

“万里行”将科学健身指导送到职工身边

以体育“小切口”服务“大民生”

本报记者 李佳佳

在海南三亚举行的2024中国国际职工沙滩运动会(以下简称“职沙会”)让南海之滨掀起运动热潮。12月8日,运动会的15个竞赛大项125个小项全部完赛,赛会的“附加项目”——职工体质大比拼也圆满收官。

2024年职工体质检测与科学健身指导万里行(以下简称“万里行”)项目的收官站暨年终总结会在职沙会期间举办。活动在运动员入住的酒店设置互动专区,在比赛现场打造展示区,为参赛的运动员、教练员提供体质检测服务,邀请大家参加体质大比拼。比赛期间,共有39个单位的119位职工参加了比拼。

“虽然参加测试的运动员、教练员都有一定的运动基础,但从测试结果看还是有些问题。”三亚市社会体育指导员协会工作人员邹飞熊对选手的成绩表进行梳理分析,他表示,通过俯卧撑、握力、纵跳、肺活量等几项测试,选手们的上下肢力量和心肺耐力通过一组组数据得以体现,“大多数受测运动员的指标都不错,但也有部分年轻选手的心肺耐力欠佳,上下肢力量不均衡,我们建议其进行有针对性的科学锻炼,进而提升身体机能和身体素质。”

职工体质健康是健康中国和体育强国建设的重要组成部分,也是企业可持续发展的基石,加强职工体质健康管理成为社会各界共同关注的焦点。国家体育总局体育科学研究所党委书记、副所长袁虹表示,在体育总局群体司的指导下,总局科研所联合中国企业体育协会从2023年开始实施“万里行”项目,旨在通过科学的体质检测和健身指导服务,助力提升职工体质健康水平。从钢铁、煤炭、电力等传统

行业,到新能源、科技研发等高新技术产业,再到新业态的网约车司机、智能农业设备操作人员等群体,“万里行”通过巡回和移动服务的形式,让传统行业与新一线职工从中受益。

2024年,“万里行”项目走进北京、江苏、广东、河南、山西、山东、新疆、湖北等12个省市区,深入16家企业,为超过万名职工服务。中国企业体育协会代理主席戴璐强认为,“万里行”项目以体质测试为切入点,结合个性化的健身指导方案,不仅提升了职工的健康意识和健身技能,还有效促进了体质检测服务与全民健康的深度融合,更以其广泛的服务覆盖、创新的服务模式和深远的品牌影响力,逐步形成了全国大型体质检测与科学健身指导服务活动的标杆。

“通过专业的体质检测,职工们清晰地了解自己的身体状况,为后续制定个性化的健身计划提供了科学依据,并指引了正确的运动方向和方法,让职工们能科学有效地锻炼,提升身体素质、预防疾病。”山东钢铁股份有限公司工会工作室主任李甲介绍,今年5月,“万里行”活动走进山钢,306位来自生产一线的职工参加了测试,“大家收到运动领域专家出具的个性化科学健身指导建议,通过营养饮食、有氧运动、体重管理、体能提升等方法改善身体素质,感谢‘万里行’活动为大家送来的健康礼物。”

今年,“万里行”活动再次走进新疆,并与“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,进一步提升了活动的实效性。“在西部边陲喀什,在美丽的梨城库尔勒,‘万里行’为当地的铁路职工还有企业系统的少数民族职工送上体质检测服务,并举办健康讲座,为职工提供科学健身指导。明年我们将以‘怎样解决火车司机疲劳’作为重点,继续推进‘万里行’活动在新疆的开展。”新疆企

业体育协会秘书长赵明说。

历经两年发展,“万里行”项目累计覆盖了全国25个省市区,先后进入45家企业,推广“体质检测发现问题,科学健身指导解决问题”的服务闭环,并以上万名职工体质数据为依据,创编了适用于7类工种的健身方法和课程。值得一提的是,项目针对新业态群体开展特色服务,2023年重点关注外卖骑手,2024年聚焦网约车司机群体,“除了延续编创便捷健身操,还新增了碎片化时间健身的高强度间歇训练法,更好地满足了网约车司机的健身需求。”“万里行”项目负责人、总局科研所研究员王欢介绍,基于对职工体质的深入评估,并通过数据分析突出行业健康问题的关键点,活动不断丰富职业健身方案,服务更多新兴职业群体。特别是结合职业特性开发的拉伸操和久坐间断健身法,有效提升了职工参与的兴趣和持续性。

2025年,“万里行”项目将力求在深化个性化健康服务、科技赋能职工减重促健康、加强科学健身指导员培训、拓展多领域合作方面积极探索,整合更多社会资源,探索更多元化职工健康促进服务模式,进一步提高职工对体质测试和健身方法的认知,为全民健身和全民健康深度融合贡献力量。



健康减重“新玩法”

本报记者 刘昕彤

今年是浙江省“体重管理”年,为构建更高水平的全民健身公共服务体系,提升全民健康素养,近日,“全民健身 全民健康”体卫融合杭州拱墅区试点展示会暨第十二届杭州市市民健康知识大赛启动仪式,在拱墅区康桥街道举行。

展示会上,不少居民积极展示了自己几个月来的健身成果。据悉,从8月31日开始,杭州首届健康减重大赛在康桥街道开启,141名市民踊跃报名,经过90天的赛程,选手们都有了不小的变化:平均体重减轻了4.68公斤,最多的减重21.9公斤;BMI指数平均下降1.7,其中最高下降7.9;腰围平均减少7.39厘米,最高的减了23厘米;体脂率平均下降2.02%,最高下降8.5%。整体减重效果明显。

“以前我只关注自己的体重数值,通过比赛,我不仅学会了科学减脂的原理,还学会了合理的饮食和运动方式,让我现在身轻如燕。”张先生分享了他的成功经验和心得,“我现在不但体重减轻、体脂率达标、肌肉量增加,就连脂肪肝也消失了。”

“这一组体质综合数据,不仅是

对他们个人毅力的肯定,更是对大家共同践行健康生活方式的最好诠释,这正是我们举办这场市民健康减重大赛的初衷和意义所在。”杭州市健康办负责人表示,通过政府搭台、部门协作、社会参与,杭州市深入实施健康优先发展战略,倡导和推进健康生活方式,提升全民体重管理意识和技能,切实推动慢性病防治关口前移。

近年来,“全民健身”“追求健康”已经逐渐成为拱墅居民的一种新时尚。作为率先探索体卫融合之路的中心城区,拱墅区在康桥街道积极打造了桥下2600平方米篮球公园,将健身融入运河生态,并在全省范围内率先在社区卫生服务中心开设“运动健康门诊”,打造体卫融合新标杆。

活动期间,康桥街道的运动健康集市也深受居民们欢迎:脆皮青年养生坊、靠谱专家义诊区、火眼金睛识健康、趁热打铁动出圈、神秘东方药你馆、健康科普能量场、体卫融合公益营、健康管理测试站……有趣丰富的健康摊位和健身游戏吸引着一大批群众,也让大家更加了解健康的重要性。

此外,为进一步普及健康知识、培育健康文化、提高居民健康素养水平,第十二届杭州市全民健康知识大赛在当天正式启动。

福建举办运动促进健康知识技能大赛

本报讯 2024年福建省运动促进健康知识技能大赛日前在泉州职业技术大学启动。本次活动以“体卫融合 健康万家”为主题,旨在普及运动促进健康的理念,强化科学运动指导专业人才的培育,并提高公众对健康生活方式的了解,通过竞赛形式促进体育与卫生健康领域的融合发展。比赛分为个人赛和团体赛两部分,来自福建省各高校、卫生机构和体育单位的15支代表队130名运动员参与。

中国体育科学学会常务理事祝莉表示,随着社会的发展和人民生活水平的提高,人们对健康的需求日益增长。体育运动作为提高国民体质、预防疾病的有效手段,其在促进全民健康中的作用愈发凸显。本次大赛不仅是一次体育技能的竞技,也是一次健康理念的传播,希望能够

激励更多人参加运动促进健康的活动,享受运动带来的健康与快乐。

福建省体育局群体处有关负责人表示:“福建省通过举办体育活动,加强体育设施建设,推广科学健身知识,有效提升了群众的健康水平。只有深化体卫融合,才会有效推动体育与医疗、养老、旅游等多领域的合作,共同构建全方位的健康服务体系。”

启动仪式上,北京体育大学王正珍教授做了《运动处方在国内外的应用与发展》主题报告,诠释了运动促进健康的实效与创新意义。

本次大赛由福建省体育局、福建省卫生健康委员会、福建省总工会主办,泉州市体育局、泉州市卫生健康委员会、泉州市总工会、晋江市人民政府、福建省体育与卫生健康融合协会承办。(刘昕彤)



“123全民冬跑日”北京领跑

本报记者 刘昕彤

连日来,“冬季健康跑步,强健身心,呵护小小心脏”的理念,随着北京数千名师生的跑步行动,正在广泛传播。

12月1日清晨,北京市体育教师跑团100多位教师、校长、医生、媒体跑者,在奥森公园率先领跑。5公里、10公里,老师们充分示范“一双适宜的跑鞋、一

段有效的热身、一程正确的跑姿、一场火热的奔跑”,落实了11月8日全国青少年心血管健康促进专项学术大会发出的“123,全民冬跑,呵护心脏”倡议。

自2016年起,中国体育新闻工作者协会、中国体育报业总社、辽宁省体育局、吉林省体育局、黑龙江省体育局、贵人鸟品牌等联合发起“123全民冬跑日”,每年12月3日引领带动全国群众进入冬跑季,养成良好健身习惯,为全年身心健康,做好储能,打好基础。

今年12月3日开始,北京市第三十五中学、北京工业大学实验学校、101中学大兴分校等学校,在校内纷纷开展“123全民冬跑日”活动。晨跑、午跑、傍晚跑和夜跑,师生积极参加。有关单位向热爱、坚持和引领跑步的体育教师和学生奖励适用跑步、健身、训练的专业运动鞋,以健康科技助力青少年人群科学运动、快乐成长。

相关链接

肩周炎的康复训练方法

运动疗法是治疗肩周炎最重要的手段之一,梁辰推荐了几个简便易行的康复训练小方法:

1.提重物旋转疗法:将沙袋提在手中,沙袋的重量逐渐由轻到重,从1公斤开始,逐渐增加到10公斤。如果感觉还能够承受更重一点,可逐渐增加。上身向前自然弯曲,肩膀自然下垂,手持沙袋向下旋转画圈摆动,先顺时针转,然后逆时针转。一天做三四遍,每遍绕二十次左右。但应注意重量不宜过重,以免引起肩部肌肉的痉挛及明显疼痛,进而导致外伤。

2.对墙画圈疗法:患者面向墙壁,伸直手臂,对墙做画圈的动作。经常重复这个动作,对肩周炎的恢复将会有很大帮助。

3.拉毛巾疗法:拿条长毛巾,两手各执一端,放在身后,一手在上,一手在下,开始可能活动受到一些限制,循序渐进,动作可由小到大,每天坚持做几次,肩周炎的状况就会逐渐改善。

4.上肢绕脖子:将两只胳膊分别从前向后,或从后往前用力做绕脖子的动作。(刘昕彤整理)

运动防治肩周炎最有效

本报记者 刘昕彤

“每天坐在电脑前伏案工作,有时候甚至没有时间吃饭,长时间保持一样的姿态,有时候肩、颈痛得根本动不了,特别痛苦。”35岁的上班族路纳年纪轻轻便已是“资深”的肩周炎患者,他无奈地说,“肩周炎也算是上班族的职业病了。”

肩周炎就是肩关节周围炎,又称“五十肩”等。长期过度活动或者姿势不良等,都会造成肩周炎。国家体育总局运动医学研究所主任医师梁辰介绍,颈椎病和心、肺疾病的发生可能会牵涉到肩关节,造成肩周炎的发生,因原发病长期不愈使肩部肌持续性痉挛、缺血而形成炎性病灶,转变为真正的肩周炎。“肩周炎起病慢,往往不容易让人察觉出来,很多人因为肩部疼痛不强烈就不重视,最终却引起很大伤害。还有一些早期肩周炎患者害怕疼痛而不敢活动,而这将加剧组织的病理改变,使肩周炎向更深层次发展。”

运动是远离肩周炎的有效方法。梁辰表示,只有活动锻炼才能把肩关节粘连的韧带、软组织一点一点地分开,并防止再度粘连。运动可以松解关节粘连,增加关节活动度,还能改善血液循环,促

进炎症的消除,增强肌力,防止肌肉萎缩。需要注意的是,运动一定要科学,并且贵在坚持,切忌过度运动,以防人为造成肌肉拉伤,形成新的粘连。

“首先,一定要纠正不良姿势,从而避免造成慢性劳损,在工作的时候一定要定时起来活动一下,其实就短短三五分钟的小锻炼,就能达到健身、缓解疲劳的作用。选择简单的徒手操,或者用弹力带、哑铃、毛巾、雨伞这些小工具来进行康复训练就能收获效果。”梁辰说,像“划船运动”即弯腰垂臂,以两臂为桨做划船状;“拉手运动”即自然站立,患病一侧上肢旋到后背,另一侧手从背后拉往患侧手腕,慢慢往另一侧上方牵引,到最大限度时停顿数分钟;“下蹲运动”即背向站在桌前,双手扶桌边,反复做下蹲动作等。“学会这几个小动作并坚持锻炼,效果事半功倍,非常推荐大家练习。”

梁辰提醒,除了患病的一侧肩部,还要对另一侧进行积极预防。除了对肩周炎本身的关注外,还要注意容易引起继发性肩周炎的相关疾病,如糖尿病、颈椎病等,患有这些疾病的人要密切观察是否产生肩部疼痛症状,肩关节活动范围是否减小,要及时进行肩关节的主动运动和被动运动,以保持肩关节的活动幅度。