

杭州拱墅康桥街道有家“健康4S店”



康桥街道“好社区”运动健康中心供图

本报记者 邵国华

“我身高1.7米,体重80公斤,BMI(身体质量指数)已经达到28,属于‘肥胖’级别。医生给我制定了一个运动方案,需要每周进行2至3次的中强度运动。”杭州市拱墅区康桥街道的陈先生来到街道的“好社区”运动健康中心进行体能训练。“我每周来3次。工作人员会通过体质监测一体机对我的体质、体能进行测评,之后由专业医师评估,开出运动处方。”运动时,相关数据会实时记录在健身设备上。社区卫生服务中心医生也会根据运动数据,定期为他提供有氧运动、抗阻运动等专业建议。

2024年起,浙江首批“好社区”运动健康中心正式投入运营,目前已建成28家,杭州市拱墅区康桥街道“好社区”运动健康中心就是其中之一,像陈先生一样,更多的群众在家门口就能享受专业优质的运动促进健康服务。

康桥街道“好社区”运动健康中心不仅仅是一处“健身房”,服务内容还涵盖运动促进肺功能改善、慢性病防控、肢体康复、产后康复与体态塑形、脊柱侧弯改善五大类健康惠民项目,为社区居民提供覆盖全人群、全生命周期的“体医康养护”运动健康促进与管理服务。

走进“好社区”运动健康中心,首先映入眼帘的就是一张运动健康地图,街道34个嵌入式运动场一目了然,社区打造“一中心多点”的5分钟健身服务圈——每个场地配备数字档案,实时显示场地类型、指导员信息、社团活动动态,让居民按需“点单”。在社群治理上,103名社会体育指导员与56个体育社团形成“专业智库”,通过定期培训、经验共享将“好社区”

运动健康中心变成“社区体育治理孵化器”。“在这种‘空间可及+组织赋能’的双重驱动下,居民自发地加入兴趣社团寻找运动搭子,全民健身是‘大家一起玩游戏’。”康桥街道相关负责人介绍。

自去年11月1日开始试运行以来,这个占地超1200平方米的健康空间累计服务周边群众近万人次,938份健康档案记录着居民的点滴进步。

社区负责人介绍,该健康空间正在升级为联动全域社区健康服务的“4S店”——以科学(Science)运动处方精准匹配个体需求,以社群(Social)联结激活邻里共练热情,以场景(Scene)贯通串联健身资源与科学健身指导服务,以服务(Service)直达实现“测、评、导、练”全链闭环。

走过运动健康中心的连廊,另一端就是社区卫生服务中心,“健康桥”一端连着体育,一端连着卫生,让“运动促进健康”的理念深入人心。



邵国华摄



宁波市海曙区体卫融合项目启动

本报讯 近日,宁波市海曙区体卫融合项目在石碶街道建庄社区百姓健身房启动。该项目是集科学健身指导、慢性病运动干预、健康管理服务于一体的运动促进健康新模式平台。

该项目以百姓健身房为基础,致力于“让运动成为良医,让健康惠及万家”,目前,已建设建庄社区百姓健身房、锦丽社区百姓健身房两个服务站点。作为专业化非医疗的运动健康干预平台,这两个服务站点将通过“社区嵌入式”服务模式,帮助社区居民实现运动健身与健康管理一体化的服务闭环。海曙区体卫融合项目作为百姓健身房的“转型升级版”,重点推进“测—评—导—练”的闭环管理。每个服务站点,均可针对居民的疾病和功能进行详细评估,然后

制定个性化的运动方案,通过信息化平台流转进社区运动促进健康中心,同时指导居民开展个性化科学运动训练。

近年来,宁波市“百姓健身房”遍地开花,这些坐落于各个社区的健身房,为辖区居民打造了开放式的社区共享健身空间,不但提升了便民生活圈的服务功能,也满足了不同群体的需求,降低了健身成本,激发了群众的健身热情。石碶街道建庄社区百姓健身房、锦丽社区百姓健身房均为2021年建成,成为社区居民“家门口”便捷的健身锻炼场地。据了解,建庄社区百姓健身房“升级”后的社区运动促进健康中心主要设5个功能区:有氧训练区,主要包括跑步机、椭圆机、动感单车等;力量训练区,主要包括举重机、哑铃、坐式

科学倒走解锁“逆向运动密码”

本报记者 傅潇雯

倒走通过改变人体力学轨迹,不仅能有针对性地缓解因慢性劳损、腰椎间盘突出引发的腰部疼痛,还能通过激活深层肌群,重塑腰椎稳定性。倒走对颈椎也有很多好处,有助于恢复颈椎生理曲度,缓解因长期低头引起的颈椎不适。

这项看似简单的运动从场地选择到阶段训练,从动作规范到强度进阶,都需要科学把握才能发挥最大效益。

在进行倒走时建议选择平坦、干燥、无障碍的场地,穿防滑鞋,做好保护措施。进行倒走运动需要循序渐进,分为适应期、强化期、巩固期三个阶段。适应期大概要1至2周时间,倒走运动时双脚与肩

同宽,双手叉腰或背手,颈椎患者可轻扶后颈,保持头正颈直,缓慢倒走,步幅小于等于半足长,建议每次5分钟,每日2次。强化期在第3至6周,倒走时双臂自然前后摆动,幅度30度至45度左右,增强核心协同性。还可以采用倒走和侧步结合的方式,每10步向侧方移动半步,提升本体感觉。建议每次运动10至15分钟,每日2至3次,每周在上周基础上增加20%运动量。到了第7周后进入巩固期,可以尝试在倒走时加入踢腿动作,即每10步后踢腿1次,高度至膝关节水平,激活臀肌。还可以试试倒走和转体结合,每20步缓慢旋转躯干15度,改善胸椎灵活性。建议每周进行3至5次,每次20分钟,配合游泳、瑜伽等运动效果更佳。如果腰部和颈椎的症状较为严重,建议在专业医生的指导下进行康复训练,避免因运动不当加重病情。

医院之内有门诊 医院之外有健身 山东探索建立儿童青少年健康管理模式

本报记者 傅潇雯

“培训课程设计非常贴近门诊的实际需求,特别是设备实操与案例分析环节。实操可以熟悉设备的各项功能和使用方法,案例分析能通过分析病情制定运动方案。这种理论与实践相结合的教学方式,将对未来的工作有很大帮助。”日前,山东省开展2025年度儿童青少年运动健康指导门诊试点工作第四期技能培训班,培训后参训学员纷纷表示“收获颇丰”。此次培训的结束也标志着山东省儿童青少年运动健康指导门诊试点工作将进入常态化服务阶段。

今年5月,山东省儿童青少年运动健康指导门诊(试点)在山东大学附属儿童医院正式挂牌,这是山东省首个聚焦儿童青少年运动健康领域的医疗门诊。第四期技能培训班课程内容涵盖体卫融合门诊体系构建、运动健康指导理论、儿童青少年肥胖与脊柱侧弯运动测评、ADHD儿童运动干预、脑双测设备使用及运动方案动作分解等,培训旨在给试点医院运行提供专业化人才支持,推动儿童青少年运动健康指导门诊实现专业化运行,深化山东省体卫融合工作,推动儿童青少年运动健康指导门诊的专业化运行。

这个儿童青少年运动健康指导门诊,整合了运动科学、临床医学与公共卫生资源,通过科学运动干预解决儿童青少年肥胖、脊柱侧弯、心理等健康问题。“门诊将深化‘筛查评估—运动处方—干预跟踪’一体化服务模式,联合体育部门、科研机构及社会力量,打造‘医院之内’全国儿童青少年运动健康指导门诊的标杆,为儿童青少年健康成长保驾护航。”山东大学附属儿童医院院长徐雷说。

门诊配备先进的运动健康研发设备,运动认知测试仪、综合体质测试仪、数字化心肺功能测试仪、三维动作捕捉分析系统、AI人工运动处方系统、智能化运动训练设备等,精准采集身体数据,为科学评估和个性化运动处方制定提供可靠依据。试点探索医疗与体育深度融合,力求完善青少年健康服务体系,保障儿童青少年茁壮成长。

“我们将不断优化、打造医院之内和医院之外紧密连接的体卫融合生态系统,让科学运动惠及更多家庭,为健康中国建设贡献山东力量。”山东省体育局产业发展服务中心副研究员陈爱辉说,目前“医院之内”已完成首家体育健康门诊设立,有运动干预需要的群众可以到医院的健康门诊来做检查,拿到运动处方,在医院的运动干预中心进行一段时间的康复治疗,转到医院之外的健身俱乐部,进行长期的、常态化的康复和健身。下一步,在“医院之外”将对传统的健身俱乐部进行“赋能升级”,引进体质监测、运动处方和科学健身指导,坚持“无评估不运动”理念,让健身俱乐部不仅会做“健身”,而且能做“康复”。

山东省体育局相关负责人表示,近年来山东省以“体育+医疗”“医疗+社区”“医疗+民营机构”等模式深化体卫融合工作,成立山东省运动与健康产业协同创新中心,构建运动处方师、运动健康师、脊柱管理师“三师”培训体系,推动“医院之内”的体育健康门诊与“医院之外”的运动促进健康中心协同发展,不断推动体卫融合工作走深走实。未来,门诊将持续深化体卫融合实践,探索建立儿童青少年健康管理的“山东模式”,为全国提供可复制的经验,助力青少年健康成长,夯实健康中国建设根基。

不当运动“透支”关节健康

本报记者 顾 宁

运动健身成为不少年轻人的生活日常,但随之而来的关节健康问题却困扰着越来越多的人。30岁就因膝关节严重磨损不得不接受手术的案例并非个例。骨科专家提醒,不当运动正在让年轻人提前“透支”关节健康,科学护膝需从纠正运动误区开始。

专家表示,运动护膝的核心是减轻关节负担,而非盲目追求强度。建议日常锻炼应遵循“低冲击、适量化”原则。游泳和骑自行车是优选项目,这两项运动能在锻炼心肺功能的同时,将关节承受的压力控制在较低水平。需要注意的是,动感单车因座位高度调整不当或阻力过大,易导致髌骨关节磨损,建议选择传统自行车或椭圆机替代。对于喜爱跑步的人群,需掌握三个要点:一是保持身体微前倾、脚掌中部着地的正确姿势,避免脚跟直接撞击地面;二是选择专业跑鞋,利用鞋底缓冲材料减少震动;三是优先选

择塑胶跑道或草地,避开水泥地等坚硬路面。

在运动量的把控上,专家强调“质量优于数量”。普通人每日步行6000至8000步即可满足基本活动需求,若需加强锻炼,可每周进行5次、每次45至60分钟的中等强度运动,如快走、瑜伽或器械训练。运动后若出现关节轻微酸胀,休息后缓解属正常现象,但若疼痛持续超过24小时,或出现关节卡顿、肿胀,需及时就医排查韧带或半月板损伤。

除运动外,日常生活中的习惯也影响关节寿命。体重超标者需优先控制体重,研究表明,体重每增加5公斤,膝关节压力增加20%;穿高跟鞋的女性应尽量减少连续穿着时间,避免膝关节长期处于紧张状态。此外,运动前充分热身(如动态拉伸、关节绕圈),运动后及时冷敷(急性损伤)或热敷(慢性疲劳),都能有效降低运动损伤风险。

专家表示,无论是运动爱好者还是普通人群,都应树立“预防大于治疗”的理念,让关节在合理使用中保持活力。



图片新闻

攀登巅峰 挑战自我

近日,辽宁省第十届三块石登山活动暨第十九届三块石登山比赛在抚顺市抚顺县鸣枪开跑。本届登山比赛共设专业竞技组、大众组、青少组、亲子(儿童)组四个组别,吸引两千余人参赛。图为参赛选手在比赛中出发。

新华社记者 吴青昊摄