

# 创新驱动 山东体卫融合筑牢全民健康防线

本报记者 傅潇雯

近年来,健康中国、全民健身国家战略正在更加深入地规划走向落实,体卫融合、运动促进健康已经成为疾病防控、全民健康的发展趋势和社会共识。日前,山东省第六次国民体质监测在济南启动,山东省16个地市国民体质监测工作同步开启。几年来,山东省积极响应国家号召,以多元模式创新,打造特色运动促进健康发展之路,为全国体卫融合提供了“山东经验”,也为健康中国建设注入了动力。

## 多元模式创新 打造“运动促进健康”样板

体卫融合是一项系统性工程,需要多方协同、共同推进。山东省积极搭建协同推进的工作平台,为体卫融合工作的高效开展奠定了坚实基础。经过几年来的实践探索,山东体卫融合工作呈现出主体多元、模式多元的鲜明特征,包括了“体育+医疗”“医疗+社区”“医疗+民营机构”等特色鲜明的体卫融合新模式。

据了解,山东省形成了多种各具特色的体卫融合工作模式。以潍坊市国民体质监测中心为代表的国民体质监测中心主导模式,充分发挥了国民体质监测中心在体质监测和科学健身指导方面的专业优势,为群众提供个性化的体质监测和健身指导服务;以山东大学第二附属医院为代表的医疗机构康复中心主导模式,将医疗康复与体育运动相结合,为群众提供更加全面、有效的康复治疗;以烟台市黄路街道办事处卫生服务中心为代表

的社区卫生服务中心“科学健身门诊”模式,将科学健身服务延伸到社区,方便居民就近享受科学健身指导。

此外,还有以青岛城阳区大北曲后社区为代表的社区运动健康服务模式;以山东第一医科大学第二附属医院心脏康复中心为代表的“医疗机构+社区运动健康管理”;以山东大学齐鲁医院为代表的“医疗机构+民营机构运动健康管理”;以日照中加健康管理中心为代表的体育医院模式;以山东省健康集团在聊城馨泰颐养中心为代表的“体卫养”一体化服务模式;以青岛夏至医疗科技有限公司为代表的民营机构运动康复中心模式。山东省体育科学研究中心相关负责人表示,我们将不断总结体卫融合典型模式,全面分析梳理工作中存在的难点和堵点,加强制度顶层设计,全方位、全周期保障人民群众健康。

## 强化要素保障 筑牢全民健康坚实基础

人才与科技是体卫融合工作的重要支撑。山东省高度重视体卫融合人才队伍建设,通过一系列举措,为体卫融合工作提供了坚实的要素保障,筑牢了全民健康的坚实基础。

山东省建立了运动处方师、运动健康师、脊柱管理健康师的“三师”培训体系。运动处方师培训,以医务人员为主体,采用线上理论、线下实操的形式,连续两年举办山东省运动处方师培训班,通过培训,3万余人线上学习,5000余人通过线上考核,200余人通过线下考核,培养了一批能够开具科学运动处方的



受访者供图

专业人才。运动健康师培训以健身指导人员为主体,连续6年举办山东省体质测定与科学健身指导技术培训班,1万余人线上学习,1100余人通过线下考核,提高了健身指导人员的专业水平和服务能力。脊柱管理健康师培训以“呵护青少年脊柱健康,挺起中华民族脊梁”为主题,8万余人线上学习,500余人通过线下考核,为青少年脊柱健康管理提供了专业人才支持。

在科技保障方面,山东省完善了体卫融合综合服务平台建设。以山东

省国民体质监测大数据平台为基础,建立了山东省体卫融合综合服务平台,完成了体质测定和科学健身流程,开发了科学健身指导视频库等,形成了健康筛查、运动能力测试、运动处方开具、运动处方实施的全流程服务闭环。目前,该平台共有数据30余万条,为体卫融合工作的科学决策和精准服务提供了数据支持。同时,平台还开设了“青少年脊柱健康”模块,实现了脊柱健康科普、筛查、分级诊疗、运动干预的全流程服务。

滨城区第二实验小学专职副书记董雪峰表示,学校将以此次活动为契机,建立“学校-家庭-医院”三方联动机制,常态化开展体医融合课程,定期跟踪学生健康数据,将心血管健康管理纳入校园常规教育体系。

活动吸引全校100余名教师、家长代表现场参与,同步通过直播平台吸引1400余名家长线上互动。家长纷纷表示,通过“数据解读+实操指导”的形式,深刻认识到生活方式干预的重要性,将积极配合学校与医疗机构落实健康管理措施。

滨州站活动通过科学调研、创新干预与立体科普,为区域青少年健康管理提供实践范本。未来,项目组将持续扩大覆盖范围,联动多部门推动健康干预措施落地,以“早期防控、全程管理”为目标,为青少年健康成长筑牢根基。

## 科学运动舒心度夏

本报记者 顾宁

蝉鸣渐起,当空调房与冰西瓜成为夏日标配时,你的身体正面临多重“诱惑”与“挑战”。脱水、中暑、肠胃紊乱……这些夏季健康隐患,正悄无声息地威胁着我们的健康生活。如何在炎炎夏日保持身心舒畅?

**及时补水。**夏季人体日均出汗量可达1-1.5升,但补水并非盲目豪饮,遵循“少量多次”原则,每15-20分钟饮用100-150毫升,才能让水分真正被身体吸收。除了凉白开,富含电解质的椰子水、运动饮料也是夏日补水佳选,可有效补充因出汗流失的钠、钾元素。需要警惕的是,含糖饮料虽能带来瞬间清凉,却会加重身体代谢负担,建议每日摄入量不超过300毫升。

**控制饮食。**高温环境下,人体消化酶活性降低,食欲减退,此时应选择清淡易消化的食物,如绿豆粥、冬瓜汤等。苦味食物堪称天然“去火神器”,苦瓜中的奎宁成分可解热消暑,苦菊富含的维生素C则能增强免疫力。值得注意的是,夏季细菌繁殖速度比常温快6-8倍,剩菜剩饭务必冷藏保存,并在24小时内食用完毕。凉拌菜制作时,可加入蒜泥、柠檬汁等天然抑菌剂,

降低食物中毒风险。

**错峰锻炼。**夏季最佳运动时间为清晨6-7时或傍晚18-19时,避开10-16时的高温时段。运动前30分钟饮用300-500毫升水,运动过程中每15分钟补水100-150毫升。户外锻炼时,建议选择速干面料衣物,搭配宽檐帽和防晒指数50以上的防晒霜,防止紫外线伤害。若出现头晕、恶心等中暑先兆,应立即转移至阴凉处,用湿毛巾擦拭身体,少量饮用淡盐水缓解症状。

**循序渐进。**不要突然进行高强度运动,应逐渐增加运动强度和运动时间,给身体一个适应的过程。尤其是长时间未运动的人,更应从低强度运动开始,如散步、简单拉伸,再逐步过渡到慢跑、游泳等运动。运动过程中若出现胸痛、呼吸困难、头晕目眩等严重不适症状,应立即停止运动,并寻求医疗帮助。即使是轻微的肌肉酸痛、关节不适,也不要忽视,可适当休息或调整运动方式。运动后身体消耗大量能量和营养物质,除了补水,还需补充蛋白质和碳水化合物,如鸡蛋、牛奶、全麦面包等,帮助修复肌肉,恢复体力。但注意不要在运动后立即大量进食,可在运动后30分钟左右开始补充食物。

## 预防跟腱断裂从避免过度运动开始

本报记者 傅潇雯

在运动场上,一次急停变向、一次奋力起跳,都可能让看似坚韧的跟腱造成损伤。北京大学第三医院运动医学科主任医师赵峰指出,跟腱虽然能承受8倍左右的体重,但是如果超过这个限度,就有可能造成损伤。

跟腱,和其他的肌腱一样,在运动中都有强度的上限。运动损伤中跟腱断裂的占比逐年攀升,而多数损伤都源于人们的错误认知,既高估了跟腱的承受力,又低估了科学热身与运动保护的必要性。

赵峰提示,如果遇到场地不平整,或是踩到别人的脚,摔伤时人体都会有下意识的自我保护动作,但是当运动时间长、休息不足,甚至是饮酒时,人体的自我保护能力下降,在疲劳运动中更容易受伤。所以预防跟腱断裂要避免暴力和疲劳运动。

预防跟腱断裂,进行准备活动非常重要,但是怎样做准备活动才算充分?只是伸伸筋、拉拉腿,这种

看似应付差事的“准备活动”是没有效果的。一定要让肌肉和肌腱得到充分的伸展,简单的标准就是稍微有一些出汗,心跳有些加快。

针对脚踝、跟腱部位的准备活动应该怎么做?弓步压腿是一个拉伸跟腱的有效动作,但做的时候一定要感觉到小腿后方三头肌的位置有轻微的被拉伸感,拉伸完如果感觉到小腿后方“松快”多了,那说明拉伸是有效的、到位的。除此之外,在热身时,尽量进行短距离的慢跑,这个过程也是帮助脚踝和跟腱在运动前进行热身活动。

假如跟腱受伤,赵峰提示要避免跟腱封闭。“跟腱受伤后会感到疼痛,这个时候有的人会选择打封闭,打完封闭的确不疼了,但是糖皮质激素可能会进入跟腱,反而可能使跟腱出现坏死、钙化等问题,会影响跟腱的整体质量。”赵峰说。

运动是愉悦身心的活动,赵峰说,在受伤的时候尽量不要上场比赛,避免去做一些剧烈的体育活动,带伤上场是运动中的禁忌,容易引发更严重的伤病。

## 青少年心血管健康工作座谈会召开 多方联动齐抓共管 减轻慢性病

本报记者 顾宁

近年来,青少年心血管健康问题日益凸显,不良饮食习惯、久坐少动等因素导致肥胖、高血压等慢性病呈现低龄化趋势。为积极响应《“健康中国2030”规划纲要》,由国家体育总局青少司指导、国家体育总局运动医学研究所主办的“全国儿童青少年心血管健康调查与干预项目”,聚焦青少年健康问题,于5月15日在山东省滨州市滨城区第二实验小学召开滨州站健康座谈会。

中国儿童青少年心血管项目负责人张剑梅主讲,系统解读项目三年实

施成果。截至目前,项目已覆盖北京、河北、山东等8省市,完成18000余名7-17岁儿童青少年心血管健康调查。2024年山东地区调研数据显示,754名受访青少年中,膳食、身体活动度、睡眠等方面达标率偏低,超四成BMI不达标,近半数存在血脂异常问题,凸显“运动+饮食”双干预的紧迫性。经过干预后,健康状况显著提升,但仍有部分青少年在相关指标上未达到理想状态,心血管健康状况依然堪忧。后续需进一步联合学校、家庭等多方力量,形成更紧密的健康管理网络,逐步改善青少年整体的心血管健康水平,降低因不良生活习惯导致的心血管健康风

险,为青少年的茁壮成长筑牢健康基石。

张剑梅表示:“每周至少3天中等强度运动可显著降低肥胖风险,科学饮食与运动结合是改善心血管健康的关键。”项目通过“精准检测+科学干预”模式,建立青少年心血管健康档案,旨在以心血管疾病为首的疾病防控关口前移,降低成年后心血管疾病发病风险。

滨州康宁医院办公室主任孟萍详细介绍了滨州站实施情况和细则,涵盖问卷调查设计、医学检测规范及加速度计等智能设备的应用要点,确保数据采集的科学性与规范性。

## 肥胖儿童减重把握“吃、动、睡”

新华社记者 温竞华

当前我国6岁至17岁儿童青少年超重肥胖率约为19%,儿童青少年肥胖已成为重要的公共卫生问题。

天津市儿童医院营养科副主任营养师林莹说,肥胖会影响孩子的呼吸系统、心脑血管系统、骨骼发育等,儿童期肥胖还会给成年健康带来“三高”、冠心病、肥胖相关癌症等远期危害。

专家指出,儿童减重应综合把握合理膳食、运动和睡眠。饮食上做到小份多样:每日摄入12种以上食物,要包括谷薯类、蔬菜水果类、禽畜鱼蛋奶类和豆类坚果类,每周摄入25种以上食物。

用餐顺序最好是先吃蔬菜,再吃鱼肉内蛋豆类,最后吃谷薯类。蔬菜的膳食纤维可以增加饱

腹感,稳定餐后血糖,减少胰岛素波动。

同时,超重肥胖儿童应在专业人员的安全评估和指导下,结合自身运动能力循序渐进运动,可从每天20分钟慢慢增加时长。应保证每周3至4次,每次20至60分钟中高强度运动。

“睡眠上,5岁以下儿童应保持每天10-13小时睡眠时长,6-12岁儿童应保持9-12小时,13-17岁青少年应保持8-10小时。同时,每天久坐时间不超过1小时,视屏时间越少越好。”林莹说。

中国营养学会副理事长、北京协和医院临床营养科主任于康建议,定期监测超重肥胖儿童的身高、体重和生长曲线,在不影响正常发育的前提下,控制体重增长速度。学龄前儿童通常不推荐药物和手术治疗。

(据新华社电)



新华社记者 陈斌摄(资料照片)