

# 专业力量下基层 培育健康“火种”

## ——总局运医所赴繁峙县、代县开展医疗帮扶系列活动

本报记者 刘昕彤

国家体育总局运动医学研究所近日组织专家先后到山西省繁峙县、代县开展医疗帮扶活动。帮扶团队通过在当地医院开展科普宣传(科学健身大讲堂)、义诊和业务培训、物资捐赠等一系列工作,将医疗服务和健康科普送到最需要的地方,让当地患者和群众受益的同时,也提高了当地医护人员专业技能,开阔了他们的视野,为基层留下健康“火种”,让群众在家门口就能享受到优质医疗服务。

健康科普宣传中,总局运医所体育医院骨关节康复科副主任医师李伟和运动创伤外科负责人、副主任医师高奉先后在繁峙县人民医院、代县人民医院开展了科学健身大讲堂。李伟针对运动功能评价与损伤康复向大家详细讲述了相关知识要点,高奉向群众讲解了全民健身中常见的运动损伤预防与处理,帮助当地群众更好地科学健身,健康运动。

讲座结束后,李伟、高奉同运医所运动医学监督研究中心副主任梁辰、体育医院运动医学科副主任医师秦伟等四位专家来到义诊现场,为两县患者把脉问诊,开方治疗。专家们或细致分析患者的影像资料,或与现场同行一起讨论患者的病情,或认真对患者进行体格检查。专家们精湛的医术和敬业精神,

让现场的患者和家属纷纷点赞。义诊环节结束后,专家们在当地医院与医护人员开展深入细致的业务交流,分别从各自专业领域出发分享医疗领域最新成果以及卫体融合的新趋势,针对当地医护人员关心的问题现场答疑解惑,提升了大家的专业技能和服务能力。

帮扶团队领队、运医所副所长汪晓晖表示,一直以来,运医所把帮扶工作视为重大政治任务,高质量做好帮扶工作。这次组织专家来到繁峙县、代县开展医疗服务,就是要充分发挥运医所在“运动损伤”和“运动性疾病”领域的特色技术优势,带来运动医学、运动损伤、运动康复、医务监督等四个专业领域的骨干专家,为当地群众开展义诊活动和科普宣传,为人民群众生命健康、科学运动保驾护航,积极推动运动医学事业发展及专业技术普及推广。

据了解,运医所还为两县捐赠了一批运动医学书籍和运动器械,其中科学健身书籍,都是由运医所组织本所专家编写,无论是在理论上还是在实操上都处在前沿,希望在科学健身方面给当地带来帮助。“运医所将充分利用体育医院的医疗资源,以及多年来在运动创伤、中医骨伤、运动康复等方面积累的丰富专业经验,与当地卫生专业技术人员进行业务交流,共同在运动医学专业领域进行深入探讨,取长补短,共同提高。”汪晓晖说。



## 江苏沛县运动促进健康站成立

本报讯 日前,江苏省沛县设立首个运动促进健康站,成为当地推动卫体融合的典范。

运动促进健康站位于该县沛城镇卫生院二楼康复大厅,占地450平方米,分为体质与健康评估指导区、体质与健康检测区、运动健康服务区、运动康复治疗区等功能区域。站内配备了智能推胸/划船、踢腿/勾腿等体适能检测训练双功能设备,以及身高、体重、握力、肺活量等体质检测设备,还有人体成分、血压、血糖、脉氧等健康检测设备,实现了医疗设施与健身设施的融合。该站依托江苏省基层特色科室康复医学科优势医疗资源,为不同类型人群提供体质检测、体适能测定等一对一服务,并定制运动处方。这些服务不仅有助于慢性病管理和康复治疗,更有助

效强健体魄。

据了解,沛城镇卫生院辖区服务人口约13万人,其中慢性病人2万余人。结合家庭医生签约服务工作,该院制订了个性化运动干预签约服务包,显著提高了慢病患者的规范化管理水平。目前,签约居民的电子健康档案完整率超过60%,且全部向签约居民开放。为扩大运动促进健康的社会影响力,该站定期举办健身健康知识讲座,广泛宣传倡导运动干预的理念。通过这些努力,居民对相关知识的知晓度已达到80%以上。

沛城镇卫生院相关负责人表示:“我们致力于将体育与卫生紧密结合,为群众提供‘一站式’的特色健康服务。从体质测试到科学健身指导,从慢性病运动干预到健康知识普及,我们希望成为群众家门口的运动健康促进站,为实现全民健康贡献力量。”

(部国华)

## 每天五分钟 运动降血压

本报记者 刘昕彤

高血压或持续性高血压是困扰很多人的慢性疾病之一,而且患者呈现出年轻化趋势,对个人未来的工作和生活产生影响。近日,一项科学研究发现,有些日常活动就可以有效应对高血压问题。研究估计,每天仅需进行五分钟的活动就可能降低血压,而如果把久坐行为替换为每天20-30分钟的运动,包括上坡走路、爬楼梯、跑步和骑车等,也可能导致临床上有意义的血压下降。

研究专家表示,对于大多数人来说,运动是降低血压的关键,但不是像步行那么轻松的运动。“不过,对于那些运动较少的人,步行仍然对血压有正面作用。如果想改变血压,通过运动给心血管系统带来更多负荷将是最有效的方式。”专家补充道,此次研究的特别之处在于,尽管能提高心率的活动对血压控制至关重要,但如果时间有限,并不需要每天专门抽出20-30分钟去运动,日常

赶公交车、骑车通勤等可以融入日常的活动,也有助于降低血压。

近日,在国家卫健委新闻发布会上,北京协和医院主任医师丁荣晶表示,每年进入冬季,医院就诊和住院的心血管疾病患者明显增加。冬天血压升高,不仅和天气变冷、血管收缩有关系,也和冬天食欲增加、活动减少、体重增多有关,和情绪和压力也有一定的关系。天气变冷的时候,首先要加强防寒保暖,尤其老年人,气温降低的时候一定要及时添衣,避免气候的变化导致的血压升高和呼吸道感染风险的增加。

同时,还要适当地控制食欲,保持夏天养成的良好运动习惯,在大风严寒天气宜选择室内运动。每天进行30-40分钟快走,强度以稍微出汗为准,这样的运动就是很好的冬季运动形式。

此外,要控制好生活节奏,老年人要注意避免劳累,年轻人年终岁末事情比较多,要学会控制压力,安排好生活。建议大家养成每周2-3天监测自己血压和心率的习惯,坚持规律用药,如果感觉需要去调药或减药,要及时和医生沟通,有不妥的时候要及时到医院就诊。

## 冬季跳绳益处多

本报记者 刘昕彤

进入小雪节气,面对随时到来的大风降温或降雪,很多人会选择在室内运动,而想要在室内随时运动起来,一根跳绳无疑是冬季最适合的“利器”。

据上海市体育科学研究所(上海市反兴奋剂中心)体质研究与健康指导中心副主任王晶晶介绍,从运动强度上来看,跳绳属于大强度运动,即使是慢速跳绳(每分钟小于100次的双脚跳绳)也可以达到8.3METs的运动强度,这个强度也可以换算为卡路里,即每小时每公斤体重消耗8.3千卡热量。因而,跳绳可以在短时间内高效燃烧热量,比如一个体重60公斤的成年人,他慢速跳绳仅5分钟就可以消耗超过40千卡的热量;如果跳绳速度更快,那么持续跳绳5分钟消耗的热量可能超过60千卡。

此外,跳绳运动还可以多方面促进身心健康,例如可以有效提高心肺机能;锻炼到全身多个部位的肌肉,提升或改善肌肉力量和耐力;跳绳中的跳跃动作可以促进骨骼健康,改善骨密度;连续有节奏的跳绳可以锻炼灵敏素质和协调能力;跳绳健身也健脑,有效缓解压力、调节情绪等。

专家提醒,由于跳绳运动强度较大,运动中心率会快速提升,因而对运动者的心血管健康、心肺机能和肌肉耐力等都有一定的要求,比较适合身体健康、有运动习惯的儿童、青少年和成年人。对于各种疾病急性期患者、有心血管基础疾



中体在线(资料照片)

病人群、有膝踝足部位伤病人群、缺乏运动人群、骨质疏松和退行性骨关节炎人群、高龄老人等,要避免突然或偶然地进行跳绳运动。此外,大体重的人跳跃后承受的地面冲击也更大,为防止膝关节的损伤,可以在体重下降到一定程度后再选择跳绳。

跳绳的姿势同样有讲究。首先不要跳得太高,以避免对下肢关节造成较大冲击,增加受伤风险;跳跃过程中膝关节自然弯曲,膝盖不要绷得太直,以起到一定缓冲作用;落地时前脚掌着地,避免全脚掌着地,将冲击力传递到全身。新手起跳时建议从并脚跳开始,避免双腿受力

不均、不平衡;用手腕的力量摇绳,大臂紧贴身体,不要大幅度甩动等。

尽管跳绳总体上属于低门槛的大众运动,但是从促进健康的角度出发,王晶晶建议运动者还是制订一个循序渐进的计划。对于没有锻炼习惯的人群,建议从中小强度的走跑锻炼开始,通过有计划、阶段性的锻炼安排,让自己的身体可以逐步完成;健步走等中等强度运动——跑步等较高强度运动——跳跃性运动——跳绳的进阶。刚开始跳绳时,不要贪多冒进,可以把跳100个作为目标,慢慢增加跳绳的数量和强度。

## 安徽省加强社区配备社体指导员培训

本报记者 刘昕彤

为积极响应国家全民健身战略,进一步提升安徽全民健身公共服务水平,在社会体育指导员制度实施30周年之际,安徽省社会体育指导中心7月至11月在全省16个地市相继举办了社区配备社会体育指导员培训班,以进一步加强安徽省社会体育指导员队伍建设,不断提高社会体育指导员的专业技能、协调能力和管理水平,发挥社会体育指导员协会在组织公益培训、志愿服务等方面的作用,将社会体育指导员功能服务至群众家门口“最后一公里”。

培训班采用理论和实践相结合的方式,理论授课、现场教学、实际操作、实训实践“四位一体”贯通融合,内容涵盖社会体育指导员的基本理论、专业知识、实践技能、国民体质检测及急救常识等多个方面。

“通过系统的培训,大家能够熟练掌握健身知识和技能,了解最新的健身理念和方法,为社区居民提供科学、专业、个性化的健身指导

服务。”安徽省社会体育指导员协会会长韩承山介绍,截至目前,安徽在册社会体育指导员人数已突破19万。作为构建全民健身公共服务体系和全民健身志愿服务体系的重要力量,广大社会体育指导员秉承“奉献、服务、健康、快乐”的宗旨,活跃在城乡社区、公园广场、街衢巷陌,深入基层积极开展全民健身志愿服务工作,为群众提供科学、便捷、高效的科学健身技能指导,协助各级体育部门组织开展丰富多彩的全民健身赛事活动,在促进群众体育的常态化、生活化、科学化方面发挥了重要作用。

为确保培训质量,安徽省社会体育指导中心邀请了多位资深专家和经验丰富的国家级社会体育指导员担任培训老师。他们通过理论讲解、实践演示、互动交流等多种方式,为学员们提供全面、系统的培训。此次培训班得到了各地市体育行政部门、社区居委会等单位的积极响应和支持。他们纷纷表示,全力配合安徽省社会体育指导员中心的工作,共同推动全民健身事业的蓬勃发展。

来自芜湖市的一名参训学员表示:“经过此次培训,我在理论基础、技能水平等方面均获得了显著提升,更清楚作为一名社会体育指导员的职责与使命,我将不断深化学习,学以致用,为全民健身事业贡献一份力量。”



安徽省体育局供图