

运动促进健康(上)

体卫携手 健行沪上

近日,国家体育总局群众体育司组织开展“中央媒体走基层——健康中国·体质先行”采访活动。在上海市及浙江省杭州市、温州市等地,记者观察并记录国民体质监测与运动促进健康相关工作开展情况。

□本报记者 赵星月

2025年3月,全国31个省份同步启动第六次全国国民体质监测数据采集工作。6月4日,“中央媒体走基层——健康中国·体质先行”采访团首站抵达上海市。在该市,拿到体质报告仅是一个开始。随着社区运动健康服务体系不断健全,居民有了运动促进健康的多种途径。

从体质监测开始,解锁个人健康“说明书”

夏日的沪上,一阵阵热浪扑面而来,杨浦区殷行街道党群服务中心内同样是一片火热,周边居民在运动器械上挥洒汗水。近期,这里正在进行第六次全国国民体质监测。

第六次全国国民体质监测数据采集工作首次纳入多项与身体健康高度相关的运动指标。国家体育总局体育科学研究所王晶晶研究员表示:“体质监测与医学体检不同,它不是关注受试者是否有疾病,而是侧重于了解和评价受试者的身体机能、体能水平,而这些结果往往反映着现在的健康状况,或预示着未来的健康状况。”她介绍,体质监测的测试项目涵盖身体形态、身体机能、身体素质3个方面。其中,幼儿12项、成年人17项、老年人14项。

在第六次全国国民体质监测现场,殷行社区卫生服务中心全科医生王文慧还有一个身份——社区运动健康师。她负责解读体质报告,与社会体育指导员一同提供科学健身指导。

“社区运动健康师项目面向医疗、体育相关领域人员,由医保、卫生健康、体育部门与上海体育大学统一组织培训,颁发社区运动健康师证书。”王文慧说,自己参与社区运动健康师项目已有3年,从初级班到进阶班,对体卫融合的理解不断加深,也掌握了一定的运动干预知识和技能。

“居民通过参与体质监测,可以更全面地了解自己的体质健康水平,有针对性地开展体育锻炼。”王文慧介绍,测试全程仅需10余分钟,居民完成所有测试项目并认真填写问卷后就能获取一份详尽而全面的线上体质报

告和运动建议。

一句叮嘱,转化为行之有效的运动方案

作为居民健康守门人,王文慧总爱叮嘱慢性病患者要“适当运动”,她时常思考如何把这句容易被抛诸脑后的叮嘱转化为行之有效的运动方案。

近年来,杨浦区12家社区卫生服务站及其服务站陆续开设“运动干预门诊”,推广“三高共管”健康管理,即符合运动康复条件的高血压、高血糖、高血脂患者及肥胖和超重人群可在门诊开具运动处方,选择社区体育场所干预、居家自主干预或医院院内干预。

其中,社区体育场所干预是指前往由体育部门主管的社区运动健康中心,接受社区运动健康师的科学健身指导。

患有高血压的岑女士刚退休几年,此前一直采用药物控制。运动干预门诊开诊后,她也拥有了一张运动处方,开始在殷行社区运动健康中心定期“打卡”。

社区卫生服务中心与社区运动健康中心信息互联,王文慧随时掌握岑女士的运动干预情况,据此优化用药方案。常驻于社区运动健康中心的社区运动健康师也同步获取岑女士的各项指标变化,动态调整适合她的运动项目、运动时长和运动频次。

殷行社区运动健康中心具有多个功能分区,岑女士接受运动干预的“老根据地”是长者运动健康之家。在这里,老年人首次运动前,需先进行体质测试,建立“一人一档”的长者运动健康电子档案;此后每次运动前,也需测量血压,以判断身体状态是否适合运动。

记者跟随岑女士在现场看到,每样运动器械均需人脸识别启动,避免老年人“不服老”贸然选择不适合自己的运动项目而发生意外伤害。同时,所有坐式运动器械的座椅均能旋转,便于老年人上下。多数运动器械已进行适老化改造,以智能适老化跑步机为例,在参数设置上,其最高配速和最大加速度仅为常规跑步机的一半,双排扶手留有更多抓握空间,且扶手两侧装有紧急制动开关。

殷行社区运动健康中心长者运动健康之家馆长叶爱青介绍,上海市体育局为55周岁以上市民发放助老体育消费券,抵扣后老年人每月仅需支付69元就能享有在社区运动健康师指导下的专业健身服务。

因病致残的老年人可选择在殷行社区运动健康中心阳光康健驿站,借助特殊运动器械进行被动运动。比如,在垂直律动沙发上就座,伴随强度适中的振动,促进血液循环,改善新陈代谢。

长者之家,助力完善运动健康服务体系

殷行社区运动健康中心在一层设置长者运动健康之家和阳光康健驿站,在二层设置中青年市民健身驿站,在户外设置儿童游乐区。老年人在健身之余,也能看看户外玩耍的孙辈,真正实现“全人群友好”。

殷行社区运动健康中心是体卫融合试点,其运行模式已在全市以公建民营的方式迅速推开,全市累计建成20余家运动健康中心。其余街道部分受场地所限,选择优先配置长者运动健康之家,以应对人口老龄化趋势。

截至2024年底,上海市累计建成长者运动健康之家174个,实现16个区全覆盖。今年5月,上海市体育局会同上海体育大学发布的《2024年上海市长者运动健康之家发展报告》显示,在慢性病状况改善方面,在长者运动健康之家锻炼的老年人反馈血压改善效果最为明显(47.43%),睡眠质量有所提升(30.63%),精神面貌得到改善(28.84%)。

居民健康指标变化上的“小数字”,牵动着医保支出上的“大数字”。在长者运动健康之家锻炼时间多于或等于12个月的居民被划分为干预组,

少于3个月的居民被划分为对照组。跟踪研究显示,在65岁以下群体中,干预组居民2024年医保支出平均下降15.28%,减少1193元。在65岁及以上人群中,干预组居民2024年医保支出平均下降10.6%,减少1590.90元。

“老年人开展锻炼的年龄越低,周期越长,降低医保支出的效果越明显。”上海市体育局办公室副主任周文佳介绍,上海市将继续建设不少于20家长者运动健康之家,推进长者运动健康之家均衡布局,提升运营管理和智慧助老服务水平,形成更为完善的运动健康服务体系。

健康体重管理,运动与医疗双向联动

2024年,国家启动实施“健康体重管理年”活动,提出力争通过3年左右时间,实现体重管理支持性环境广泛建立。这是体卫融合的又一交汇点。

在同步开展第六次全国国民体质监测数据采集工作的松江区市民运动健康中心,居民在领取体质报告的同时会收到一份转诊指引。松江区市民运动健康中心与方塔中医医院健康体重管理门诊建立运动干预与医疗支持体重管理双向联动机制——松江区市民运动健康中心设立方塔中医医院健康体

重管理门诊预约挂号“绿色通道”;患者就诊后,出诊医生在开具运动处方的同时会推荐患者前往松江区市民运动健康中心接受免费体验运动干预。

方塔中医医院门诊部主任葛敏介绍,健康体重管理门诊由经验丰富的内分泌科专科医生出诊,联合营养师、针灸科、妇科、治未病科等多学科医务人员,形成中西医结合的健康体重管理模式。该门诊原计划每周开诊一次,后因号源供不应求,开诊次数增至每周2次(含周末时段)。

朱先生的蜕变正得益于健康体重管理门诊。“今年4月18日门诊一开诊,我就到院‘报到’了。”朱先生说,自己中年发福,体质报告也不理想,担心可能引发其他疾病问题,主动提出减重诉求。

中医体质辨识结果显示,朱先生属于痰湿质。结合医学检查,内分泌科吴国芳主任医师为他量身定制个性化减重方案——通过中药调理达到健脾祛湿、疏肝理气的目的,同时配合营养膳食指导以及运动处方。

短短2个月,瘦身10公斤的朱先生神采焕发,与此前因节食无精打采的他判若两人。“以前,我骑车两三公里就要气喘吁吁,现在骑行七八公里也不成问题。”朱先生说。

“健康才是减重的终极意义。”吴国芳说,她和团队希望帮助患者科学、有效、持久地管理体重,从而减少各类代谢性疾病的发生。

全国中小學生乙肝防控水平提升行动启动

本报讯(记者段梦兰)近日,由北京大学儿童青少年卫生研究所发起的“全国中小學生乙肝防控水平提升与校园健康促进行动”项目在京启动。来自公共卫生、学校卫生、健康教育、基础医学等领域的专家学者以及全国多地中小學校健康教育代表参加启动会,共同探讨校园乙肝防控策略。

北京大学儿童青少年卫生研究所马军教授介绍,自乙肝疫苗接种纳入国家免疫规划以来,新生儿乙肝疫苗接种成效显著,但随着孩子年龄增长,尤其是进入青春后期,体内疫苗保护性抗体水平会显著下降。“这使得感染风险上升,需要对学生、学校和家庭主要成员进行针对性健康教育。”

北京大学儿童青少年卫生研究所副所长董彦会介绍了项目推进的四大核心路径:一是全面梳理全国乙肝政策与流行病学数据,绘制全国学生乙肝防控“全景图”;二是汇聚专家团队,推动专业防控理念与校园实践规范深度融合;三是开发易推广的科普教学资源包;四是依托区域平台,强化校医专业培训与校际经验交流,打造校园乙肝防控健康教育“样板间”。

优化创新药临床试验审评审批征求意见

本报讯(记者吴少杰)6月16日,国家药监局发布《关于优化创新药临床试验审评审批有关事项的公告(征求意见稿)》,向社会公开征求意见。《征求意见稿》提出,为进一步支持以临床价值为导向的创新药研发,对符合要求的创新药临床试验申请在30个工作日内完成审评审批。

《征求意见稿》提出,纳入创新药临床试验审评审批30日通道的申请创新药,应当为中药、化学药品、生物制品1类创新药,并需满足以下条件:一、获国家全链条支持创新药发展政策体系支持的具有明显临床价值的重点创新药品种;二、入选国家药监局药品审评中心儿童药量光计划、罕见病关爱计划的品种;三、全球同步研发的I期、II期临床试验和III期国际多中心临床试验,以及中国主要研究者牵头开展的国际多中心临床试验的品种。

《征求意见稿》提出,对于纳入创新药临床试验审评审批30日通道的申请,因需召开专家会等技术原因无法在30日内完成审评审批的,国家药监局药品审评中心及时告知申请人,后续时限按照60日默示许可执行。

兵地共筑“健康新疆”公益高地

本报讯(特约记者刘磊)近日,新疆生产建设兵团疾控中心与新疆维吾尔自治区疾控中心签署协调发展合作框架协议,以进一步加强双方在疾控领域的合作与交流,共同提升公共卫生服务水平。

根据协议,兵地双方将优化传染病联防联控机制,加强防控措施衔接,提升监测预警和区域疾控能力;加强人才队伍建设,强化科研教育合作,开创兵地区域优质公共卫生服务新格局,合力为高质量共建“健康新疆”提供坚实的卫生健康保障。

“将以此次签约为契机,优化联防联控协作体系,在基础建设、实验室建设、人才培养、信息化发展和重大传染病突破方面加强合作。”兵团疾病预防控制中心主任彭晓明表示,将充分发挥双方预防医学科学院科技创新带动作用,加强资源共享,实现区域疾控“1+1>2”的目标。

中国石油员工积极参与无偿献血

本报讯(记者郭蕾 通讯员吴志萍 苏文倩)近日,中国石油天然气集团有限公司携手北京市红十字血液中心,举办中国石油员工2025年度团体无偿献血专场活动。

据悉,该集团公司总部及27家在京单位的303名员工参与此次献血活动,共献全血6.49万毫升、成分血10个治疗量。

中国石油天然气集团有限公司及所属企业一直积极响应国家无偿献血号召。近6年来,该集团公司总部及在京单位参与无偿献血人数持续增加,累计1757人次参与献血,献全血37.47万毫升、成分血39个治疗量。

援外故事

颅内感染患儿得救了

本报讯(记者李季 通讯员苏桂显)近日,第17批援厄立特里亚中国医疗队队员、新乡医学院第一附属医院神经外科徐大伟副主任医师和第三附属医院神经外科冯森主治医师,应用神经内镜设备救治了厄立特

里亚一名颅内感染患儿。

这名8个月大的患儿因意识障碍和发热,被送到厄立特里亚奥斯特医院就诊。徐大伟与冯森会诊后,初步考虑患儿存在颅内病变伴颅内感染可能,立即安排患儿急诊

住院。

头颅磁共振检查结果显示,患儿双侧硬膜下疑似积液,颅内感染严重。经过两周的抗炎治疗,患儿的发热症状有所好转,但复查结果仍提示颅内感染可能,且硬膜下积液

较多,脑组织受压明显,手术指征明确。然而,传统手术创伤较大,单纯钻孔又无法全面探查积液、积脓等具体情况,手术面临挑战。

在这之前,考虑到即将完成援外任务,冯森结合当地医疗设备匮乏的

实际情况,特意请从国内来厄立特里亚的同胞将神经内镜设备带到当地。没想到,神经内镜设备在关键时刻派上了用场。

经过充分讨论,医疗团队决定通过神经内镜进行硬膜下积液清除。手术顺利进行,医生通过小切口钻孔后顺利置入神经内镜,清除了患儿双侧硬膜下积液并进行冲洗。在神经内镜视野下,医生清晰地看到了积液的真实情况,最终确认这些积液为脑膜炎后遗留的炎性积液而非积脓。术后,清理物被送去进行病原学检查,为明确诊断提供了依据。

接受进一步治疗。

该员工因突发高热,被紧急送入方舱医院接受治疗。入院后,经医生初步诊断,其感染恶性疟疾,伴有低钾血症等基础疾病,且体内电解质严重失衡,多器官功能濒临衰竭,情况十分危急。

虽然方舱医院检测设备有限,急救药品相对短缺,但医疗团队临危不乱,第一时间为患者注射抗疟药物青蒿琥酯,并通过24小时不间断输液,辅以升压药物维持循环稳定,同步调整电解质平衡,防止心搏骤停,使患

者病情发展暂时平稳。

随后,医疗团队轮班值守,每小时记录一次患者生命体征,随时根据临床反应调整治疗方案。“当时患者病情危急,每一分钟都关乎生死,我们必须在有限条件下把每一步救治做到极致。”参与抢救的护士李梦萍回忆道。

医疗团队24小时不眠不休地奋战,使患者血压逐步回升至正常范围,意识逐渐恢复清醒。医疗团队随即启动跨区域转运预案,联合企业、航空部门及当地医院展开“生命护航行动”。

从西芒芒营地至凯鲁阿内机场,有近200公里的崎岖山路。几内亚方舱医疗团队派出经验丰富的医务人员搭乘救护车全程陪护患者,实时监测患者血压、心电、呼吸、血氧饱和度,确保至机场的转运途中不发生意外。与此同时,患者所属中资企业紧急协调当地航空公司,在机舱内临时搭建简易监护单元。在飞往科纳克里途中,医务人员密切关注患者病情,并通过远程会诊系统与国内专家联动处置。

最终,在多方共同努力下,患者

顺利转入中几友好医院治疗,目前正在逐步康复中。“没有祖国的医疗队,就没有这次重生。”患者家属含泪致谢道。

据悉,自2025年1月中旬协同中国健康人驻西芒芒项目以来,宝石花国际医疗团队针对当地疟疾、霍乱高发特点,建立“预防—筛查—救治—康复”健康管理流程,并定期开展急救培训、疾病防控等健康科普。目前,该团队已服务项目员工2000余人,累计接诊患病员工超600人次,成功处置疟疾、坠路伤、急性脑梗、急性哮喘发作、不稳定性心绞痛等重症病例9例。

“在非洲,医疗资源匮乏是常态,但我们的诊疗标准不能降低。”方舱医院院长宋冀涛表示,未来,将继续深化与中资企业的合作,通过医院托管运营、培训当地医护人员、引入先进技术及设备等方式,助力提升当地医疗水平,为“一带一路”建设筑牢健康屏障。

□特约记者 郭睿琦
通讯员 安艳艳 赵蕊

“我们的诊疗标准不能降低”

近日,在几内亚西芒芒矿山项目现场,由通用技术集团所属中康健集团有限公司承接、通用技术集团所属宝石花医疗健康投资控股集团有限公司组建的几内亚方舱医疗团队,将一名突发恶性疟疾合并多种慢性病的中国员工从死亡线上抢救回来,并通过陆空联动,将其安全转运至几内亚首都科纳克里的中几友好医院