

运动处方为阜新百姓健康护航

李 丹

我们生病去医院,医生会开处方,对症下药。那么,你为自己开过“运动处方”吗?记者从辽宁省阜新市体育事业发展中心了解到,今年,该中心启动一项全民免费的公益项目,在60天时间内,利用26个监测设备,为全市6至79岁人群抽样进行体质监测,共留存了811份监测样本,上报汇总至国家国民体质监测中心。国民体质监测是阜新市体育部门一项长期项目,旨在深入落实《全民健身计划》,促进全民健身与全民健康深度融合,切实为群众健康“把好脉”。

每个人的“运动处方”不尽相同

近日,在阜新体育馆一楼的国民体育监测中心内,工作人员正忙着为市民进行体质监测。

“真是不测不知道,一测吓一跳。”一位正在接受测试的女士说。她的肺活量远低于正常值,而平时她还特别喜欢游泳。“测试结果表明,你平时的游泳方式缺乏科学性,没有达到理想的效果。”国民体质监测中心的工作人员说。

记者也参加了测试,从身高、体重、肺活量、握力到坐位体前屈、仰卧起坐、反应时、闭眼单脚站立等一共16项,全部完成大约20分钟,一套测试下来,身体微微出汗。完成全套测试后,电脑系统根据测试结果打印出一份量身定制的运动处方。运动处方显示,体重正常,但体内脂肪偏高、体脂率偏高,患心血管疾病和糖尿病等慢性病的风险增加,提示要注意合理膳食和体育锻炼,减少体脂。工作人员根据记者的运动处方和身体情况,建议平日用慢跑的方式健身。

在国民体质监测的数据样本里,每个人的运动处方都不尽相同。记者比照两位年龄相仿

女性的样本,一位26岁,一位27岁,但体质综合评定分别为51.25分和88.9分。

工作人员介绍,这套国民体质监测设备共有26个,包括三个方面。一是形态指标,包括身高、体重、腰围、臀围;二是机能指标,包括体脂率、血压、肺活量、功率车二级负荷试验;三是素质指标,包括握力、背力、纵跳、俯卧撑(男)/跪卧撑(女)、1分钟仰卧起坐、坐位体前屈、闭眼单脚站立、选择反应时等。本次国民体质监测对象按年龄分为幼儿(3—6岁)、成年人(20—59岁)和老年人(60—79岁)3个人群。其中幼儿86人、成年人528人、老年人197人。年龄段不同,测试的内容也有所不同。

国民体质监测不同于体检

“我已经胖成这样了,就不用做了,肯定问题很多……”“体质监测,有些项目怎么跟体检一样呢?”“我们单位年年为职工安排体检,没必要再监测了吧?”从10月初到11月末,阜新市体育事业发展中心监测团队不仅为前去体育馆健身的市民进行体质监测,还携带监测设备,先后来到市蒙古族幼儿园、市铭一养老院、市糖尿病医院、阜新蒙古族自治县老年人托管中心、新福家庭常年病人托管中心等,为特殊群体进行免费监测。在监测过程中,经常有人对国民体质监测提出疑问。

体质监测和我们平日里所说的体检是一回事吗?当然不是。

体质监测是用专业的测试仪器和科学的数据分析手段,对受试者的身体形态、运动技能、身体素质等若干指标,按照规范的测试要求进行测定,最后对其体质水平加以综合定量评价。它是我国国民体质监测手段之一,与我们常说的体检有着很大的

区别。医疗体检的目的主要是帮助人们了解自身是否患有某种疾病,而体质监测在于帮助受测者了解自身体质状况的总体评价,为组织锻炼人员开展体育运动提供科学依据。

通过体质监测,人们可以更全面、更直观地了解自身的体质状况、健康水平和疾病倾向,以及影响自身体质的有利和不利因素,并通过科学合理的运动报告和营养处方,督促人们积极参加体育锻炼,增强大众身体素质,用国民体质监测引领健康生活新常态。

对于个人来讲,进行体质测试,目的是了解自己的体质状况,从而制订有针对性的体育锻炼计划或饮食计划,通过科学的饮食和锻炼方法提高身体素质、心肺功能,改善体形、体态。

也许在医院体检时,医生告诉我们心血管有问题或者没有问题,但体质监测的结果告诉我们心血管机能水平较差,需要经过有针对性地锻炼来提高。体质监测不是告诉我们有没有病,而是评价整体的身体机能情况,从而提高健康水平。

体质监测中的“体质”主要是指人体形态、机能、素质、心理和适应能力的综合反映。阜新市体育部门精心筹划组织了对有运动习惯的人群和少有或无运动习惯的人群分别进行了体质监测,旨在确保为国家提供的数据更具有参考价值,测试数据能够反映出全市人民真实的身體素质状况,同时根据报告中的数据进行点对点的科学健身指导。

让百姓运动健身更科学

“今年,我市向上级单位提出申请更新更换最新的国民监测设备,8月,全新的监测设备才到达阜新,因此,我市今年的体质监测工作进行得比较晚。但国民体质监测是一项长期工作,每年



周 妍摄

都要进行。”阜新市体育事业发展中心主任刘宏宇说。秉承“我为群众办实事”的理念,该市从明年1月份开始,体质监测工作陆续进警营、进企业、进幼儿园、进乡村……为不同年龄段的市民进行国民体质监测,让国民体质监测为阜新市民提供体质健康评定报告和科学健身指导,引导市民养成科学、健康、文明的生活方式和生活习惯,为科学健身、增强体质、预防和减少疾病,提高国民的健康素质发挥积极作用。

国民体质监测工作目的就是在充分了解我国国民体质状况的基础上,积极鼓励和指导国民科学健身,促进全民健身活动开展,进而提高全民健康素质。国民体质监测也是为了系统掌握国民体质状况,鼓励个人积极、科学地参加体育锻炼而推行的针对个人体质评价的一项服务性工作。

“我们不仅要爱运动,更要科学地运动,希望阜新市民通过体质监测,充分了解自己的身体素质,收获健康人生。”刘宏宇表示,阜新市体育事业发展中心将以国民体质监测公益活动为契机,不断完善体质监测体系和体育服务基层的模式,积极推广科学健身理念,营造浓厚全民健身氛围,推动全民健身事业向纵深发展,切实将体育为民、体育惠民带给基层百姓,助力全民健身和健康中国建设。

相约魅力泉城 共享激情冬泳

本报讯 2025年国际冬泳世界挑战赛(济南站)暨第十二届中国济南冬季畅游泉水国际公开赛预热畅游近日在济南环城公园泉水浴场举行,吸引了100名冬泳爱好者积极参与。

本次预热活动设置300米畅游项目,按年龄划分A、B、C三个组别,不计名次,完赛即获得纪念奖。“泳”士们冒着严寒劈波斩浪、全力冲刺,用意志和勇气生动诠释了“挑战极限、挑战自我,永不言弃、奋勇争先”的冬泳精神,一同聆听泉城故事,一同感受泉水魅力,为提升泉水赛事品牌、提升城市文化软实力贡献力量。

济南冬季畅游泉水国际公开赛自2013年创办以来,已成功举办了十一届,第十二届公开赛将于2025年1月11日举办,从邀请赛到公开赛,从地方赛事到国际顶级赛事,该赛事不断推进“体育+”创新融合发展模式,将“办赛事”与“建城市”有机结合,以冬泳赛为契机,将旅游资源、文化资源串联起来,推进赛事体育与城市发展深度融合。本次活动由济南市体育局主办,济南市全民健身中心、济南泉润资产运营有限公司承办,济南市游泳协会协办,阳光赛事运营(山东)有限公司运营。

(林 剑)

极限运动促进文体旅融合发展

本报讯 第22届全国极限运动大赛近日在浙江湖州南太湖新区月亮广场及水域举行,近千名极限运动爱好者从四面八方汇聚于湖州,怀揣着对极限的热爱与追求,挑战自我。

本届大赛以“极限之都,户外天堂,湖映逐梦,极限起航”为主题。在保持原有特色的基础上持续创新融合,致力于打造一场新时代、新时尚的极限运动盛会,以推动中国式现代化文体旅产业高质量发展,让湖州“极限之都”的名片更加耀眼夺目。赛事活动丰富多元,精彩纷呈,共设有水上飞人、动力冲浪板、桨板、皮划艇、越野、街舞、跑酷等七大顶尖赛事项目,全面覆盖了水、陆、空三大领域。大赛以“创新、融合、对抗”为关键词,呈现诸多独特亮点。全国十大水上飞人齐聚南太湖,组成南方队、北方队,两两对抗、捉对厮杀赛,动力冲浪板高手云集,油板和电板的五大顶尖高手跃跃欲试,越野赛与跑酷实现了创新融合,在越野赛段中巧妙融入跑酷障碍,选手们不仅要应对越野路况,还要突破跑酷关卡,增加

了比赛的趣味性与挑战性,考验着选手们的综合运动能力与应变技巧。全新推出的桨板+皮划艇两项赛,让水上运动爱好者能够在同一赛事中体验两种不同的水上运动乐趣,充分展示水上的操控技艺与竞技实力。此外,街舞对抗赛通过团队或个人的对抗形式,展现街舞的多元魅力与无限活力,为观众带来一场场热血沸腾的舞蹈对决。

大赛期间,现场还推出极限运动市集,市集不仅汇聚了众多极限运动装备展位,展示了最新、最炫的极限运动器材,还设置了极限运动体验区,市民与游客可以在专业教练的指导下,尝试跑酷运动项目,感受极限运动的魅力与乐趣。

此外,极限加油市集还特别邀请了湖州当地的企业和文旅展位参与。这些展位不仅展示了湖州丰富的物产资源和独特的文化魅力,还为游客提供了了解湖州、感受湖州的机会。通过市集的举办,促进了极限运动文化的传播与发展,也进一步推动了湖州文体旅产业的融合发展。

据了解,本次活动由国家体育总局水上运动管理中心主办,湖州市体育局、湖州南太湖新区管理委员会承办。

(邵国华)

防晕车平时多做前庭锻炼

本报记者 刘昕彤

在日常生活中,经常听到有人说坐不了车或船,头晕难受,其实这是晕动病。通过循序渐进的运动,可以增强内耳前庭器官对不规则运动的适应能力,逐渐减轻晕动病。

国家体育总局运动医学研究所主任医师梁辰介绍,晕车、晕船是非常普遍的现象,有器质性的原因,也有功能上和心理上的原因,儿童中男孩发生率要高于女孩,成年人则是女性比较多见。晕动病的症状可能逐渐发展,从胃部不适到恶心、出冷汗,最后到呕吐。晕动病如果想逐步改善,日常要做一些针对性的练习。在进行前庭锻炼前,先要根据详细的病史和全面检查提供的疾病诊断、前庭功能损害情况、位置性试验结果,确定激发因素。将全部查出的激发体位与动作列为锻炼项目,按先易后难的原则制定锻炼方案。锻炼项目确定后每日练习1至2次,每次让病人重复激发体位和动作,每种体位保持时间要逐渐长。“没有器质性问题,症状不严重的患者平时可有意识地做些含有摇摆和旋转方式的运动,例如循序渐进地做一些低头弯腰,摇晃脑袋和反复下蹲起

立的运动,待逐渐适应后可做一些旋转变较大的锻炼,如借助转椅慢速左右交替旋转身躯。通过循序渐进的运动,可增强内耳前庭器官对不规则运动的适应能力,逐渐减轻晕动病。”梁辰说。

梁辰表示,单纯晕车的人可以经常参加一些体育活动,特别是有助于调节人体位置平衡的项目,如秋千、滑梯、单双杠、垫上滚翻等,能提高前庭器官的适应能力。

梁辰推荐了下面这些小运动预防晕车:

- 1.站桩法**
双脚平行开立,膝盖微屈,双眼微闭,双手握热后轻放在两侧耳朵处,顺时针揉搓36次,然后轻按住双手,再徐徐松开(16次)。这时会感觉双耳有轰鸣声。最后再缓慢的左右摇摆颈部。注意在运动过程中要精神放松。
- 2.单腿转圈**
一条腿站立,另一腿抬于支撑腿腿弯处,以腰带动,腰先转,脚后动,可以采取跳或脚步缓慢移动的方式,顺时针转动2至5圈,再逆时针转动2至5圈。注意动作缓慢,循序渐进,防止跌倒。
- 3.前后滚翻**
在床上或者较柔软的地垫上做前后滚翻,可以锻炼前厅适应能力,同时也可以使背部和腰椎得到放松。