

提供专业实操演练与考核场景

浙江体卫融合培养运动促进健康实操人才

本报记者 刘昕彤

专业体能教练以生动有趣的方式，深入浅出地阐述了FMS的基本原理与评估方法，并示范指导学员进行实操训练。“通过实操我们不仅对运动功能筛查有了直观的认识，也可以运用于实际工作中科学评估客户身体状况、制定个性化运动方案，都是非常实用的技能。”近日，由浙江省体育局和浙江省卫健委联合主办的2024年浙江省运动促进健康体卫融合人才实操培训与考核在温州市社会体育指导中心启动，为全省体育系统、医疗卫生系统的专业技术人员近千人提供专业实操演练与考核场景。

本次参与实操与考核培训共7期，参与学员均通过了9月线上理论学习与考核，培训时间接近1.5个月，通过考核的学员由属地体育、卫生健康部门颁发相应社会体育指导员、健康生活方式指导员“双证”。卫生健康系统通过的学员还可获得国家级继续医学教育学分5学分。选拔考核优秀者优先推荐参加运动生理师/临床运动生理师资格认证培训。

“课程内容经过国内知名专家团队的反复论证与精心打磨，确保了知识的科学性、前瞻性与实用性。培训讲义与工作手册的编制图文并茂，便于学员们深入理解与掌握。同时，培训汇聚了国内体卫融合领域的权威专家、资深体能教练及经验丰富的运动

健康指导员，他们凭借扎实的理论基础与丰富的实践经验，为学员们提供高质量的教学指导。”培训相关负责人潘荣波说。

实操与考核采用由浙江体育科学研究所（浙江省反兴奋剂中心）联合省疾控中心慢病所、省医科大学、运动是良医研究院共同开发的课程体系。内容分为国民体质测定实操、科学健身指导报告解读、运动干预管理实操、FMS运动功能筛查四个部分。

学员们深入了解了健身房各类基础仪器的功能、操作方法及使用注意事项。在体能训练师的带领下，学员们通过模拟实际场景，进行了多次实操演练，提升了他们的运动干预管理能力。专业技术人员还为学员们系统讲解了国民体质测试项目的测试方法、测试标准及测试仪器的使用技巧。学员们通过亲身参与测试项目、操作测试仪器，深刻体会到了国民体质测试的重要性与实用性。

在运动处方解读环节，国内知名运动人体科学专家凭借其深厚的专业功底与丰富的实战经验，为学员们详细讲解了如何准确解读体检成分报告、如何根据客户需求制定科学合理的运动处方。通过案例分析、互动问答等多种方式，激发了学员们的学习热情与探索精神，提供了宝贵的实践指导与参考。

“我们会把掌握的知识和技能应用于实际工作

之中，针对群众日常体育活动、体质健康及慢性疾病预防的实际需求，进一步拓展体育与卫生融合的应用途径和覆盖领域，促进健康事业的高质量发展。”学员们表示。

“课程的设置旨在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，以加快浙江体卫融合高质量专业队伍建设步伐。”潘荣波表示，通过认证的优秀学员将有机会成为全省各地国民体质测定运动锻炼指导报告解读专家、运动促进健康中心运动处方师、运动赛事医疗保障成员、运动促进健康科普讲师库成员等，让培训赋能人才培养联动机制。同时，为浙江省“好社区”运动健康中心运营专业人员提供人才储备。

从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，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。“温州市社会体育指导中心作为浙江省体卫融合人才培养基地，已经举办第二届培训，共培养人才超1400人次，为浙江体卫融合工作打下坚实的基础和提供可复制可推广的成功经验。下一步我们将立足专项课程，如体重管理、青少年脊柱健康、老年人肌少症等内容进行专题培训，深入推动体育强省、健康浙江建设。”相关负责人表示。

2024诸暨西施半程马拉松赛下月开跑

本报讯 由浙江省体育局、绍兴市体育局指导，诸暨市人民政府主办的2024诸暨西施半程马拉松赛事将于11月24日开跑。

赛事以“遇见西施 一起奔跑”为主题，级别为C类，总规模15000人，其中半马7000人(21.0975公里)，欢乐跑8000人(5.2公里)，赛事以“跑者至上”为办赛理念，坚持安全办赛、开放办赛、创意办赛和市场办赛，既让跑友实现竞速竞技的快感，也让跑友获得体育赛事带来的多重快乐。现场将配套西施跑团、时代女子力跑团、越甲跑团等组织，运用现代科技，同步开展“云上跑”。

相较于往年，赛事由前三届的“全马”缩减为“半马”。“这既出于选手的参赛体验，也兼顾了市民出行的实际，同时有利于打造‘最美赛道、最佳成绩’。”据组委会相关负责人介绍，“半马”赛道的路况条件更好、沿途风景更美，“赛道仅设两个折返点、九个赛道切线，累计爬升仅37米，而且还是一条最适合体验秋景的‘银杏大道’”。而赛事包领取点

和欢乐跑终点设在诸暨国际商贸城，届时在此举行的首届马拉松博览会暨金秋购物节，将以极具诸暨特色的美景、美食、美品等为全国各地跑友创造美好体验。

诸暨市副市长高嵩表示，将高标准办好赛事，深化文商旅体农融合，努力呈现一场最美奔跑、最具风情、最高水准的体育盛宴，让大家“跑过西施马，爱上诸暨城”。

据了解，诸暨是全国田径之乡、全国篮球城市、全国体育工作先进县市，全市各类体育场地达5000余个，每年举办市级以上全民健身活动超300场次、村级活动超1000场次。近年来，诸暨紧扣打造运动休闲城市目标，坚持精品赛事和全民健身协调推进，相继举办了CBA篮球联赛、“村BA”、环法自行车赛等一系列上规模、有质量、树标杆的体育盛事，尤其是3届西施马拉松赛事的举办，进一步引领跑步热持续升温、健身潮持久风靡。

(刘昕彤)

中国职工体质检测万里行再次走进新疆

本报记者 刘昕彤

为当地职工送去健康关怀，提供科学健身服务，近日，由国家体育总局群体司指导的全国公益性项目“中国职工体质检测万里行”(以下简称“万里行”)活动在新疆库尔勒再次拉开帷幕。

今年是“万里行”活动第二次走进新疆，继去年成功开展后，活动再度升级，与“国球进社区”“国球进公园”等项目有机结合，彰显出体育公益的普惠性与广泛性。国家体育总局体育科学研究所副所长袁虹表示，此次活动不仅扩大了覆盖面，还通过创新模式，形成了“1+1大于2”的积极效果，提升了活动的实效性。

活动现场热闹非凡，乒乓球世界冠军侯英超、羽毛球奥运冠军高峻与来自新疆铁路、石油等行业的职工们一起参与了平衡、力量、柔韧性等体质测试。车务段的肖娜是一名乒乓球爱好者，她抓住机会，与侯英超进行了一场精彩的乒乓球互动。两人几十拍的对拉，引来观众阵阵喝彩，现场气氛达到高潮。

不仅有精彩的比赛，机车维修工赵师傅通过参与体质测试，清楚地了解了自身的健康状况，以后能有针对性地进行锻炼，提高身体素质，让赵师傅很是开心。

当天下午的公益科普讲座同样令人受益匪浅。国家体育总局体育科学研究所研究员王欢为职工们带来了《久坐的健康危害和健身指导》讲座，给当地群众奉上了一道体育健康“大餐”，帮助大家树立正确的健身观念、改善久坐带来的健康问题。

据了解，“万里行”活动自启动以来，始终坚持服务职工的宗旨，在国家体育总局群体司的指导下，由体育科学研究所和中国企业体育协会联合实施，活动通过巡回

检测和移动服务，深入各类企业，帮助了解不同行业职工的工作环境与体质状况，并为他们量身定制健身方案，推广科学健身方法。

过去一年中，活动已经遍布全国14个省区市，服务了29家企业，惠及上万名职工。在每一站的实地走访中，团队为职工提供了专业的体质检测和个性化健身建议。今年，“万里行”再次来到新疆，为库尔勒、乌鲁木齐、喀什的铁路、钢铁工人、农业生产人员和税务职工提供体质检测和科学健身指导，帮助他们在忙碌的工作中找到更健康的生活方式。

“万里行”活动将继续秉持公益初心，持续创新和完善服务内容，深入基层，为更多职工和群众带来专业、便捷的健康服务，助力全民健康建设。

南京环湖健步走向市民送出“健康大礼”

本报记者 刘昕彤

花样游泳世界冠军顾笑和巴黎奥运会铜牌获得者洪可欣带领500余名爱好健身的市民齐聚在金陵style广场，健走在玄武湖畔，穿行在玄武湖两岸各个景点，在健步中感受南京的特色文化……近日，南京市“世界步行日”主题活动暨金秋环湖健步走活动在南京金陵举办，吸引了众多市民及健身爱好者积极参与，共同掀起了一场运动与健康的热潮。

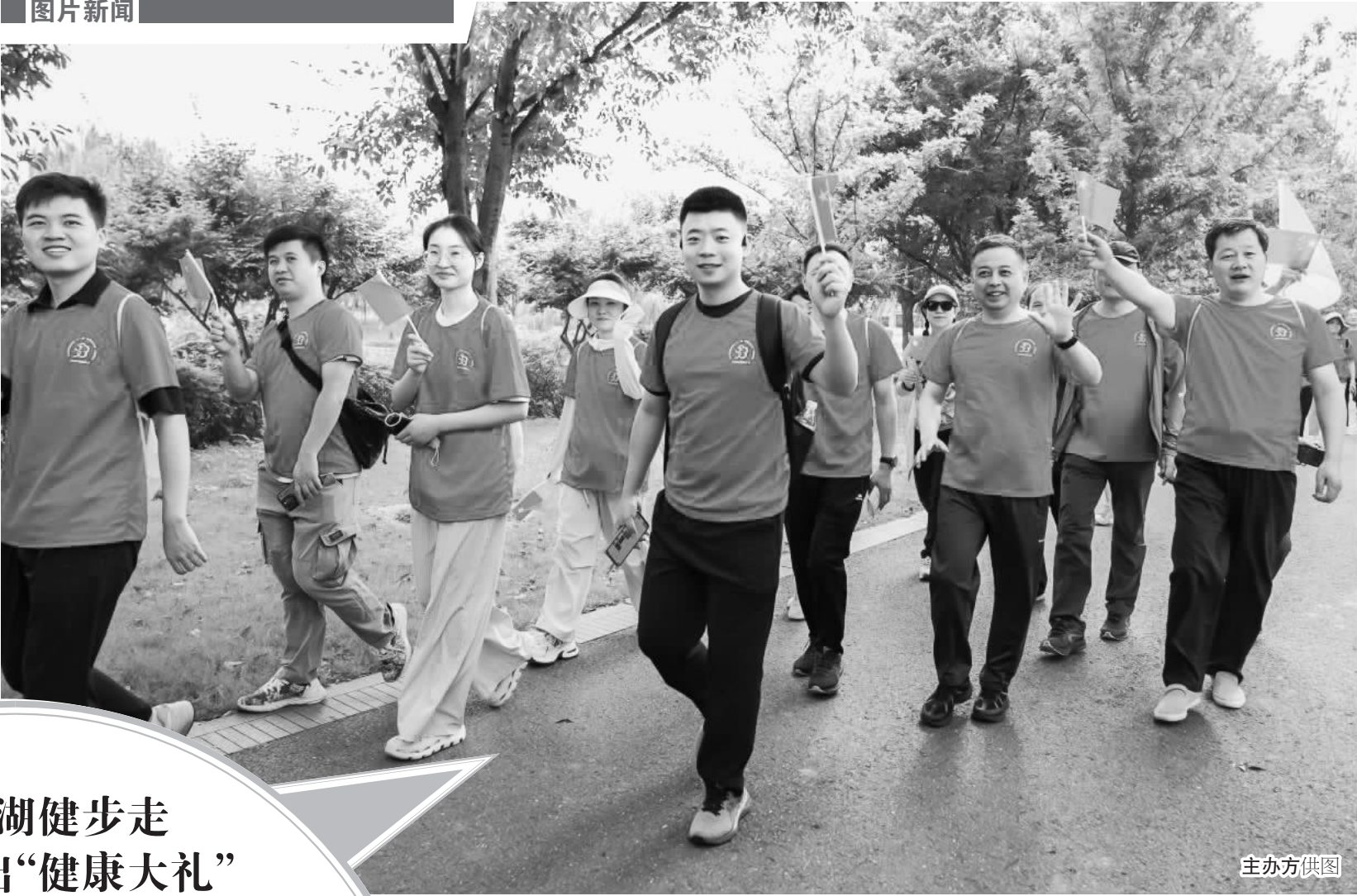
在现场，主会场的专业团队展示着啦啦操、柔力球、太极扇等健身项目，向大家传递运动健身理念。由南京体育学院组织的多名体能教练为群众提供专业的体能指导，其中有担任中国国家田径队4×100米接力体能教练的白羽和金牌教练黄霄汉，他们通过互动答疑授课的方式向大家讲解如何正确运动，并带领群众热身，在场地的另一角，篮球、迷你高尔夫、趣味健步挑战赛和迷你接力赛等各类体育互动项目迎来诸多群众参与，由南京市体育科学研究所组织的国民体质监测车前也排起了长队。

南京市体育局相关负责人表示，“世界步行日”活动是南京的一项传统群众性品牌赛事活动，已经举办了20多年，玄武湖是南京的一张名片，群众在健步走中感受南京的美丽风景，也响应赛事活动“进景区、进街区、进商圈”的号召，进一步发挥体育的综合效能。线上活动也于当日同步开启，群众通过线上打卡的方式参与到此项活动中，共同分享这份健康与快乐。

刘昕彤 蒲因

近年来，随着天府绿道不断延伸，骑行已成为成都人日常生活中不可或缺的运动方式，在天府绿道国际自行车赛、车迷节等一系列自行车赛事的创新举办、连续开展下，成都骑行人口规模已突破200万人，日均共享单车骑行人数超过220万人次，稳居全国第一。

如何确保大众科学骑行、安全骑行？为满足市民科学健身需求，近日，由成都市全民健身中心、成都市运动促进健康服务中心(西区)共同举办的骑行主题科学健身指导服务活动来到了2024年中国·成都天府绿道国际自行车车迷赛温江站北林绿道鲁家滩游客中心主会场，引来大量骑行



主办方供图

成都上线首个“骑行运动门诊”

爱好者问询、体验。

“我每个周末都要去环城绿道骑行，最近腰背有点不适，正好在现场做了运动损伤风险评估，明确了下一步运动方向。”市民胡先生说，今后他会定时到医院进行运动风险筛查。在现场，专业治疗师为市民进行动作模式评估，通过测试发现潜在的运动损伤风险，并给予针对性的调整。同时，以活动为推手，向市民积极推广科学健身理念、普及运动健身知识。

在成都，虽然不少人会骑车，但在骑车后会出现肩颈、手腕、腰背、臀腿等酸疼甚至伤痛。除了自行车尺寸设定不当或骑行方式、动作不正确外，自身基础的体能和适应性，以及生物力线的错误和功能性不足，都是引起骑行者身体酸痛不适的原因。

对于普通的骑行者来说，解决骑行运动伤病的关键，在于防患于未然。为了满足广大骑行爱好者的需求，由成都市全民健身中心与成都第一骨科医院、青羊区文化体育和旅游局共建的成都市运动促进健康服务中心(西区)，在去年开通“三大球门诊”“马拉松运动门诊”基础上，通过前期试运行后，近日又正式开通“骑行运动门诊”，向市民提供运动前、运动中、运动后一站式健康管理及治疗服务，这也是成都首个专门针对“骑友”开展的门诊服务。

据工作人员介绍，骑行运动门诊针对骑友可以进行系统的临床检查及评估，提供全身的健康

评估，同时进行骑行损伤风险评估。针对运动猝死、运动性心脏病、运动性高血压、运动性心率失常、下肢运动损伤风险等运动损伤风险，制定个体化、科学化的运动风险评估套餐，包括功能性动作模式评估(FMS、Y平衡测试)、心肺运动测试、等速肌力测试、动态平衡功能测试、足型与足底压力测试，以及运动疲劳快速放松、骑行动作模式矫正训练、骑行损伤的康复治疗等。



主办方供图



主办方供图