

体重管理正当时 以测促练强体魄

职工健康万里行活动走进企业

本报记者 顾 宁

“这个握力测试太有意思了,平时真没机会专门锻炼臂力。”中国人保健康团体客户部员工邓进飞刚完成测试,便迫不及待地分享感受。她说,平衡测试对长期伏案工作的人尤为重要,“这次测试就像一份健康指南,让我意识到加强锻炼的必要性。”

日前,在2025健康企业发展大会暨“体重管理年”全国企业推进活动期间,“中国职工体质检测与科学健身万里行”活动走进了中国人保大厦,吸引了众多企业职工和参会者踊跃参与。

活动现场设置了多个体质检测区域,仪器整齐排列,身着统一工作服的工作人员正在引导职工有序参与各项测试。“请站稳,保持平衡,坚持30秒。”在平衡测试区,工作人员耐心地指导着每一位参与者。另一边,握力测试区不时传来加油鼓劲声,大家纷纷挑战自我,现场气氛热烈而有序。

近年来,随着生活方式的改变与工作压力的上升,职工超重、肥胖、慢性病等问题日益凸显。2021年发布的《第五次国民体质监测公报》显示,我国20至60岁的在职人群中,超重肥胖率已超过50%,身体活动不足、久坐时间过长成为超重肥胖的“隐性风险”。多年来,国家体育总局群体司一直致力于提升广大职工的体育锻炼参与度和科学健身指导水平。2024年,群体司创新举办第一届全民健身大赛,采用“统分结合”的办赛方式,共举办6000余场赛事,直接参与人数达200万人。

中国企业体协副秘书长田超表示,2025年是“中国职工体质检测与科学健身万里行”开展的第三年,在国家体育总局群众体育司的大力支持下,由国家体育总局体育科学研究所和中国企业体育协会共同实施。今年的活动在延续以往特色的基础上,有着诸多创新与亮点。在规模上,继续秉持“行万里”理念,以巡回方式走进20到30家企业、机关和事业单位,为近万名员工提供服务,让更多职工能够参与到体质检测与科学健身指导中。同时,活动创新推出“体质大比拼”环节,基于体质检测数据与结果评选“体质达人”,通过荣誉激励的方式,激发企业员工和职工主动进行科学锻炼,增强大家对自身健康管理的意识。

“活动不仅重视通过体质检测发现问题,更强调以科学健身解决问题。”田超说,体



科所依据以往万里行项目中的走访数据与分析,已编制出7类适合不同工作岗位人群特点的健身操,构建了“工种适配型”健身干预体系,“司机健身操”“快递健身操”“工人醒身健活操”“久坐拉伸操”通过央视和“学习强国”平台播出,极大增强了项目在职工群体中的知晓率与参与度,后续还将持续研发更多项目。这些健身操借助万里行活动下沉到各企业基层员工身边,通过企业工会线上平台提供科学健身指导依据,同时为企业培养科学健身指导员,组织员工按健身操打卡练习,助力职工坚持科学锻炼,提升健康水平。此外,今年的体质检测虽统一按国家体育总局标准执行,但在后续科学健身指导上更具针对性,通过对不同工种人群体质检测数据的汇总分析,归纳出各类人群普遍存在的体质健康问题,以此为依据定制科学健身指导内容。

“这次活动真是太及时了!”中建八局东北公司工会工作部部长闫娇在体验区一边翻阅健康手册,一边感慨道。她表示,企业一直将员工健康放在重要位置,因为员工是企业发展的核心动力。在详细了解万里行活动后,她兴奋地说:“这项活动把健康管理前置,从检测到指导形成完整闭环。我们特别希望活动能走进项目一线,让更多农民工也能受益。”

瑞安医疗总经理刘志胜在与工作人员交流合作细节时分享道,作为为大型企业提供医疗服务的机构,他们已邀请万里行活动走进合作企业。“通过活动,员工们对自己的体质状况有了更清晰地认识,企业也将其视为提升员工福利的重要举措。”刘志胜说。

四川省水电集团胡琳璘在人群中格外引人注目,作为“健康达人”代表,她笑着分享自己的蜕变经历:“以前因为工作压力,体重一度达到120斤。通过坚持运动和饮食调整,现在稳定在100斤以内。”她激动地表示,参与万里行活动不仅加深了对自身身体状况的了解,还学到了很多科学健身知识,“在这里和大家交流,更让我感受到健康管理的重要性,这对工作和生活都有很大帮助。”

随着体验区参与人数不断增多,不少企业代表主动与主办方交换联系方式,表达合作意向。这场充满活力的健康之旅,正以创新的方式,为职工健康管理和企业健康发展注入新动力。

2025健康企业发展大会举行

企业健康发展 职工健康受益

本报记者 顾 宁

日前,2025健康企业发展大会暨“体重管理年”全国企业推进活动在北京举行。大会汇聚政府部门、社会组织、案例企业、服务机构代表共同研讨健康企业建设的最新实践与未来方向。

会上,中国企业联合会、中国企业家协会党委书记、常务副会长兼秘书长朱宏任指出,五年来健康中国行动共同培育超2000个健康企业建设各类案例,打造健康企业建设特色样板。

国家体育总局群众体育司负责人表示,将“职工健康”作为“全民健身”主战场的前沿阵地进行部署,是全民健身国家战略的重要组成部分。群体司也积极响应国家卫健委的体重管理行动方案,通过开展国民体质监测、“职工体质检测与科学健身万里行”等工作,积极宣传运动与科学减重理念,为促进广大职工的健康水平贡献力量。其中“万里行”活动自2023年启动,针对各类工种职工的工作特点和体质差异提供特色服务,目前服务全国40家企业和数十万职工。

在本次大会期间,2025年第三届中国职工体质检测万里行正式启动,为“健康企业发展”注入新动能。同时,基于职工健康的重要性,大会进一步聚焦科学减重与健康管理实践。专家报告环节,国家体育总局体育科学研究所党委书记、副书记、副所长



踢毽跳绳 让久坐腰骨“活”起来

本报记者 傅潇雯

长时间久坐已成为许多人的生活常态,由此引发的腰部健康问题与骨质疏松隐患日益凸显。踢毽子与跳绳这两项看似寻常的运动,有提升腰部功能、增强骨密度等效果,为不同年龄段人群提供了简单易行的健康解决方案。

长时间久坐不动、缺乏运动,容易导致腰部肌肉退化、疼痛、关节稳定性下降。踢毽子是一项全身性协调运动,作为日常锻炼方式,能缓解腰疼,还能提升平衡能力,特别适合“久坐族”和中老年人。

北京体育大学运动医学与康复学院副教授卢玮介绍,踢毽子能增强腰部肌肉的力量和稳定性,缓解腰痛和背痛。随着年龄的增长,老年人的肌肉系统、神经系统、视力逐渐退化,导致跌倒风险增加。而平衡能力是老年人防摔的关键指标,一旦跌倒,很可能导致骨折等严重后果,踢毽子有助于应对生活中的意外摔倒,提高身体的反应速度。

在踢毽子的过程中,支撑腿需要为另一条腿的摆动提供强有力的基础。同时,摆动的腿也需要具备极强的协调性和力量,才能完成精准的动作。初学者要循序渐进,避免运动伤害,从简单的髋关节外旋动作开始练习,逐渐增加难度和数量,可以用绳子拴住毽子进行固定位置的练习,逐步过渡到自由踢毽。

跳绳运动则是高效的燃脂利器,还能增强骨密度,

预防骨质疏松。很多人由于长时间久坐不动或缺乏户外活动,导致骨承受应力不足,进而引发骨质疏松,甚至很多年轻人由于生活方式的改变,骨质疏松的发病率也在逐年上升。跳绳作为一种负重性运动,能够有效增加骨承受的应力。

“在跳绳时脚需要离开地面再触地,在此过程中骨骼承受的应力比平时走路时承受的应力更大,并且应力可以从脚一直传导至脊柱,对身体骨密度有很强的促进作用。”卢玮解释称。

此外,跳绳还可以调节内分泌代谢,尤其与中老年女性骨质疏松与激素水平下降有密切关系,改善激素和代谢水平有助于维护骨密度。卢玮表示,在跳绳时,肌肉收缩会对骨产生牵拉力作用,这样也有助于维护骨密度。运动是维护骨密度非常重要的因素,跳绳运动就是一项低成本、高效率的维护骨密度的运动。

专家建议,每周跳绳3至5次,每次持续30分钟以上,并达到中等强度以上,中等强度的判断标准是心率加快、微微喘息和感到有些累。跳绳在每分钟100到120次的速度下,能量消耗比安静状态高10倍,属于高强度运动,与慢跑和游泳等其他运动相比,跳绳在单位时间内消耗的卡路里更多。每次连续跳绳的时间应不少于10分钟。如果一开始无法坚持这么长时间,可以分组进行练习,每组跳5分钟后休息1分钟,再继续跳下一组。



图片新闻

环五台山 超级越野赛举行

近日,2025环五台山超级越野赛在五台山脚下的山西省忻州市繁峙县东山村举行,吸引国内外近2000名选手参赛。图为选手在比赛中。

新华社记者 马 宁摄