

# 浙江“体卫融合”人才培养计划持续发力

随着人口老龄化和现代生活方式的改变，癌症、心脑血管疾病、慢性呼吸系统疾病、糖尿病等慢性病患者不断增多，缺乏身体活动成为多种慢性病发生的主要原因之一。体卫融合是提高人民健康水平的重要途径，可以充分发挥体育运动等非医疗手段的治疗效果，加强科学运动指导能力，从而有针对性地提升体质，预防慢性疾病的发生，让广大群众收获健康，享受运动和生活的**美好**。

本报记者 刘昕彤

“慢性病的健康照护需要实现‘促防联控治康’全周期健康管理，在这六个方面体育运动都可以承担不同的角色，比如高血压、糖尿病、血脂异常患者及高危人群的干预、慢阻肺患者的呼吸康复、高危人群的逆转等。”浙江省卫健委医疗应急处相关负责人说，“当前体卫融合急需人才，需要经过体育培训的卫生人才和经过医学培训的体育人才，在长期的融合中为人们提供连续的运动促进健康服务，应用更科学的运动干预方式提高对重点人群健康管理的工作质

量，使干预服务更具有针对性和有效性。”

近日，为提升体卫融合疾病管理与非医疗健康干预服务模式的持续性推广成效，加快体卫融合高质量专业队伍建设步伐，浙江省体育局和浙江省卫健委联合主办了2024年度浙江省运动促进健康“体卫融合”人才培养计划，来自全省体育系统及卫生健康系统的1000余名相关技术人员将成为体卫融合的后备人才。

自2022年开始，浙江省体育局、浙江省卫生健康委已连续三年举办“体卫融合”运动促进健康人才培养计划，以健康关口前移为着眼点，进一步提升运动干预指导的精准服务能力，充分发挥运动干预在慢性病预防、基本公共卫生服务、健康促进等方面的作用。

本年度人才培养方案继续由浙江体育科学研究所（浙江省反兴奋剂中心）和浙江省疾控中心慢病所承担课程设计与策划。相关单位专门开辟A（基础班）、B（巩固班）、C（提升班）三个端口，满足不同学员获取相关知识的需求，并选择国内顶尖专家团队担纲授课。培训采用线上线下相结合的形式，学员将在一个多月的时间里学习不同疾病运动处方的基本理论，掌握制定运动处方的基本技术，以期让更多运动处方应用到慢病人群健康管理中，以及更好地开展运动伤害防护和运动促进健康教育、指导等工作。

近年来，浙江在体卫融合人才培养方面进行了诸多有益尝试。《浙江省全民健身实施计划（2021—2025年）》中提出，要深入推进体卫融合，制定实施促进体卫融合发展的指导意见，从注重治已病向注重治未病转变。同时，当地还

推动签约医生、家庭医生等医务人员和社会体育指导员开展运动知识、健康知识交叉培训等。2018年开始，浙江全省各地市、县（市、区）全面开展体卫融合交叉式业务培训，为浙江体卫融合服务机构站点建设提供了人才保障……

如今依托广泛的人才培养，浙江体卫融合工作不断探索新模式，湖州确定为“体卫融合”智慧服务平台“接榜挂帅”项目，进一步强化线上线下运动处方与健康管理相结合的公共服务模式。丽水、衢州率先将国民体质监测中心提档升级为运动促进健康中心。嘉兴、湖州成为全国首批社区运动健康中心试点城市。今年，浙江省体育局还联合卫健、民政、残联在全省14个县（市、区）开展“好社区”运动健康中心建设试点工作，探索建立覆盖全人群的运动促进健康新模式，助力打造“全龄友好社区”，努力成为共建共享社区治理与服务的省域范例。

“下一步，我们还将联合江浙省卫健委等部门出台我省体卫融合高质量发展的具体举措和实施意见，依托医疗卫生机构和体育部门的专业团队，进一步加强健康生活方式指导员、社会体育指导员培训并形成长效机制，精心培养一批真正能够制定个性化科学健身指导方案的专技人才，为群众科学健身做好专业服务。”浙江省体育局群体处相关负责人说。

本报记者 刘昕彤

“露沾蔬草白，天气转青白”。白露，是秋天的第三个节气，也标志着孟秋时节的结束和仲秋时节的开始。白露时节，天高云淡，气爽风凉，昼夜温差开始变大，易引发感冒、流感、肺炎等呼吸道疾病，要适度调整饮食起居，加强必要的锻炼。

广东省中医院主任医师杨京华介绍，在白露时节，对于儿童来说，肺脾之气是最为重要的，要注重养肺阴、健脾气。要顺应节气规律变化，早卧早起，可以适当延长睡眠时间，从而保证身体处在更好状态。如果疲劳或睡眠时间不够，容易损伤孩子的肺脾之气，从而导致免疫功能下降。

“在保证充分休息的同时，也要鼓励孩子多运动，通过运动来锻炼孩子的肺活量。”杨京华强调。此外，保持愉快的心情，对健康也是有益的。

除了生活习惯的调养，杨京华还推荐通过小儿推拿手法来提高免疫力。她介绍，养肺阴、健脾气，第一个穴位是内劳宫。内劳宫在手掌心，手握拳，中指指端抵住的位置就是内劳宫，轻轻揉按可清心除烦。还有一个穴位叫做“二马”，在掌背的第四、五掌骨中间凹陷处，揉二马可以起到养阴的作用，能够帮助抵御秋天的燥气。此外，孩子最重要的是要养护调理脾胃，建议揉按板门穴，位置在大鱼际的顶点，可以起到运脾和胃、帮助消化的作用。

另外，秋天的燥气对有鼻炎的孩子特别不友好，杨京华建议通过揉按迎香穴，即鼻翼两旁的位置，起到预防和保健的作用。“在以上调养外，我们还要在这个季节注意防御邪气，秋天最容易感受的邪气就是风寒之邪和燥邪。预防方法是要守护好孩子的两个‘门户’，一个‘门户’在头、颈部，后头部、背部及腹部等位置是寒邪容易入侵的部位，天气转凉要及时给孩子增添衣服。还有一个‘门户’是鼻腔和咽喉，这两个位置是风热邪气、燥邪容易入侵的部位，所以要多喝水、多吃蔬菜，保持鼻咽湿润，减少风热邪气和燥邪对孩子的侵犯。”

相关链接

## “秋冻”是否有根据？

本报记者 刘昕彤

俗话说，“春捂秋冻，不生杂病”。杨京华指出，“秋冻”是指在秋天气候变凉后不要过早过多地增添衣服，是有一定科学道理的。通过“秋冻”适宜的凉爽刺激，将有助于人体锻炼耐受寒冷的能力，为即将到来的寒冷冬季做好准备。

从中医的角度来说，秋天之后阳气要逐渐进入收藏的状态，适当“秋冻”，可以让毛孔处在不那么开泄的状态，适宜于这个季节，让人体阳气逐渐从开放状态进入一种收藏蓄积的状态。适当的“秋冻”可以减少毛孔开放、热量流失，同时也预防穿得太多时毛孔受热开放、出汗多，降温时反而容易导致风邪、寒邪入侵。

从中医层面上来说，“秋冻”有一定道理。但“秋冻”也要科学，“秋冻”不等于挨冻。“秋冻”要选择合适的时间，初秋、仲秋气温不那么冷的时候可以适当“秋冻”，帮助人体提高对寒冷空气的适应能力。但一旦进入深秋，或者是冬天气温比较低的时候，这种情况下不能“秋冻”。

还要注意，不是人体所有的部位都适合“秋冻”。有句俗语叫做“白露不露身，寒露不露脚”，比如人体的后头部、背部、腹部，还有双脚容易受凉，这些部位是寒气容易入侵的门户，所以即便适合“秋冻”时，这些部位也需要适当保暖。

还有一些人群不太适合“秋冻”：年龄小、体质弱、经常感冒生病的孩子不适合；正在生病或疾病初愈的孩子不适合；患有慢性疾的孩子，比如过敏性鼻炎、哮喘、慢性胃炎、经常腹痛的孩子也不适合“秋冻”。

## 秋季登高 别忘保护膝盖

本报记者 刘昕彤

秋季是一年中最适合登高望远的时节。在探索未知、挑战极限的登山之旅中，每一步攀登都需要勇气，也需要健康体魄作支撑，尤其是需要保护膝盖这个支撑前行却又极易受伤的关键部位。

来自山西的登山教练杨群说：“现在天气逐渐变凉，又逢重阳节、中秋节等节日，登山的人也逐渐变多。但不管是登山‘小白’，还是登山经验丰富的爱好者，我们都强调，在登山时一定要不能掉以轻心，要做好充分准备，才能安全享受登山的乐趣。”

杨群特别强调了在登山中保护膝盖的重要性。“膝盖是人体最大、最复杂的关节之一，它连接着大腿骨与小腿骨，周围环绕着肌肉、韧带和软骨，共同维持着关节的稳定与灵活。在登山过程中，膝盖需承受数倍于体重的压力，尤其是在下坡、跳跃或急转弯时，这种压力更是成倍增加。因此需要对膝盖做好保护。”他表示，不仅是登山前后，大家在平时也要注意强化腿部肌肉。“强壮的大腿和小腿肌肉能为膝盖提供更好的支撑，减轻膝盖负担。日常还可以定期进行深蹲、箭步蹲、腿举等力量训练，可以有效强化腿部肌肉群，为登山打下好的身体基础。”

科学健身指导



中体在线供图(资料照片)

## 过敏高发季 有氧运动助免疫

本报记者 刘昕彤 实习记者 毛昀哲

凉爽的秋季已然来临。这是全年最宜人，也是最适合户外运动的时节，满目的秋景和宜人的气候为秋季运动增添喜悦。不过运动务必要掌握科学的方法，对于易过敏人群来说更是如此，否则会适得其反，危害健康。

在百姓眼中，百花盛开的春季是过敏高发期，实际上，秋季易敏人群同样庞大。北京体育大学运动人体科学学院教授苏浩介绍：“秋季致人过敏的因素有草籽、霉菌、螨虫及时令食物等。在入秋后，气候趋于温和，草籽进入生长期。加之城市环境改善，绿地面积扩大，草籽传播成为敏感人群受到刺激的主要诱因。与此同时，随着连绵秋雨的来临，空气变得潮湿，为霉菌的滋生提供了便利的空间，对此过敏的人也会在这个时期受到困扰。”

在过敏时，人们常见的症状主要包括眼部红肿、打喷嚏、流鼻涕、皮肤起疹子等。那么易敏人群在秋季可以参加哪些体育锻炼来提高免疫力，缓解过敏造成的影响呢？

苏浩表示：“原则上讲，处于过敏急性期的人应当静养，运动反而会加剧呼吸道的不适。待过敏症状消除后，人们可以进行游泳、骑行、健步走等有氧运动。

有氧运动会刺激人体的免疫器官如胸腺等，促进白细胞介素-6等抗炎因子分泌，提高自身的免疫能力。同时，过敏会导致呼吸方面的问题，而有氧运动可以增强人体的心肺功能，避免在过敏时出现严重的呼吸困难等情况。此外，在运动的过程中，人体新陈代谢的速度加快，也会有利于体内过敏相关物质的消除。”

为了让易敏人群的秋季锻炼更加安全舒适，苏浩建议，首先务必明确自己的过敏源。草籽一般在阳光充足时抛洒，霉菌通常在潮湿密闭处形成，在清晨或傍晚选择远离草木、通风良好的环境开展体育锻炼，能最大限度地避免接触到致敏物质。其次要做好防护和清洁，例如在运动时佩戴护目镜和口罩，在运动后及时洗净皮肤、衣物等容易沾染致敏物质的地方。此外，他还强调，相较于普通人，易敏人群进行体育锻炼时要更重视补水，以免呼吸道黏膜干燥，受到过敏源的刺激产生更剧烈的症状。另外，还可以随身携带一些抗过敏的药物。如果在运动中出现突发的过敏情况，及时服用能有效减轻影响。