

北京推出“体重管理年”活动

科学管理体重 引领健康生活



“体重管理年”活动期间,北京市将推出精彩纷呈的全民健身赛事活动。图为“五一”假期,群众参与首届北京极限运动汇。

本报记者 顾 宁文/图

为深入贯彻全民健身国家战略,积极落实健康中国行动要求,北京市体育局日前推出“体重管理年”活动,希望引导群众科学管理体重,培育健康生活方式。这一活动不仅是对群众健康需求的精准回应,更是全民健身与全民健康深度融合的具体实践。

丰富赛事活动  
打造健身新生态

“体重管理年”活动期间,北京市将推出精彩纷呈的全民健身赛事活动,构建起全周期赛事矩阵,覆盖多元群体。2025年从年初到年末,北京市将推出7个全国性的全民健身主题示范活动。同时将针对职工、农民、青少年、中老年等不同受众及民族、社区、健身俱乐部等不同群体开展全民健身赛事活动。此外,还会对于三大球、群众冰雪活动和新兴时尚体育项目予以重点推广。并鼓励各级各类体育协会举办丰富群众性赛事活动,计划举办马拉松、乒乓球公开赛、社区杯足球赛等群众广泛参与的赛事活动200项(次)。为了让市民在家门口就能享受到便捷的健身服务,北京市体育局也将持续加大全民健身场地设施建设力度。2025年,将改扩建4个体育公园,新

建或更新60处足球、篮球等群众身边的运动场地,并推进“国球进公园”“国球进社区”活动,配建乒乓球台等健身设施400余张。随着健身场地设施网络不断完善,城市社区“15分钟健身圈”得到进一步升级,市民的运动选择更加多元便捷。

构建多维指导体系  
助力科学体重管理

科学健身指导是体重管理的关键。活动期间,北京市体育局将通过多种方式,构建起多维指导体系,为市民提供全方位的体重管理支持。如开展“奋进新征程 运动促健康”2025全民健身志愿服务科学健身指导服务走基层系列活动,将组织优秀运动员、社会体育指导员、健身志愿者等专业力量,深入社区、乡村、校园、公园开展体重管理指导。同时还将组织开展北京市第六次全国国民体质监测,体重、身体成分检测作为必测项目,将为市民提供全面了解自身身体状况的机会。还会同步实施“运动处方培训计划”,全年计划培训450名医护人员,进一步完善体医融合专业骨干队伍,培训800名社会体育指导员,并将在培训中增设体重管理专项课程,提升他们的科学指导能力。在此基础上,北京市体育局还在

积极探索将竞技体育控重研究相关内容转化应用于群众体育。将以竞技体育膳食营养管理为依托,推广适合不同人群的有氧运动与膳食营养方案,让专业运动管理知识走进千家万户。

打造多元传播矩阵  
营造健康生活新风尚

为提高公众对体重管理的认知,动员市民积极加入体重管理行动中,北京市体育局还打造了多元传播矩阵,营造健康生活新风尚。将依托“体育北京”“北京健身汇”“北京体育总汇”等新媒体矩阵,传播科学健身、科学减重知识。这些新媒体平台会定期发布专业的健身文章、视频教程和专家访谈,内容涵盖运动技巧、饮食搭配、体重管理案例等,以生动有趣的形式吸引大量市民关注。活动期间,还将举办300场全民健身科学指导大讲堂系列活动,邀请运动医学专家、营养师等开展线上讲座,倡导“运动+营养”的健康生活方式。

跨部门协作  
创新体重管理服务模式

为了更好地推进“体重管理年”活动,北京市体育局也在积极开展跨部门协作,创新服务模式。一方面将联合

守护膝关节 别让半月板受伤

运动时,你是否曾被膝盖疼痛困扰?如果一运动膝盖就疼,很可能是半月板在“抗议”!半月板位于膝关节内部,是弹性的纤维软骨垫,具有稳定、缓冲、营养关节等作用。半月板可缓冲两骨撞击、吸收震荡、增加润滑、减少摩擦,有助于膝关节运动功能正常运行。半月板一旦损伤,很难自我修复。那么,哪些动作会给半月板带来伤害?在日常活动和运动中,不少动作都会给半月板带来伤害。比如在足球、篮球、羽毛球、滑雪、跆拳道、柔道等运动中,都有膝关节屈曲并扭转的动作,这会让半月板承受巨大压力,加大受伤风险。生活中看似平常的站立、走路、上下阶梯等,也会让半月板持续承压。要知道,不同姿势下膝关节受力值差异明显:站立时为100%,走路时为200%,上阶梯、上坡时为300%,下阶梯、下坡和跑步时均为400%,打球时为600%,蹲着和跪着时能达到800%。所以,平时一定要注意自己的动作,尽量减少对半月板的伤害。哪些症状可能提示半月板受损?肿胀:半月板受外力冲击后,软组织及关节囊充血,膝关节内血管丰富致出血显著,关节会迅速肿胀、温升、压痛,重则活动受限。疼痛:半月板损伤影响膝稳定性,轻微撕裂至严重破损均致痛。痛点多在膝两侧,活动加剧,性质钝或刺,重则影响睡眠、行走。弹响声:半月板损伤致碎片游离,关节面摩擦增

大,屈伸时会现“嘎嘣”声,并伴不适或痛感,这些均为损伤警示,需就医确诊。交锁:半月板撕裂碎片移位可致“交锁”。膝特定角度时碎片卡股骨与胫骨间,关节卡住会产生剧痛,影响行动,加剧软骨磨损,需紧急就医解锁或通过手术恢复功能。如何延长半月板寿命?1.避免高风险活动,注意热身。减少深蹲、爬山、跳跃等高冲击运动,尤其是有膝痛或半月板损伤史者。运动前应充分热身,如慢跑、拉伸,减少急停急转。2.加强体重管理与肌肉强化。应控制体重,通过低冲击运动如游泳、骑车保持健康体重。同时增强股四头肌与腘绳肌力量,加强对膝关节的支撑,减轻半月板负担。3.专项练习。股四头肌拉伸:站立或侧卧,交替拉伸大腿前侧,每侧20至30秒,每日2至3组。下肢弓箭步:模拟行走,交替屈膝至90度,每条腿15至20次,增强下肢肌肉,提高膝关节灵活性与稳定性。(顾 宁 整理)

北京市卫生健康委,进一步加强政策协同。双方计划签订体医融合合作框架协议,就“体重管理年”活动及下一周期体医融合工作进行谋划。充分发挥双方专业优势,形成“运动+健康”协同干预模式,探索将运动干预纳入社区健康管理,为超重、肥胖人群提供“运动+医疗”综合服务。并计划打造2个以上体医融合试点单位,设立“运动健康门诊”,由医生开具运动处方,体育部门提供专业健身指导,对慢性病、肥胖患者,结合药物、饮食和运动制定个性化干预方案。

另一方面将联合北京师范大学,共同推出“科学运动进社区,体重管理促健康”系列专项活动。将依托高校强大的体育科学专业优势,深入社区,梳理体重管理工作的堵点和痛点,精准把握群众的健康需求,在政策制定和实施路径、从业人员专项技能培训内容和标准、不同人群的运动监测-评价-反馈-干预方案等方面展开研究。同时,还将在各区建立社区试点,以体重管理为抓手,积极推进靶点化、菜单化的运动方案应用,打造具有示范引领效应的全人群、全生命周期、全方位运动促健康的生态化社区模板,让全体居民“懂运动、会运动、爱运动”,养成科学运动习惯,形成健康生活方式。

聚焦重点人群  
实施精准干预

“体重管理年”活动中,北京市体育局还将针对青少年、职场人、中老年人三类重点人群,实施分层精准干预。针对青少年群体,将全力筑牢防胖防线。积极配合教育部门推进学生体重管理工作,严格落实体育课时要求,加强学校体育课程和体重监测,预防儿童青少年肥胖。针对职场人群,将倡导工间运动,破解久坐难题。鼓励企事业单位推广工间操、办公室微运动,减少久坐行为,营造健康办公环境。针对中老年人群,将在社区推广太极拳、八段锦等中、低强度的中老年人养生运动,通过规律性锻炼改善体质,降低肥胖相关慢性病风险。



五种运动延缓衰老

健身锻炼可以促进细胞再生,加速人体内废物排出,从而让皮肤状态更好,减缓衰老速度。五种运动可以有效延缓衰老。挥拍类运动,如羽毛球、乒乓球、网球等,能够有效锻炼眼部肌肉,提高视力,还能增强心肺功能,促进血液循环。一周安排2次挥拍类运动,每次半小时到一小时,不仅可以延缓衰老,还可以让你的反应速度更快,思维更敏捷,降低老年痴呆风险,并降低心血管疾病的发生率,提升健康指数。坚持跑步可以促进新陈代谢,同时强化心肺功能,增强免疫力。跑步的时候需注意放

慢速度,应做到劳逸结合,不要过量跑步。力量训练,比如引体向上、山羊挺身、深蹲、俯卧撑等动作,可以增加肌肉量,提高基础代谢率,让身体更有力量,抵抗随着岁月增长而出现的肌肉流失问题。一周保持2至3次力量训练,可让身材线条变得更紧实,有效抵抗衰老进度。需注意,应全方位锻炼身体各大肌群,循序渐进提升训练强度。跳绳是一项短时高效的健身方式,可以增强耐力和体能。在跳跃过程中,腿部、臀部、腰部及手臂等多个部位的肌肉协同运动,不仅能有效强化肌群,身体的协调性和平衡感

也能得到有效锻炼,还能增加骨密度,促进骨骼健康。跳绳还是一种高效燃脂运动,能有效消耗热量,每15分钟的跳绳锻炼相当于慢跑30分钟,可以维持健康体重,减少肥胖相关疾病风险。拉伸训练可以激活身体肌群,舒展经络,让身体变得柔软,有效改善久坐出现的腰酸背痛等亚健康疾病。每天安排一组拉伸训练,每次10至15分钟,长期坚持就能改善含胸驼背问题,让身姿变得挺拔,体态变得更加年轻。(傅潇雯 整理)

科学健身指导

俗话说,“背薄一寸,年轻十岁”“含胸驼背,显老十岁”。练背不仅能保护腰椎,对抗腹部脂肪压力,减轻脊柱负担,还能改善体态、提升气质,增强核心稳定性,让运动更高效。国家体育总局体育科学研究所国民体质与科学健身研究中心副主任冯强教你三个动作改善含胸驼背。

仰卧背桥

这个动作可以强化背部小肌群,稳定腰椎关节,预防腰突风险,且随时可练。长期坚持练习可以改善圆肩驼背、提臀瘦腹,并且有保护腰椎的作用。动作要点:1.仰卧,双脚搭在椅子上,脚尖朝天。2.双手抱胸,新手可将手先放地面。3.核心收紧,下背部和臀部同时抬离地面。4.身体呈一条直线,不要塌腰或撅臀。5.保持稳定60秒,动作过程中身体不要晃动,臀部持续发力。每次3至5组,每组60秒。如果感到坚持不住或有困难,可根据自己的实际情况,缩短至10秒一组。注意事项:腹部脂肪多的人更要重视背部训练。腹部肥胖者建议每日练习,刚开始可从20秒开始。核心肌群变强,不仅能改善体态,还能让后续减脂训练更安全高效。

俯立划船

这个动作简单快捷,采用哑铃或矿泉水瓶就可以进行练习,可以锻炼背部肌群,增强背力。动作要点:1.双腿分开与肩同宽,俯身屈髋屈膝,后背挺直,上臂夹紧身体,感受背部发力。2.双手持重物进行屈臂的划船动作。每组15个,每天做2至3组。注意事项:1.保证背部、腰部处在一个水平位置,不要出现弓背、弓腰现象。2.划的时候,两侧上臂要尽可能夹紧身体,保证背部充分发力。

俯卧位强背力

如果觉得俯立划船动作无法保持身体稳定,可以采用俯卧位的姿势加强背力。这个动作同样可以达到锻炼背部肌群、增强背力的效果。动作要点:1.趴在家里的垫子或沙发上,将上胸部抬离垫面,肘关节打开,和小臂呈90度。2.肩胛骨收紧夹住,尽可能保证上身稳定。3.向前缓慢推臂,再缓慢收回。注意事项:1.推臂过程中要保证上身基本固定,不要身体跟着来回起伏。2.如果感觉这个姿势难以保持,可以先从固定状态或者双手伸直的状态开始锻炼。(傅潇雯 整理)

三个动作让你「背薄一寸」