

探索运动促进健康新路径

——2025年全国运动促进健康工作推进会经验交流摘编

日前,2025年全国运动促进健康工作推进会在浙江湖州南浔举行,来自全国各省(区、市)体育行政部门、国家体育总局相关单位、体育高校及媒体代表齐聚一堂,围绕贯彻落实《关于推动运动促进健康事业高质量发展的指导意见》(以下简称“《指导意见》”),总结试点成效、交流实践经验、部署后续工作。会上,相关单位进行了现场交流,现对交流内容进行摘编,以期更好地推动运动促进健康工作走深走实。

纳入民生实事 创新干预模式 基于健康医保理念的 运动促进健康创新探索与实践

上海市杨浦区医疗保障局

近年来,上海市杨浦区建立了一套以运动促进健康为主要手段的基层社区运动健康治理体系。

杨浦区将运动健康工作项目纳入区校创新合作项目、连续四年纳入区政府民生实事项目,2024年纳入区政府重大决策事项。相继出台《基于健康医保理念的社区(运动)健康师试点方案》《关于深化基于健康医保理念的社区运动健康师试点项目 创建全国高质量健康管理区域的实施意见》,为项目深化发展指明了方向。通过搭建应用场景,吸引相关医药机构、健康企业、保险公司等共同构建“三高+重1+2+3+N健康管理联合体”,全域布局、全链贯通,为社区居民提供专业、高效、便捷的全周期健康管理服务。创新干预模式,在全区2个区域医疗中心、12个社区卫生服务中心及60余个社区卫生服务站全覆盖开设运动干预门诊、推行社区医疗机构、指定社区体育机构和社区居家三种运动干预模式,累计服务近3万人次,为2万余位适宜运动干预的高血压、高血糖、高血脂和肥胖超重人群提供运动干预指导服务。并将区域内22个社区体育健身场馆纳入

项目,场馆针对老人、中青年和青少年研发和投入适配性运动设备,同步在社区健康智慧驿站嵌入人体成分分析仪,为精准评估、科学干预奠定硬件基础。

依托运动康复训练功率自行车,在医院内共同开展针对高血压、高血糖、高血脂、高尿酸、高体重“五高人群”的运动干预临床研究,通过政、校、企、医四方力量紧密携手、创新实践,推动项目由实践探索向科学引领升级。聚焦青少年身心健康发展需求,联合区教育局等共同启动“青少年运动健康护航计划”。聚焦残障人士,联动区残联等部门,依托社区健身房、睦邻中心等,以嵌入式服务形式拓展残障人士运动康复康健苑建设。

强化人才培养,联合上海体育大学、华山医院等开展系列培训,累计培养“懂医会体”复合型人才700余人,并在22个社区点位试点服务居民6.6万余人次。创新支付激励,推出“沪动保”商业保险,构建“运动+保险+激励”体系,并将运动处方纳入家庭医生考核。深化数智赋能,打造数字健康镜像系统,实现“筛一诊一治一促一管”全流程闭环管理。加强宣传推广,通过五周年活动、主题宣传片、线上线下讲座等扩大影响,推动居民从“被动治疗”转向“主动健康”,有效提升项目覆盖面和实效性。

完善体制机制 深化体卫融合 探索打造运动促进健康“江苏模式”

江苏省体育局

近年来,江苏省体育局从政策、载体、队伍、服务等方面,在全国率先探索构建运动促进健康新模式,取得阶段性成果。以南京市栖霞区迈皋桥社区卫生服务中心为例,该中心从2017年开始重点打造社区慢性病体卫融合特色服务,2024年门诊人次达26.4万,很多慢性病患者通过干预达到少吃药甚至不吃药的效果,身体素质明显提升。在创新体卫融合政策方面,江苏将体卫融合纳入《“健康江苏2030”规划纲要》《全民健身实施计划》等省级文件,系统构建政策体系。江苏省体育局与省卫健委联合制定《关于促进体医融合发展的意见》《江苏省运动促进健康中心建设试点工作方案》等文件,明确机构建设标准和试点要求。自2021年起,两部门建立协同工作机制,联合开展机构试点,推动科学健身指导、体质测定、运动康复与健康宣教、慢性病防控等业务深度融合,并指导各地建立相应协调机制,全面布局体卫融合发展路径。积极盘活资源,构建覆盖城乡的体卫融合服务体系。通过省、市、县、乡、村五级联动,江苏已建成包括55家省级运动促进健康中心、

7所体育医院及200余家各级机构在内的多元载体。主要采取两种模式:一是在医疗机构中增设运动健康服务,如南京市中医院挂牌体育医院,提供“体育+健康管理”等特色服务。二是为体育机构注入医疗元素,如常州、扬州成立体育医院,其中常州市体育医院门诊量年均增长30%,累计服务超百万人次。苏州还出台地方标准,打造“苏体健身”品牌,形成可持续发展的体卫融合新路径。

江苏持续深化体卫融合,以扩大受益面为目标,拓展服务广度、深度与精度。一是加强人才培养,2020年以来培养运动处方师2540名,并在社体指导员及医务人员培训中强化跨领域知识。二是完善服务流程,依托基层试点将运动干预纳入家庭医生签约服务,提供“测一评一导一练”一站式健康管理。三是开展体重管理行动,联合卫健系统举办减重大赛,2万余人参赛,人均减重3千克,开设体重管理门诊583个,累计服务37.8万人次。四是推动资源下沉,整合多方力量开展基层健身健康服务。五是建设全省运动促进健康信息系统,通过与相关医疗信息化平台的互联互通及数据共享,逐步实现运动处方数量可查、运动干预过程可控、跟踪服务质量提升。

部门协同 服务集成 打造百姓家门口的运动健康新场景

运动健康中心创新“1+X+N”模式:即,“1”南浔区社区运动健康中心+“X”(国民体质监测中心、运动训练健康中心、运动功能医学检测中心、青少年运动发展中心、特殊儿童运动帮扶中心)+“N”(医疗机构、运动加油站、体培机构、百姓健身房、10分钟健身圈),以运动健康中心为核心,联系周边运动健康资源,构建区域全民健身公共服务体系。

浙江注重体质监测网络与科学健身指导的双重覆盖,通过开展“你选课,我配送”等系列活动,每年举办科学健身大讲堂超千场,线上线下覆盖超120万人次,并将精品课



主办方供图

以“体”为基 以“用”为本 创新打造运动促进健康实践服务场景

河北省体育局

河北省运动促进健康工作从2017年起步,探索形成了运动促进健康的“河北模式”。河北省先后出台《关于全民健身与全民健康深度融合的实施意见》等一系列政策文件,为运动促进健康工作奠定坚实基础。构建了医体结合的健康联合体服务体系,通过在医疗机构设立运动健康门诊,在社区、体育场馆等设立运动促进健康中心,形成“体中有医、医中有体”的融合格局。目前,全省已建成健身与健康融合载体154家,打造了“5+N”运动促进健康服务团队,整合运动处方医师、健康管理师等

多类专业人才。同时,建成“一个云中心+一套业务系统+一个微应用+一个知识库”的信息化平台,提升服务智能化水平。在标准化建设方面,创新提出“3X3运动处方”,并参与多项国家与行业标准制定,推动服务规范发展。此外,成立了相关研究院与专业分会,积极筹建更多专委会,为持续发展提供组织保障。

着眼“探索创新、示范引领、桥梁纽带、健康服务”四项功能,河北省打造了河北省运动促进健康中心这一体育服务人民健康的特色服务场景。中心着眼于探索创新、示范引领、桥梁纽带和健康服务四大功能,旨在解决以往融合中心功能单一、持续性不足等问题,探索跨

部门协同的运动健康促进模式。

中心位于石家庄新华区,设有门诊、检测评估、运动干预和科普宣教四个功能区,配备各类检测、评估、训练及康复设备。通过“云平台+微应用”信息化系统,实现数据互联和全流程数字化管理,并依托“冀时健小程序”提供线上服务。中心发挥“联通上下、协同左右”的枢纽作用;对上衔接省二院、三院运动健康门诊,承接转诊人员;对下联动各地融合中心,开展培训与指导;横向联合社会组织协同,开展理论研究和成果转化,并开展健康促进基础服务与增值服务。经过两年多实践,中心逐步形成可复制的运动促进健康样板,推动从“以治病为中心”向“以健康为中心”转变。截至今年10月底,已开展体质检测评估8324人次,开展运动干预4126人次,承接医院运动健康门诊转诊患者4986人,指导关联社区运动健康中心开展运动干预5106人次。

科技赋能健康行 厦门探索主动健康服务实践新路径

厦门市体育局

厦门市自2019年起,以科技赋能为核心特色,将人工智能、物联网等新技术深度融入体卫融合全链条。通过完善政策制度、联动多部门协同、搭建智慧服务场景、聚焦重点人群需求,逐步探索出“数智化引领、全流程覆盖、多群体受益”的特色实践路径。

厦门市在推进体卫融合工作中,通过出台一系列专项文件与实施方案,为体卫融合的纵深发展提供了清晰的行动纲领和坚实的制度支撑。在具体实践中,坚持由厦门市体育局和市卫健委牵头主导,联合多部门协同推进,通过举办专业培训夯实人才基础,由多部门共同推动“体卫融合示范社区”建设。例如,梧村街道社区卫生服务中心创新构建“运动前筛查—处方制定—运动干预”的全流程服务模式,2024年累计为超过2000名居民提供运动健康服务。

在智慧赋能方面,积极借助高校与科研机构力量,推动体卫融合向智慧化发展。厦门理工学院、厦门大学等机构参与构建运动处方知识图谱,厦门市体育局依托国家智能社会治理实验基地,

推动人工智能、物联网等技术在全流程中的应用,智能体质监测一体机、AI虚拟健身教练等相继落地。

厦门市着力构建覆盖多场景、多人群的“4321”体卫融合服务模式,将服务延伸至社区运动健康中心、社区卫生服务中心、智能健身舱及家庭运动指导,精准聚焦慢性病风险人群、康复人群及一般健康群体,形成政府引导与市场运营协同、整合监测、评估、处方、干预与随访的一体化服务闭环。

厦门市体卫融合工作在多维度取得阶段性成效。全市建成28家社区卫生服务中心,建成体卫融合试点单位,累计为超20万居民提供个性化运动处方,有效降低居民医疗支出,改善健康指标。智慧服务广泛覆盖,建成多个智能运动健康中心,与健身舱、AI虚拟教练服务健身指导超300万人次。合作机制持续拓展,依托核心医院辐射基层,并与高校、医院共建“1+6+N”的新型智能化社区体卫融合场景,推动信息资源共享。

下一步,厦门市将继续高标准建设运动促进健康中心,系统化构建专业人才队伍,全方位强化科研支撑,不断完善体卫融合“厦门模式”。

服务内容与保障机制,推动服务从“有点”到“扩面”升级。目前全省已建成运营28家运动健康中心,形成杭州康桥街道“政府主导、专业运营、医体协同”;宁波东柳街道“智慧化健康管理”;温州龙霞社区“老年健康服务”等一批特色模式,逐步构建起社区层面的健康服务闭环,增强公共服务的可及性与普惠性。

为贯彻《指导意见》,浙江省目标是到2030年基本形成全社会参与的运动促进健康多元模式,广泛推广慢性病运动干预方法。计划聚焦六大行动——普及科学健身理念,发展健康服务新业态,推动运动处方融入慢性病防控康复,建设专业化人才体系,打造数字治理“浙江范式”,以及构建支撑性健康产业。通过坚持预防为主,完善服务网络,建立具有浙江特色的体卫融合新模式,形成人人参与、健康靠体育的新格局。

首都体育学院

经过多年探索与实践,首都体育学院明确了在运动健康服务体系和支撑体系中的“六个核心角色”,将其作为实践路径。

理论研究者——创新提出“医疗级”体育运动理论,从根源上解决行业认知难题,其核心是体育与医学的深度协同。为消除“不敢运动”,建立“评估—干预—监测”的医学安全底线;为改善“不爱运动”,强调个性化、趣味化方案,以提升体验;为突破“评价单一”,构建融合生理、临床数据与生活质量的多维效果评价体系,全面展现运动健康价值。

服务体系设计创新——构建多层次、可落地的服务体系。设计“三级医院—二级医院—社区卫生服务中心—体育场所—居家”五级联动服务体系,通过分类转诊、院内外服务闭环和标准化流程,确保服务顺畅高效。开设儿童运动体能门诊、MDT减肥门诊,并依托省部级课题研发针对性运动干预技术与工具,精准应对“小胖墩”“小眼镜”等问题。在北京平谷、延庆等区创新“政府统筹+医疗护航+体育赋能”模式,推动资源下沉,打造校地合作样板。

人才培养基地——依托传统专业优势、交叉机构平台与附属医院资源,打造“多维度、全链条、重实践”的人才培养体系。通过升级传统专业、创建体医融合创新中心等交叉平台,打破学科壁垒。同时,与附属医院深度合作,让学生从服务“健康人”延伸至服务“病人”,掌握“针对病人的运动处方设计与指导”核心能力,为行业输送复合型人才。

科研支撑者——坚持科研为实践赋能,数据为决策支撑。聚焦运动促进健康领域的核心科学问题,开展基础研究与应用研究,为行业发展提供坚实的科学依据。

科普阵地建设——通过权威宣传、赛事指导、基层服务三种方式,把科学运动知识送到不同人群身边。通过录制权威节目破解运动谣言;作为北京马拉松等赛事学术支持单位,进行现场科学指导;建设“农村科技小院”,将科学运动知识送到田间地头,开发“运动功能评估小程序”实现科普与测评联动,将科学运动知识精准送达亿万大众。

科技成果转化者——搭建产学研用平台,赋能产业发展。成功研发可快速检测户外病原体的微流控芯片、居家运动监测装备等实用工具。牵头国家级重大项目,突破关键技术,开发出性能领先的全民健身大模型和AI健身教练。通过承办产业论坛、与企业共建联合实验室等方式,推动多项技术向市场转化,赋能产业发展。

本报记者 傅潇雯整理

践行《指导意见》
彰显高校担当
以六大角色赋能运动促进健康高质量发展