

讲好全民健康融合故事

本报记者 傅潇雯

作为体医融合的重要载体，运动处方在疾病防治、健康促进等领域发挥着不可替代的作用。“运动处方+”让运动处方与其他领域相融合，从传统的体育指导升级为个性化健康管理方案，为慢性病防治、亚健康干预提供了更广泛、便捷的路径。

融合“高原康养”新模式促进健康

近日，15名青少年成为第一批“运动处方+高原康养”创新服务模式的首批体验者。在青海省西宁市运动促进健康中心，全省首批通过运动处方师考核认证培训的专业团队开展现场指导，工作人员为参加“奔跑吧·少年”第二届中国城市青少年跳绳公开赛西宁站的15名外地青少年运动员进行了健康监测与运动指导。

据了解，为推动全民健身与全民健康深度融合，近期西宁市体育局联合西宁市卫生健康委，聚焦参赛青少年群体，创新推出“运动处方+高原康养”服务模式，并开具运动处方。运动处方作为强化体医融合和非医疗健康干预的关键手段，充分发挥科学健身在健康促进、慢性病预防及康复等方面的重要作用。该模式通过全面采集处方对象的健康信息、日常体力活动水平，经科学健康监测、运动风险筛查和运动测试等流程，为个体定制包含运动频率、强度、时间、方式及注意事项的科学运动方案，助力改善健康状况、预防疾病和促进康复。此次实践不仅促进了体育与医学理念的深度融合，实现运动处方与医学治疗的有机结合，还打造出“体医融合”的新型健康管理示范模式，为体育与康养产业对接奠定基础。

西宁市体育局相关负责人表示，将大力加强运动处方师

队伍建设，加大培训投入并优化开具流程，发挥科学健身在健康促进和慢性病防治中的优势。结合全民体重管理行动，引导市民形成科学健康的生活习惯。创新构建“医体社家”四位一体志愿服务体系，以医疗机构、社区服务中心、居民家庭和专业健身场馆为依托，整合国民体质监测数据，为不同人群提供个性化运动处方服务与精准健身指导。深化“体育+”产业融合，以特色体育赛事为平台，推动农体文旅商协同发展，将赛事流量转化为经济发展增量，让“10分钟健身圈”真正成为群众的“幸福圈”。

融合中医 帮助体重管理

今年，全国爱国卫生运动委员会将中医药健康促进行动等三个行动纳入了健康中国行动。在今年的热词“体重管理”方面，中医药也发挥了特色优势来保障运动健康。国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司相关负责人表示，各地在探索建立针对不同人群、不同疾病、不同环境、不同身体状况的运动处方库，指导科学运动、维护健康。

“在制定中医运动处方之前，我们首先要进行中医体质辨识。”四川省骨科医院运动医学科主任罗小兵说，“以柔和、小强度运动培补正气，以剧烈、大强度运动疏泄邪气。”罗小兵表示，在肥胖的干预中，中医整体观念辨证施治具有非常重要的意义。“要从整体观分析引起肥胖的病因病机，根据辨证分型制定综合的干预方案。”罗小兵说，根据患者的体质辨识肥胖类型、运动功能状态，结合个人运动兴趣制定适合的运动方案。值得注意的是，肥胖人群需要通过运动来减重，但是运动时膝、踝关节容易受伤，所以在制定运动处方时要科学运用“辨体施动”的理论，在运动和减重间找到平衡点，既强调安全性，又强调有效性，实现个性化的、达到减重的目的，同时又避免运动损伤。

济南市机关医院军休院区负责人、济南市中医运动促进健



新华社供图(资料照片)

康中心医疗负责人叶蕊说：“中医减重绝非简单节食，运动减重也并不是加大运动量，而是需要综合分析个体的体质、身体代谢率、生活习惯等因素制定个性化减重方案，包括运动处方、营养膳食指导、中医药体质调理在内的综合方案。”其中，运动处方由中医师和体育科研人员设计，运动康复师指导，从有氧抗阻平衡训练到中医传统导引术，动静结合确保减脂的有效率和安全性。

融合AI 更便捷获取健身指导

伴随着人工智能的快速发展，利用AI开具运动处方让人们能用更简便的方式得到科学健身指导。清华大学体育部副教授、博士生导师曹春梅认为，AI可以让运动处方个性化，在系统内部构建运动处方数据库、训练动作库，能够“对症下药”设计出个性化的运动处方，对于比较复杂的动作，还可以提供虚拟人进行示范。

在深圳南山区

的南山慢病防治院，从2023年5月开始配备了人工智能运动处方系统，以及运动指导工作站、体适能评估一体机等AI设备，并聘请了专业运动康复师进行使用指导。目前AI已应用于运动康复的各个环节，包括初期的运动能力评估、个性化运动处方制定，以及从院内治疗到居家康复的全流程跟踪随访。据悉，在配置后的一年内，各项AI设备的使用已超过700人次。这样的“运动处方+AI”的模式未来将越来越多地应用在更多场景。

值得注意的是，“运动处方+AI”的模式并不是让人工智能替代运动处方师的工作，全国政协委员、广西体育高等专科学校教师的韦军提示，虽然AI已具备开具运动处方的能力，但现阶段基于AI开具的运动处方，需要在运动处方师依据与患者的沟通的结果上进行个性化调整，特别是在运动项目的选择、运动进程，以及运动后应当注意事项的把握方面仍需要有运动处方师来把关。

“久坐族”试试颈椎康复操

本报记者 傅潇雯

“临床中发现颈椎病、腰椎间盘突出症的发病率在逐年增加，而且逐渐年轻化。”中国工程院院士、全国中医运动医学中心主任朱立国在日前举行的健康中国中医药健康促进主题发布会之“中医药与运动健康”专题发布会上，建议久坐办公室的年轻人，在伏案一个多小时后，要站起来给自己一点运动时间。

中医有一句话叫“久坐伤肉”。长时间坐在办公室，对肌肉、骨骼都会造成伤害。“大多数上班族的颈椎、腰椎都处于前屈有余、后伸不足的状态，时间久了会造成肌肉劳损，更严重的会造成骨骼肌肉退变，形成疾病。”朱立国说。

朱立国建议，久坐的上班族要注重工间健身，根据时间长短可分为三个层次。如果休息时间短，最好每隔四五十分钟起来做个伸展运动，走两步或多做做后伸动作，放松一下再继续工作；如果有两三分钟休息时间，可以试着做一些八段锦、五禽戏的动作，包括

双手托天理三焦、五劳七伤往后瞧、背后七颠百病消，这些动作对前屈有余、肌肉劳损是有帮助的；如果1小时里能给自己四五分钟的休息时间，可以试一下颈椎康复操。

“我们以前做过研究，探索了颈椎康复操的临床疗效，推荐给久坐的年轻人。”朱立国介绍，颈椎康复操有五个动作，首先是前屈后伸，恢复颈椎原来的生理功能位置，让肌肉放松；第二是回头望月，两脚跟肩等宽，45度角往后看，看到不能看为止，两侧交替进行，经过力学测试，这个动作对肌肉恢复非常有帮助；第三是旋颈望踵，往下看，看脚后跟，也是斜下45度，同样能够拉伸肌肉；第四是雏鸟起飞，两脚与肩等宽，脚后跟抬起来，头望天，肩膀后缩，形成弓形，但脚尖不要离地，类似雏鸟能飞但还没有飞起来的状态，用整个身体的张力进行拉伸，完全放松；第五是摇转双肩，长时间胳膊保持一个动作容易损伤肩关节，要前屈后伸反复摇转，放松肌肉。

“这五个动作对颈部、腰部包括膝关节都是有帮助的，希望办公室久坐人群每隔四五十分钟能给自己几分钟的时间来缓解肌肉疲劳，对个人健康非常有益。”朱立国说。

全国青少年脊柱与视力健康活动走进赤峰

本报记者 顾宁

日前，以“明眸正脊再出发，全民共筑健康梦”为主题的2025年全国青少年脊柱与视力健康专项活动(赤峰站)在赤峰市松山区第九中学启动。

近年来，我国青少年近视率居高不下，脊柱侧弯检出率也呈攀升态势，已成为威胁青少年身心健康的“隐形杀手”。数据显示，长期的含胸驼背、久坐不动、用眼过度等不良习惯，致使脊柱与视力问题形成恶性循环。脊柱侧弯不仅压迫心肺功能，还会引发视力疲劳，而视力模糊又进一步加剧坐姿扭曲，最终造成“脊柱一视力”的双重损伤。更令人忧心的是，众多家长和学校对脊柱健康认知不足，导致错失早期干预的黄金时机。

国家体育总局运动医学研究所副所长厉彦虎在启动仪式上强调，必须全面落实儿童青少年“早发现、早诊断、早干预”的综合防控措施。他呼吁积极构建以政府为主导、学校为主阵地，家长为责任人、老师为引导者，医院为专业保障，青少年自身作为健康主体的“六位一体”模式，从根本上守护儿童青少年的健康。

赤峰市始终高度重视儿童青少年的健康工作。长期以来，深入落实健康中国战略的各项决策部署，持续强化对脊柱侧弯、近视等学生常见疾病和健康影响因素的监测与干预。扎实开展“三减三健”全民健康生活方式行动，积极推动健康教育“进校园”，实施“校园每天三公里跑步计划”和“学校明亮工程”，并要求中小学生的综合体育活动时间不低于2小时，全力构建“健康教育与体育活动相结合、校园指导与家庭教育相促进”的良好格局。

启动仪式结束后，国家体育总局运动医学研究所助理研究员姚天奇进行了相关知识的现场讲座，并现场教授“脊柱与视力健康操”，与现场师生展开了一系列趣味互动。在厉彦虎专家团队的指导下，赤峰市中蒙医医院的专业团队为松山区第九中学的400余名学生开展了现场视力测试、脊柱侧弯筛查及体态评估，并为需要干预的学生制定了个性化康复方案。松山区第九中学校长周宝玉表示，作为本次活动的试点学校，松山区第九中学将加强对老师、学生及家长的健康教育，积极推广脊柱与视力健康操，加强学生的体育锻炼，大力开展视力健康和脊柱健康筛查，切实建立起长效机制。

此次活动由国家体育总局青少年体育司指导，国家体育总局运动医学研究所、赤峰市人民政府主办。



火焰蓝运动汇全民健身与消防宣传双向联动

本报讯 近日，一场融合了“全民健身”与“消防安全”的消防定向赛在上海举行，这也标志着2025年上海城市业余联赛火焰蓝运动汇在上海开幕。赛事将持续至11月，陆续在上海市各区举办分站赛，把消防安全宣传与城市文化、市民生活深度融合，旨在打造“消防特色、群众喜爱、上海知名”的品牌赛事。

赛事通“赛事+消防宣传”的双向联动，搭建消防救援队伍与行业伙伴竞技交流的平台，架起全民参与消防、共筑平安的桥梁。本次消防定向赛趣味性与竞技性于一体，参赛选手5人一队，分AB两条线路，途中需经过滨江打卡点、观海驿站、海上之门、宝山消防救援站、长滩利刀、滨江公园、海上世界7个任务

点，全程徒步距离约6.5公里。每个任务点选手需完成与消防技能相关的趣味任务，包括水带取水、灭火器灭火等救援模拟、绳结秘技、水带保龄球、心肺复苏、消防知识问答等，寓教于乐地在体育活动中增强消防安全意识，学习消防知识技能，提升应急避险能力。

与火焰蓝运动汇同步开展的还有“火焰蓝杯”文体系列赛跳绳总决赛，邀请了消防系统内部队伍和兄弟单位队伍参与，展现了消防队员的体育素养与团队协作精神，也促进了消防系统内部的交流与活力，提升了队伍的凝聚力和战斗力。

(刘昕彤 傅潇雯)

胖娃减重应注意啥？

新华社记者 马丽娟 唐紫宸

5月11日是世界防治肥胖日，近年来，我国青少年儿童超重肥胖比例持续上升。超重肥胖，不仅会影响孩子身体健康，还可能带来焦虑、抑郁等心理问题。家长如何帮助孩子进行体重管理？

儿童肥胖的主要原因是饮食不合理的饮食和运动。因此，儿童减重的重点是均衡饮食，“限制”为辅。三餐要做到3比4比3均衡摄入，即早中晚三餐在一天总热量中分别占30%、40%和30%，而三大营养素要做到碳水化合物占总热量的50%至60%，蛋白质占总热量的15%至20%，脂肪占总热量的20%至30%。

专家指出，同时还要限制孩子吃一些高油高糖的零食，无糖饮料也不建议常喝。“可以选择一些健康零

食来让孩子产生替代性满足，比如孩子喜欢喝一些甜的饮料，就可以在白开水里放一些切好的水果片用来替代饮料。”宁夏中医医联体暨中医研究院临床营养科副主任刘慧芳说。

“运动上，一般对于儿童来说，主要得控制孩子久坐和使用电子产品的时间，保证足够的活动时间。”刘慧芳建议，儿童应避免久坐不动，每天使用电子产品时间累计不要超过2小时(学龄前儿童不要超过1小时)，活动时间在2至3小时，其中户外活动至少1小时。

专家认为，儿童减重最重要的是养成健康生活习惯，在这个过程中家长要以身作则，跟着孩子运动，增加亲子陪伴，同时关注孩子的心理变化。“刘慧芳说。