

国民体质监测和全民健身活动状况调查调研指导工作展开

让群众体育既有深度又有温度

张博宸

2025年,我国国民体质监测和全民健身活动状况调查工作均已进行到第六次。进入三月,体育总局科研所负责上述工作的专家深入一线,实地调研调查工作的进度,了解监测工作的筹备,并针对自然条件艰苦、工作完成难度更大的偏远地区、少数民族地区进行技术指导。

负责腾格里沙漠牧区全民健身活动状况调查与国民体质监测工作多年的调查员刘敬贤介绍说,考虑到少部分抽样对象年龄较大,有可能出现的紧张、疑虑情绪,特地安排了能够熟练使用蒙古语和汉语的工作人员。

接受抽样调查的牧民张玉林提到,自己家庭的年收入在二十万元以上,尽管生活场景大多时候在沙漠中,但日常也喜欢健步走,会主动购买体育类的消费品。两位中年女性萨仁图雅和图

花尔称,家庭年收入已达到三十万元以上,“平时除了放羊放牧等体力活动,还会进行登山运动、购买相关装备并带动家人参与其中。”

刘敬贤提到,近年来通过健身器材的翻修和增加、社会指导员的培训与带动,各嘎查已成立了广场舞、健步走、健身气功等队伍,全民健身氛围浓厚了,个人也更重视身体健康了。“这里的群众生活方式越来越健康,他们最喜欢气排球,镇上每年都组织比赛,住在沙漠里的牧民会开车前去参赛或观看,今年的场次还要增加。”

据临河区全民健身活动状况调查工作负责人张东介绍,调查工作已顺利结束,调查发现“城镇化程度的提高与基础设施的建设带动了群众参与全民健身活动与消费,即便是偏远地区的群众也能理解体育消费的概念和内容。”

谈及即将开展的第六次国民体质监测工作,张东表示,五年来,群众对体质的认知与健康的重视程度越来越高,“几年前的监测工作不好召集人,常态化开展之后,健康传播的力度加大,工作经验也同步积累。大家对运动处方与科学健身指导的评价也越来越好。”

从腾格里沙漠到临河区,谈起群众对健身活动、体质健康、体育消费等内容的重视与投入,结合偏远地区十余年来在国民体质监测和全民健身活动状况调查工作细节上的完善,内蒙古自治区体育科学研究所群体中心主任李金石表示:“这些年做出成果的同时,也看到了差距,得到了更多工作动力。目前来看,自治区虽然不是全国开展调查工作最早的,但有可能是最快完成的,后续还有第六次国民体质监测工作的考验。”

多年来,基于诸多因素的考量和对典型地区的纵向观察需要,国民体质监测的点位不会轻易发生改变,相

关点位被分成一二三级,省会城市为一级,二级和三级的划定需考虑到经济条件之外的地理因素、城乡分布等。“老一辈体育科研人经过多年的实践总结、实地调研等工作得出了现在的框架。”体育总局科研所参与国民体质监测工作多年的范超群第一次因工作关系深入沙漠并亲眼见证了沿途景观的变化后,她表示,“近年来,城镇化进程的加快让城乡的比例发生改变,下一次国民体质监测时,有可能要将多年来没有变过的抽样框架根据城镇化的进程做一部分微调。”

“到艰苦的地方,看见真实的场景并了解困难、解决问题,才能更有底气地讲我们的数据是真实的、是高质量的。”体育总局科研所研究员张彦峰说:“从云南临沧的高海拔少数民族村寨,到内蒙古沙漠里的嘎查,一路上惊喜不断,后续我们可能还会去广西或是西藏。群众体育工作就是这样,既有深度,又有温度。”

数字科技让健身者更安心

本报记者 軋学超

数字科技日新月异,正悄然改变着人们运动和保持健康的方式。以前人们运动大多凭借经验与感觉,对运动效果和身体状况的了解较为模糊,而如今各类智能设备成为了运动的得力助手,像运动手环、智能手表能实时监测心率、血压、血氧饱和度等关键生理指标,不仅可以避免因运动过度或不足而无法达到理想锻炼效果,还能有效预防运动损伤。

数字科技已经成为推动体育与健康深度融合的重要力量,为人们带来更科学、更便捷、更有趣的运动健康体验。北京市民李劲松是一名跑步爱好者,他告诉记者,“通过智能设备,能清晰知晓跑步过程中心率的变化情况,根据科学的心率区间指导,合理调整跑步强度。在健康管理方面,数字科技可以搭建更全面、动态的健康监测与管理体系。借助大数据与人工智能算法,智能设备还能对个人健康数据进行深度分析,提供个性化的跑步建议。”

数字科技渗透体育与健康

领域,重塑了人们的运动理念与健康生活方式,为两者深度融合开辟了全新路径。记者在采访中了解到,通过长期收集分析用户的饮食、运动、睡眠等数据,智能健康管理系统能够精准判断用户的健康趋势,提前预警潜在的健康问题,并给出针对性的改善方案,包括合理的饮食调整、适宜的运动计划及作息优化建议等。

数字科技在体育领域的应用,不仅为个人提供了更优质的运动与健康服务,也推动了线上运动平台、智能健身器材、数字健康管理服务等新兴业态不断涌现。从事智能穿戴行业的姜凯文表示,在健身领域,借助VR技术,用户足不出户就能置身于世界各地的著名运动场景,如在阿尔卑斯山滑雪、在亚马逊雨林骑行,沉浸式的运动体验极大地激发了人们的运动热情。在体育教学与训练中,人工智能技术可将复杂的动作以3D形式直观呈现,运动员能够更清晰地理解动作要领,教练也能利用该技术对运动员的动作进行精准分析与指导,显著提升训练效果。

体重管理“管住嘴迈开腿”是关键

本报记者 軋学超

近年来,肥胖和超重问题日益凸显,已然成为不可忽视的公共卫生难题。国家卫生健康委发布的《体重管理指导原则(2024年版)》指出,有研究预测,如果得不到有效遏制,2030年我国成人超重肥胖率将达到70.5%,儿童超重肥胖率将达到31.8%。相关专家提醒:对于超重人群,只有建立正确的生活方式,才能达到长期健康的目标。

体重管理是需要终身坚持的健康旅程,并非一蹴而就的短期目标。有过减肥经验的人都会有所体会:减重难,维持更难。值得注意的是,有人为了快速减重完全不吃米饭、面条等主食,虽然短期内有助于减体重,但这种做法并不可取,即使体重轻了,通常在半年后就会反弹。而且长时间饿肚子,肠道就会像“饿急了”一样拼命吸收脂肪,甚至反过来可能诱发疾病。对此,黑龙江省哈尔滨市第二医院内分泌代谢病科主任冷蕾说,减肥不能图快和走极端,科学的方法应该

是营养均衡、运动起来、长期坚持。

事实上,在体重管理的道路上,“管住嘴”与“迈开腿”始终是两大核心支柱。冷蕾表示,体重的变化本质上是热量摄入与消耗的博弈,当摄入的热量长期超过消耗,多余的能量便会转化为脂肪囤积;反之,若通过饮食控制热量过多的摄入,辅以运动加大能量消耗,便能形成热量“缺口”,从而促使体重降下来。

广州中医药大学副校长、广东省中医院院长张忠德表示,“我太忙了,我没时间运动”是最大的谎言,事实上可以用每天的碎片时间来运动,在办公室蹲起、俯卧撑、举哑铃都有助于控制体重、促进健康。

规律运动不仅能加速热量消耗、塑造体形,还能改善心肺功能,并与饮食管理形成协同效应。冷蕾也建议,控制体重应积极调整心态,按照既定计划将运动融入日常生活,从低强度的有氧运动开始,逐渐增加运动强度和时长,让身体代谢水平不断提升。

颈椎保健操拯救“低头族”

长时间伏案工作、低头看手机会对颈部肌肉和韧带造成压力,“低头族”常常感到肩颈酸痛,这是颈椎发来的“求救信号”,试试这几个动作,让颈椎“轻松一下”。

第一节:双掌擦颈

动作要领:用左手掌从上向下连续捏按颈部4次,每次捏按保持2秒;更换右手掌从上向下连续捏按颈部4次,每次捏按保持2秒。注意动作要轻柔 and 缓,捏按力度适中。

第二节:四向点头

动作要领:先向下低至极限位,保持5秒;回到中立位,再向后仰至极限位,保持5秒;回到中立位,头向左侧转至极限位,保持5秒;回到中立位,再向右侧转至极限位,保持5秒,回到中立位。注意动作要和缓,切勿过猛、

过快。

第三节:缩颈训练

动作要领:站立目视前方,颈部放松,将下巴向后平移回缩,保持5秒;回到中立位,再重复做一遍。注意做动作时切勿憋气。

第四节:投手相靠

动作要领:双手十指交叉置于枕后,手向前用力,头向后用力,保持5秒;回到中立位,再重复做一遍。注意做动作时避免耸肩。

第五节:仰头望掌

动作要领:双手十指交叉上举过头,掌心朝上,头向后仰,保持5秒;回到中立位,再重复做一遍。注意做动作时尽量配合腹式呼吸,拉伸颈背部。

(傅潇雯整理)



中国职工气排球锦标赛预选赛开赛

主办方供图

本报讯 “劳动者杯”2025年中国职工气排球锦标赛首站预选赛(辽阳站)日前在辽阳市体育馆开赛。来自全国各地的151支代表队1155名气排球爱好者参赛,比赛将持续到3月30日。

“劳动者杯”中国职工气排球锦标赛是企业职工业余赛事中水平最高的

比赛之一。此次预选赛按老、中、青年年龄段分设男子、女子、混合组共9个组别,旨在进一步促进辽阳全民健身事业发展,更好地满足人民群众对健身、健康的需求,促进交流合作,展示城市形象。

本次比赛由中国企业体育协会、辽

阳市文化旅游和广播电视局、辽阳市白塔区人民政府联合主办,国家体育总局群体司、国家体育总局社体中心、辽宁省体育总会支持,辽阳市公共文化和体育事务服务中心、辽阳市白塔区文化旅游和广播电视局、辽阳市排球协会承办,恒佳体育、中国平安、动魄科技、四

川沱牌舍得等单位协办。

气排球是一项集运动、休闲、娱乐为一体的新兴运动项目,深受体育爱好者喜爱,尤其是广大职工群众,参与者逐年增加。各类赛事活动丰富多彩,有力地推动了全民健身运动蓬勃开展。

(冯 雷)

花粉来袭 过敏体质怎么练?

本报记者 傅潇雯

天气回暖,正是运动好时节。但许多地方正处于花粉“重灾区”,最近网友拍摄的北京天坛公园的圆柏等绿化树种花粉飘扬,看起来云雾缭绕,让很多人隔着屏幕都觉得“鼻子痒痒”,高浓度的花粉让人们不得不户外运动望而却步。对此,专家建议,不能因噎废食,只要注意防护,过敏人群可以适当进行户外运动,并且可以通过体育运动增强抵抗力,有可能减轻过敏带来的负担。

对于过敏体质的人来说,体育锻炼更是必不可少,因为过敏反应实际上是

人自身对于过敏原的过度反应,是一种免疫紊乱现象,通过运动可以很好地去纠正这种免疫系统的紊乱。

“对于过敏性疾病人群来说,建议进行室内运动,尽量采取游泳这种空气中有一定湿度的运动形式,因为温暖湿润的环境可以降低气道的高反应性,从而减少哮喘的发作。”国家体育总局运动医学研究所运动促进健康研究中心主任梁辰建议,每日上午10时至下午5时是花粉浓度较高的时间段,易过敏人群应尽量避开这个时间段去户外,而是在清晨和晚上进行锻炼。

在花粉浓度较高的时节,许多人在户外运动后过敏症状有所加重,专家提

醒,过敏性哮喘患者在发作时不宜运动,应积极治疗,充分休息后再锻炼。运动过程中如果出现呼吸困难、心动过速等不良症状,应立即停止运动,紧急时尽快就医。

梁辰建议,如果必须参与户外活动,建议正确佩戴N95口罩,防过敏护目镜,随身携带抗过敏药物,包括糖皮质激素类鼻喷雾、皮肤外用药膏,长效短效的支气管扩张吸入剂,抗组胺的口服药、眼药水等。

当面对春季花粉过敏时,改变运动路线是一个切实有效的策略。避开花粉浓度较高的区域,可以减少过敏症状的发生,同时保证户外运动的舒

适度。可以优先考虑那些开阔、通风良好且植被较少的地方,公园里的开阔草地、河边步道或者田径场都是不错的选择,尽量避免穿越花园、树林等花粉浓度较高的区域。同时也可以选择一些室内运动项目,比如游泳、瑜伽、健身操等。

陕西省人民医院主任医师王红鸾表示,有明确花粉过敏史者,可在花粉季来临前2至4周使用糖皮质激素类鼻喷剂预防。同时,还应少食海鲜、芒果等易致敏食物,多摄入富含维生素C的蔬果,保持规律作息、适度运动,避免过度疲劳。

外出锻炼回到家,要及时换掉并清洗衣物,并用冷水清洗面部、鼻腔和漱口,有条件的可以使用鼻腔冲洗器,清理掉附着在鼻咽部的灰尘花粉等过敏原,适应温差变化,提高机体适应力。