



体卫牵手享健康

各地打造运动促进健康新场景

本报记者 刘昕彤

慢跑,骑车,卧推……在南京雨花台区西善桥街道岱山社区卫生服务中心负一楼,高血压患者徐峰正在练腿,运动处方师尹玉文在旁指导动作、监测心率。岱山社区卫生服务中心在2021年率先开展体卫融合工作,指导慢性病患者和亚健康人群科学运动、预防运动损伤,提高疾病防治和健康管理能力。投用不到两年的运动健康促进中心,在门诊、病房和体检过程中,引导徐峰这样的慢性病患者选择运动促进健康新“药方”,让运动真正成为防病、治病的良医。

岱山社区居民李玉萍从6月底开始来运动促进健康中心减重,根据运动处方师开具的处方在相关人员指导下锻炼,虽然来的时间不长,但她的身体状况已经有了变化。这家运动促进健康中心建成以来,为前来健身的居民推出签约包服务,实现评估、检测、指导、练习全程的运动闭环管理,目前周边居民已经有700多人购买了相关服务。面积1000平方米的运动促进健康中心还配备了各类检测、运动设备,实时监测心率,实现医疗设施与健身设施的融合运用。像这样的运动促进健康中心是全国打造运动促进健康新模式的缩影。

《全民健身计划(2021—2025年)》中提出,推动体卫融合服务机构向基层覆盖延伸,支持在社区医疗卫生机构中设立科学健身门诊。2022年,国家体育总局发布《关于开展社区运动健康中心建设试点工作的通知》,确定上海、浙江、湖北、海南、贵州5个省市作为试点。通过体育与医疗卫生系统的协同机制,将科学运动方式送进了社区,让更多百姓不仅认同了运动促进健康的理念,也了解了如何科学健身。创新的模式、丰富的场景,为全民

健身注入了更强的动能。

在贵州省贵阳市白云区,智慧社区运动健康中心及长者运动健康之家形成联动,进一步完善“15分钟健康生活圈”,“体育生活化社区”让运动促进健康的理念普及到广大老百姓,让体医康养融合的硬件设施、科学指导惠及到家门口。“我几乎每天都来,这里有适合老年人的运动设施,运动起来非常安全,还有适合年轻人和儿童的设施,可以满足一家人的健身需求。”经常来这里锻炼的退休职工王安说。

近年来,白云区依托贵州智慧社区运动健康中心和长者运动健康之家,提供为民、便民、利民服务,通过管理平台(人脸识别门禁、运营系统),建立社区居民健康档案,收集基本健康信息和运动锻炼数据,跟踪运动锻炼方案执行情况,分析运动锻炼偏好、锻炼项目、时间、身体健康变化趋势,优化服务内容、运营时段分流等;通过心率臂带实时监测老年人心率,避免激烈的运动带来身体危害,形成体医康养融合的慢病管理与健康促进服务模式。

据统计,中心累计服务市民约26万人次,60%—70%中青年减肥、增肌效果改善,针对健身服务、一对一健康指导服务满意度达90%;62%的老年人血压得到控制,88%的老年人改善便秘,32%肩颈腿腿痛的老年人疼痛缓解甚至没再复发,37%有睡眠问题的老年人睡眠质量提高;15位脑卒中偏瘫老年人腿部肌力增加、步态改善、步行能力提高;10位因脑卒中、脊柱损伤等导致坐轮椅和拄拐行走的老年人通过规律运动改善上、下肢力量,增加肌力,提高生活品质。

在浙江湖州,市民张峰曾经热衷于运动,最近因为腰疼、膝盖疼,想继续运动但又不敢动。湖州市南浔区社区运动健康中心启动后,他来这里寻求帮助,看看自己如何重启运动。通过专

业检测和问诊,医生为张峰开出了运动处方,标注了他身体功能的不足之处,并给出加强有氧运动和力量训练的建议。有了这份运动处方,中心的运动专家又为他做了负重测试,给出明确的健身方案。

湖州市南浔区社区运动健康中心通过“测—评—导—练”的服务路径,探索为百姓提供全方位的健康管理体系,

从而实现高质量的科学健身。每个人的检测数据录入系统后都会生成一份“国民体质综合评定报告”。在中心的运动处方室,专业医生会根据报告里的数据,帮助大家了解自己的身体素质、健康水平和疾病倾向,并开出相应的运动处方。如果居民有需求,还可以请运动教练提供实时指导服务,实现运动促进健康“有求必应”。



受访者供图

杭州市举办体卫融合科普大讲堂

本报讯 为展现杭州竞技体育风采,树立科学健身理念,带动群众体育、青少年体育蓬勃开展,推动全民健身和全民健康深度融合,近日,杭州市体卫融合科普大讲堂和省、市队运动员训练课在杭州体育馆举行。

本次活动除邀请老年医学、运动康复等领域知名专家举办科普讲座,提升市民运动损伤康复实践能力外,还组织10余位专家开展市民和运动员特色义诊服务,涵盖体适能评估、运动效率及风险监测、运动康复实操等内容,从理论到实践,将科学健身的知识带给广大市民。

此次公开课也是浙江省体育局优秀运动队(员)“六进”活动内容之一。活动现场,浙江省跆拳道队运动员的动作展示吸引不少市民观看,深入了解专业运动员的训练日常,感受他们荣誉背后的汗水与坚持。运动员们身着统一的训练服,以饱满的热情和精湛的技术,在教练的指导下,进行了一系列高难度、高强度的动作展示,从基础的高抬腿、侧踢,到复杂的组合拳法、战

术应用,展现出跆拳道项目的独特魅力,以及运动员领奖台背后的辛勤付出。

此次活动走进杭州体育馆,也是杭州不断放大亚运综合效应,以惠民利民为导向,进一步落实省市民生实事要求,深化亚运场馆惠民开放的具体举措。从8月至12月的每周三工作时段,浙江体育职业技术学院、杭州市陈经纶体育学校将常态化开展运动队训练公开课。市民可以通过线上平台免费观看,近距离感受竞技体育的激情与魅力,学习专业的运动知识与技巧。

杭州市体育局相关负责人表示,这一举措将进一步激发市民的运动热情,提升广大人民群众主动参与运动健身的意识,吸引更多的百姓进入亚运场馆锻炼健身,持续共享“亚运红利”,为杭州争创全国全民运动健身模范市注入强劲动力。

本次活动由中国老年医学学会、浙江省体育局指导,中国老年医学学会运动健康分会、杭州市体育局主办。

(刘昕彤)

北京石景山区成立体卫融合工作室

本报讯 为实施体卫融合促健康工作新模式,促进全民健身与全民健康深度融合,构建精准测试、科学评估、及时指导、自我监控、适时反馈的体卫融合全民健身工作体系,北京市石景山区体育局与区卫健委日前合作成立“石景山区体卫融合工作室”,工作室位于石景山体育场西侧看台下的功能用房内,面向全区居民开展全民健身服务。

体卫融合工作室邀请北京体育大学运动科学专家开

展科学健身指导,在对身体形态、力量素质、心肺功能等进行科学测试的基础上,结合服务对象的性别、年龄及健康状况,给予有针对性的个性化健身指导服务。

体卫融合工作室的成立旨在充分运用非医疗干预手段提高人民健康水平,探索新的全民健康的体卫融合服务模式,以进一步深入贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》的文件精神,打造体卫融合精品项目。

(刘昕彤)

本报记者 刘昕彤

心肺功能是判断健康和运动效果的重要指标。研究发现,如果每个人都有中等水平的心肺耐力,全因死亡率将降低17%。心肺耐力差在成年人全因死亡率的各种影响因素中居于首位,超过高血压、吸烟、高胆固醇、糖尿病、肥胖等危险因素。

北京大学第三医院医生推荐了“6分钟步行实验”来自测心肺功能:在平地尽可能快速走6分钟,测量步行距离。距离少于300米为1级,300至374.9米为2级,375至450米为3级,超过450米为4级,级别越低表明心肺功能越差,达到3级与4级者,表明心肺功能接近或已达到正常。如果测出来的等级很低,还有长期抽烟等习惯,一定要到医院进行心肺功能检查,早发现,早治疗。

提高心肺功能不仅可以降低患心血管、结肠癌、乳腺癌等疾病的风险,还可以增加血容量、改善体温调节、增加线粒体密度、提高有氧和无氧能量转换能力等,从而提高身体的抵抗力和适应力。而运动就是最简单的提高心肺功能的方法。

提高心肺功能首选低强度、长时间的有氧运动,比如散步、慢跑、长距离慢速游泳、骑自行车、跳舞等。长期坚持能增加体内血红蛋白的数量,提高机体抵抗力,抗衰老,增强大脑皮层的工作效率和心肺功能,增加脂肪消耗,防止动脉硬化,降低心脑血管疾病的发病率。

此外,在日常生活中也可以多利用爬楼梯来运动,不仅可以预防冠心病的发生,还特别有利于减肥瘦身。散步可以使心肌收缩力增强,外周血管扩张,具有增强心脏功能,降低血压,预防冠心病的效果。每日坚持散步1至2次,或每日走800至2000米,每次20分钟至1小时,身体状况允许者可适当提高步行速度。

对于运动强度的判断,可以根据自身在运动中的感受和反应来进行简单的判断,例如中等强度运动是指运动时呼吸心跳加快,身体微微出汗,但运动时可以说话,健步走或慢跑就是典型的中等强度运动;而高等强度运动是指运动时呼吸心跳显著加快,大量出汗,运动时无法自如说话或者只能偶尔说话。运动过程中要根据自身感觉控制运动强度。

力量练习警惕八大误区

本报记者 刘昕彤

力量练习对于维持人体肌肉力量、保持良好体态和健康具有至关重要的作用。国家体育总局体育科学研究所相关专家提示,力量练习有以下误区应避免。

误区一 会让女性肌肉男性化

因为女性体内的睾酮素(人体中负责肌肉增长的关键激素)含量低,因此力量练习不会导致女性“壮如男”。

误区二 会导致动作僵硬

力量练习能改善肌肉的收缩力,让动作范围更大,进而增强身体的灵活性。练习中,注意身体各部位肌力的平衡和协调发展,并在练习后注意拉伸放松,就不会导致肌肉僵硬。

误区三 停止练习肌肉会变成脂肪

肌肉和脂肪是人体内两种截然不同的组织。放弃锻炼

后,身体之所以会变形,一方面是由于缺乏运动导致肌肉逐渐萎缩;另一方面由于新陈代谢率降低,但摄入的热量并未随之减少,因而导致体内脂肪含量增多。

误区四 会将脂肪变成肌肉

“脂肪变肌肉”与“肌肉变脂肪”同样荒谬。在改善体型的训练过程中,身体也许会同时经历两个变化——脂肪的减少和肌肉的增多,但绝不是一种转变成另一种。

误区五 人体脂肪练哪儿减哪儿

人体脂肪的增长是全身性的,削减也是全身性的,锻炼身体任何一个部位,都能起到全身减脂的作用。

误区六 要肌肉酸痛才算达到效果

力量练习后肌肉的酸痛程度并非评价练习效果好与坏的标准。力量练习后的肌肉酸痛是肌肉细微结构改变的结果,肌肉酸痛的程度取决于练习时的负荷,大强度训练在刺激肌肉生长的同时,也容易造成肌肉酸痛。

误区七 要补充蛋白粉

肌肉用力收缩会导致肌肉中蛋白质的分解消耗,补充蛋白粉可以补充在运动中被消耗的蛋白质,帮助肌肉恢复到运动前的水平。但一般健身人群的力量练习并非以健美为目的,并非追求肌肉围度的增大。因此,练习后并不需要额外补充蛋白粉,只要膳食营养均衡即可。

误区八 减肥不需要做力量练习

力量练习对于维持理想体重或是减脂减肥,都很有意义。力量练习不仅通过消耗能量帮助减肥,还能通过增强肌肉的方式增加瘦体重,提高身体基础代谢水平,帮助人们在即使不运动的安静状态下能量消耗也比原来增加,进一步帮助减肥。实现减肥和塑造体形的双重目的。

科学运动守护心肺