态异常和脊柱侧弯发病率在20%以上。2019年,他们再对某区1万名学生进行脊柱侧弯筛查,结果更不容乐观。

体育医院先后向常州市体育局、市政府汇报筛查情况,并对不需要手术矫正的学生进行运动干预。2020年,“青少年脊柱健康关爱工程”入选常州市政府民生实事项目,该市拨经费150万元,第三年起增至200万元,并持续至今。常州,成为江苏省首个开展中小学生脊柱健康公益性普查的设区市。

为不耽误学生上课,常州市体育医院常年开设周末班、夏令营和冬令营,对出现脊柱侧弯及耸肩、含胸、塌腰等情况的学生

集中强化训练。市体育局还给予每生每疗程1000元补助。

“几年来,院里累计为全市131所学校的23万名学生进行脊柱侧弯筛查,其中接诊接治6000余人,有效干预率88%以上。目前,全市青少年脊柱侧弯发病率和重症侧弯发生率处于全省较低水平。”该院副院长鲍小亚介绍。

创新不停歇。江苏省体育局群体处处长李芳表示,2021年7月,常州市体育医院及时打造体医融合升级版,率先将体卫融合服务及机构向基层延伸,提高乡村、社区健康服务质量。

依托市体育医院,常州市钟楼区五星街道社区卫生服务中心开设了全省首家运动健康指导门诊,将慢病运动干预纳入家庭医生签约服务包,实施常态化管理。服务中心还推动成立“糖友会”“高友会”“胖友会”,加强慢病患者自我教育和管理。

“体卫融合不能局限在医院,最终要在基层和群众中落地生根。”常州市体育局副局长陆慧琦说,像五星街道这样的运动健康指导门诊,全市有5个,另有3个镇和街道运动健康实践基地。市体育医院还跨界整合社会资源,加大基层体卫融合载体建设,成效显著。去年,国家体育总局和科技部公布首批国家体育科普基地名单,该院名列其中。

“尽管江苏体卫融合走在全国前列,但少数地方仍存在‘重医轻防’‘体卫分离’现象。”省卫生健康委二级巡视员、基层卫生健康处处长姜仑表示,今年要推进全省100个基层慢病运动健康试点单位,像常州市五星街道那样,将慢病干预纳入家庭医生签约包,提供“检测—评估—指导—锻炼”一站式健康服务,让“医疗干预”和“运动干预”有效融合,实现从以治病为中心向以健康为中心转变。

提高健康认识 参与阳光运动

全国青少年脊柱与视力健康专项推广活动走进安徽

本报记者 刘昕彤

眼睛是心灵的窗户,脊柱是人体健康的核心支撑。近年来,受学业负担重、户外运动时间少、不良读写坐卧习惯、电子产品过度使用等因素影响,我国青少年近视和脊柱弯曲问题日趋严重。为此,在国家体育总局青少年体育司指导下,由国家体育总局运动医学研究所主办、中体联(北京)投资有限公司推广的全国青少年脊柱与视力健康专项系列活动在各地开展。日前,该项活动来到安徽省合肥市。国家体育总局运动医学研究

所运动健康医学研究中心主任厉彦虎带领运医所专家团队,深入合肥市范附小教育集团长丰分校、合肥实验学校教育集团西环路校区和科研单位,通过举办科普专题讲座、脊柱测试、学术交流等形式,开展了青少年脊柱与视力健康公益推广专项系列活动。

厉彦虎说:“今年在安徽开展专项活动期间,将对孩子们进行脊柱与视力健康筛查,出具评估报告。根据筛查和评估结果,提供治疗方案和康复指导,确保同学们能得到及时、有效的帮助,并希望国家体育总局运动医学研究所开展的青少年脊柱与视力健康专

项活动,能够以点带面,引起社会各界的广泛关注,在合肥开花结果。”

此次专项推广活动旨在建立健全青少年脊柱与视力健康管理体系,实现“以预防为主、以健康为中心”的长远目标。在孩子们周围,总局运医所运动健康医学研究中心助理研究员姚天奇现场示范并教学“国家体育总局青少年脊柱与视力健康操”,引导学生们积极参与锻炼,学习和养成正确的坐姿、站姿和用眼习惯,增强健康意识和自我保健能力,提高对脊柱与视力健康的认知和防范意识。

据介绍,自2011年开始,厉彦虎带领团队开展青少年脊柱健康系列科学研究,提出了脊柱与视力健康的关联性。得到北京同仁医院著名眼科专家王涛教授团队的大力支持,目前已经形成脊柱健康系列科学防治方案。

自2018年开始,总局青少司立项支持开展全国青少年脊柱与视力健康专项推广活动。项目开展以来,专家团队在北京市、上海市、吉林省、山东日照和青岛、浙江宁波、广东粤港澳大湾区、四川红原、青海玉树、内蒙古扎兰屯、宁夏银川、海南海口等多地开展青少年脊柱与视力健康专项推广活动,普及脊柱与视力健康科学知识,树立常态化筛查意识,从小抓起,让青少年拥有健康挺拔的身姿和明亮的双眼,参与阳光下的运动,形成运动促进健康的良好氛围,超过1000万青少年学生参与并受益。

此次专项推广活动共有千余名学生参与,当地教育体育部门和活动校负责人纷纷表示,活动为合肥当地青少年脊柱与视力健康防控工作提供了重要引领和指导,希望进一步落实与推广,真正为当地青少年健康成长助力护航。

本次推广活动得到了安徽省体育局青少年体育处、安徽省体育科学技术研究所、安徽省教育厅体艺卫处、合肥师范学院体育科学学院等单位支持。



厉彦虎(左)现场示范并教学。
主办方供图

夏日漂流注意安全

本报记者 刘昕彤

夏季漂流是一项现代都市人回归自然、挑战自然、休闲放松的亲水运动,是对体能与勇气的考验,在寻求刺激、享受亲水快乐的同时,要注意安全,并掌握一些技巧。

漂流过程中,由于全程跌水区及大落差区很多,必须全程穿着救生衣,做好翻艇时的自我保护。在漂流的过程中需注意沿途的箭头及提示语,可以帮助提早警觉跌水区。在下急流时,艇具要与艇身保持平衡,参与者要牢牢抓住艇身内侧的扶手带,坐在后面的人身子略向后倾,双人保证艇身平衡并与河道平行,顺流而下。当艇被卡时不能着急站起,应稳住艇身,找好

落脚点才能站起,以保证人顺利离艇。当误入其他水道被卡或搁浅时,要慢慢站起下艇,或寻求工作人员帮助,找到水较深处时再上艇。救生衣、泳衣、大毛巾、备换的衣服都是必需品,尖锐物品不要放在身上,以免漂流过程中掉进水里。戴眼镜的参与者要事先用皮筋固定好眼镜。同时,户外漂流阳光紫外线比较强,最好在漂流之前涂上防水的防晒油以免晒伤皮肤。漂流前必须做好热身运动,结束后要尽快洗澡,换回干爽的衣服和鞋子,以免穿着湿衣着凉。

另外,父母尽量避免让孩子单独漂流,即使小孩子会游泳也需避免。山河道情况复杂,到处是急流险滩,孩子在船上乱动会很危险。而老年人或者身体虚弱的游客,最好不要尝试漂流,避免受伤或感冒。

公园走一走身心都舒畅