浙江嘉兴首个“好社区”试点揭牌

数字化体卫融合服务社区居民

本报记者 **刘昕彤**

设施齐全的健身空间、健康火热的运动氛围、大屏上显示着会员运动时的身体指标……近日，浙江嘉兴南湖新区（东栅街道）云东社区的“好社区”运动健康中心作为嘉兴市首个“好社区”试点正式揭牌启用。

走进运动健康中心大厅，一楼超过200平方米的空间里，除动感单车、跑步机外，还有体姿体态评估系统、国民体测一体机等器械和设备，儿童区还有五颜六色的跳箱、波速球，室外还有迷你篮球场。

“尽量保持这个节奏，如果累了可以慢一点。”在中心负责人、运动健康指导师戴丽中的指导下，76岁的社区居民张善菊坐在等速康复器上，两个手臂抓着拉杆一上一下运动起来。张善菊的颈椎不太好，中医、西医都看过，效果并不明显。“来这里运动几次，我感觉有用，而且就在家门口、有专家指导，太好了。”张善菊笑着说。

据了解，每位首次来这里的居民都要先参加测试，随后拿到一份健身运动建议和医疗运动处方。中心为辖区内全龄段居民提供体质检测、运动评估、健身指导、慢病运动干预、公益课程等服务，并依托嘉兴市体卫融合数字化应用，为每位居民建立数字健康和运动档案。居民能通过微信小程序随时查看、随时掌握自身状况。

“我家就住附近，平时来健身非常方便。”正在运动健康中心锻炼的居民谢爱明说。便捷、科学的健身新体验让附近的居民连连称赞。居民只要扫码注册创建健康档案后，登录设备即可启动个人运动日程，并自动生成专属的健身日志，运动健康中心大屏上，会员的健康数据随着他们的运动状况而跳跃变化。“互联网+健身”“物联网+健身”技术，让这里实现了设备智能化、场景智慧化、档案信息化、运营数字化。

近年来，嘉兴市以社区运动健康中心国家试点建设为契机，以“社区运动家”智慧体育社区建设为依托，贯穿“引导运动、科学运动、有效运动”核心理念，打造了体卫融合数字服务闭环落地社区的标志性成果。云东社区“好社区”运动健康中心即是其中之一。

据了解，中心立足云东社区，辐射南湖新区（东栅街道），带动南湖区，突破了原有社区体育服务室内空间局限，并充分利用辖区室外公共体育场地，包括凌公塘主题公园、网球中心、市民广场、南湖区全民健身中心（规划），以及辖区内10所幼儿园、2所小学、2所中学和2所九年一贯制学校的校园体育场地，构建具有南湖特色的“体卫融合+体教融合”的社区运动健康中心，打造全年龄、全人群、全周期的运动促进健康发展新模式。

中心一年最少要服务1万人次、举办12场公益活动，并进行居民满意度测评。戴丽中组建运动健康指导师等6人专业团队，还对中心进行功能分区，其中一楼主要为社区居民提供各种免费服务，二楼则是标准健身房，可以办季卡、年卡，还可以开展私教服务。

“‘好社区’运动健康中心让群众‘花小钱省大钱’。”南湖新区（东栅街道）相关负责人说。据了解，“好社区”以公建民营的方式，采用“公益引流+商业反哺”模式，引入第三方力量进行社会化运营，实现“自我造血”。

同时，运动健康中心依托嘉兴市首创的体卫融合数字服务闭环，打通体检体测、指导和运动数据，创新性重构“筛、测、评、导、练”服务流程，纳入“健身运动建议”和“医疗运动处方”双链路数字服务闭环落地社区新模式，吸引更多人气，实现良性循环。

浙江安吉：高山雪场人气旺

第二届长三角滑雪公开赛暨冰雪嘉年华活动日前在浙江省湖州市安吉县山川乡云上草原滑雪场举行，吸引大批滑雪爱好者前来体验冰雪运动的魅力。图为启迪青少年滑雪队选手权佳妍在单板平行大回转项目U8女子组的比赛中。

新华社记者 **黄宗治**摄

户外滑雪安全第一

本报记者 **刘昕彤**

户外滑雪充满激情和魅力，成为冬季运动的首选。长期坚持滑雪可以促进心血管健康，提高睡眠质量、力量、敏捷性和协调性等。但从受伤的发生率来说，滑雪也是发生运动损伤概率较高的运动之一。

据北京大学第三医院崇礼院区医生介绍，在滑雪的运动损伤中，膝关节是最容易受伤的部位之一，约占60%以上，其次是头颈部、手腕、手指和肩背部。韧带、脑震荡、骨折、脱位这些损伤类型相对比较常见。

医生表示，从受伤地点来看，中级道受伤人数最多，占40%。原因可能是很多初学者还没有掌握基本的滑雪技巧，就过分自信地想尝试更快的速度或者追求刺激。他们在高速滑行状态下失去重心或无法躲闪，造成自己和他人受伤。“大部分的重度损伤都是在崎岖不平的道路和公园地形中发生的。雪友由于起跳之后失去控制，导致落地受伤。所以，在没有十足把握的情况下，滑行过程中双脚不要离开地面。”医生建议。

对于单板和双板不同的滑雪选择，专家提醒，单板雪友要尽量做到摔倒时双手不扶地，“很多人在摔倒时，会下意识地以双手扶地，这种做法会使损伤更加严重。当快要摔倒时，要尽量双手交叉抱住双肩，同时弓背、低头，使身体蜷缩成球状，保护好胸腔和腹腔内的脏器及头部。以这个姿势与雪面接触，能降低上臂和手腕的骨折风险。”而双板雪友要特别注意保护好双膝。

专家提醒，护具是保护安全的首要保障措施。在雪场一定要戴头盔，不仅能大大降低受伤概率，关键时候还能挽救生命。另外在滑雪时，一定要遵守雪场相关规定。同时，上雪场前要认真学习，最好找专业教练进行指导。

国际雪联十大安全准则

1.尊重原则：无论使用双板还是使用单板的滑雪者，都应该遵循以下行为准则，绝不做出将会损伤或致使他人受伤的行为。

2.自控原则：滑雪者应当让自己的滑行处于可控范围内，滑行速度和方式应当和个人滑雪水平相符，并根据地势、雪质、天气和雪场人口密度来选择滑行方式。

3.选择安全线路原则：后方滑雪者务必要选择不危及前方滑雪者的线路滑行，前方滑雪者有雪道使用的优先权。

4.超越原则：从后方或侧方超越其他滑雪者时，请保持足够距离。

5.进入雪道、启动、爬坡原则：当滑雪中途稍作休息重新开始，或者向坡上攀爬时，务必保证不危及自己及其他人的安全。

6.停止地点原则：除非必需，滑雪者应避免停留在赛道、狭窄的雪道、视线易受阻的地方，若经过上述地点，请尽快通过。

7.两侧行走原则：如需在雪道上行走，请务必在雪道两侧。

8.注意警示标识原则：请滑雪者务必对信号牌、指示牌和指示物保持足够的重视。

9.协助原则：一旦遇见事故，每个滑雪者都有义务去帮助受伤的人。

10.事故确定身份原则：事故后的滑雪者或者目击者，无论是否有相关责任，都应彼此留下联系方式。

（**刘昕彤**整理）

跑步如何不受伤？

倪国新

跑步对身心健康有着诸多益处，但相关运动损伤也非常常见，影响跑者的身体功能、运动成绩，甚至运动寿命。

跑步相关损伤最常发生在膝关节、小腿三头肌、跟腱、踝关节等部位，损伤类型包括髌腱病、髌股疼痛综合征、髂胫束综合征、踝扭伤、跟腱病、足底筋膜炎、腘绳肌损伤、胫骨内侧应力综合征（胫骨夹板）、胫骨应力性骨折等。

绝大多数跑步相关损伤属于“过度使用类”损伤，当累计载荷超过组织的适应能力时，就会导致损伤的发生。累计载荷一方面与跑量有关，也与跑步时组织受力大小、载荷的分布等因素有关。为此，要预防跑步相关损伤的发生，就需要从适宜跑步策略、生物力学矫正、提高组织适应能力等三方面采取措施。

一、制定适宜的跑步策略

跑步新手或者损伤康复后的规律跑者，要从步行和跑步交替开始，逐步延长跑步时间。要循序渐进，每周跑量增加不要超过10%，总跑量原则上不要超过72公里。不要连续高强度跑步，要给身体组织修复时间。最好选择柔软平坦的地面，跑鞋要定期更换，每800公里换一次跑鞋。

疼痛是身体出现损伤的信号，如果在跑步季，疼痛增多，应立即减少或停止活动，如果疼痛变为剧烈，则应停止活动。跑步结束后24小时，关节疼痛不应持续或增加，否则表明肌肉骨骼系统没有为此次跑量做好准备。如果本来存在轻度关节疼痛，则疼痛不应在跑步过程中恶化或持续到第二天。如果疼痛导致跛行或步态发生代偿性变化，则必须减少运动量或停止运动，直到出现正常步态。

二、生物力学评估与矫正

跑步相关损伤的发生与生物力学密切相关，比如髂胫束综合征的发生与骨盆过度前倾或后倾、髋关节内收增加、股骨颈前倾、膝内翻等密切相关。因此有必要对跑者的生物力学（特别是下肢）进行评估，包括静态和动态两个方面。静态评估主要包括双下肢是否等长，有必要通过使用矫形器和脚跟垫对此类异常进行矫正。此外，足弓类型的评估也很重要，扁平足或者高弓足的跑者有必要选择适宜的跑鞋和鞋垫。动态评估主要是针对跑者的跑姿进行评估，是否存在膝内扣、踝外翻、躯干是否挺直、髋充分后伸等情况。

另一个影响跑步生物力学的因素是跑步的地面。在人行道上跑步是习惯性跑步者受伤的一个风险因素。髌股综合征和胫骨应力综合征与较硬的训练场地有关。在松散的路面上跑步会导致半月板损伤。上坡和下坡跑步与髌腱病和髂胫束摩擦综合征的发生有关。

三、增强组织适应能力

跑者需要对周围环境进行快速认知处理、对地面变化做出快速反应，以及避开障碍物，这些都需要很强的组织适应能力。与此相关的损伤潜在机制包括肌肉力量不足、下肢关节神经运动控制缺陷和负荷关节的异常运动等。

适应性训练，包括灵活性练习、神经肌肉和力量训练、增强式训练。常见的灵活性练习包括A-Skip跨步跑、站立转髋——内外提膝转动、行进弓箭步、髋关节灵活性、左右/前后踢腿、毛毛虫爬行等。神经肌肉和力量训练包括足踝力量——脚趾抓毛巾、缩足练习，单腿臀桥、平衡功能、罗马尼亚硬拉、北欧落——大腿后群训练最高阶、单腿下蹲、多纬度平衡、深蹲、硬拉、团身跳等。增强式训练则是增强爆发力和敏捷性的重要方法，包括滑雪跳、深蹲跳、箭步蹲跳等。

（作者系厦门大学附属第一医院康复医学科主任、首批国家健康科普专家）

预防流感 推荐室内轻运动

近日，冬季呼吸道疾病呈现上升趋势。遵守“常通风、勤洗手、戴口罩”这些防护措施外，坚持长期规律运动对于提高自身抵抗力也非常重要。

据江苏省体育科学研究所专业人士介绍，中等强度的有氧运动对提高人的免疫力作用最大，建议每天运动30至60分钟。但体育锻炼要适度，以锻炼后精神饱满，不感到疲乏为标准。运动过量会使机体免疫功能受到损害，影响健康。而且剧烈运动后的免疫力降低要持续1小时左右，经过24小时以后才能恢复到原来的水平。此时遇到病菌侵袭容易患上感冒、肺炎、胃肠道感染性疾病。

对于老年人来说，可以通过室内的舒缓运动提高身体机能。八段锦、太极拳作为传统养生项目，具有增强体质、强化脏腑功能、提升心理健康、防治慢性疾病、延缓机体衰老的健身效果。除了有氧运动外，老年人可以居家进行一些力量训练。力量锻炼可以有效防止老年性骨质疏松性骨折。坚实的肌肉可以对骨骼起到缓冲外力的保护作用，从而在运动过程中防止骨骼、关节受到冲击造成的伤害。拉伸是影响老年人锻炼效果的重要因素之一，专门针对身体各关节的拉伸，能够提高老年人肢体活动范围，改善生活质量。

全国各地学生也陆续进入假期，利用这段时间，家长带着孩子在家进行一些有趣的小锻炼，不仅能预防超重肥胖、高血压和心血管疾病等，还能增强体质，促进机体免疫力，提高儿童抵御传染病能力。专家建议，可以结合儿童年龄的特点和活动兴趣，和孩子进行自主、亲子互动游戏，促进儿童协调能力、平衡能力、灵敏性、身体各部位的力量等均衡发展，包括家务活动、整理玩具等日常活动，也可以进行移动类、姿势控制、物体控制和肢体精细动作控制类游戏，障碍跑、抓人游戏、徒手操、金鸡独立等，建议每日累计活动总时长3小时，中等强度运动1小时以上。

（**刘昕彤**整理）