

运动促进健康(下)

回应健身诉求 “浙”里有问必答

□本报记者 赵星月

6月6日至7日,“中央媒体走基层——健康中国·体质先行”采访团来到浙江省。该省在丰富社区运动场景、回答“健身去哪儿”疑问的同时,又为“运动怎样持久获益”提供了答案。

打造“10分钟健身圈”

汽车从杭州市拱墅区昌运桥上驶过时,记者在车上能隐约听到来自桥下的欢呼声、呐喊声。原来,桥下有一座“嵌入式”篮球公园,球友们时常在此举行小型篮球比赛。

2022年,杭州市借助亚运会举办契机,启动嵌入式体育场地设施建设三年行动计划,提出强化城市金角银边区域资源集约利用,合理均衡嵌入体育设施。康桥街道谢村社区响应号召,在昌

运桥下开发了一处“宝藏空间”。

“这块面积近3000平方米的空地着实可惜,应当变废为宝。”拱墅区人大代表,谢村社区党委书记、居委会主任沈伟强说,考虑到辖区内有多个小区即将交付,居民健身需求旺盛,周围运动场地又相对短缺,适合增设体育场地。

用时120天,这块空地上建成了包括1个标准篮球场和4个非标准篮球场的篮球公园,还配套了停车位、公共卫生间等设施,于2024年9月1日开始运营。

除工作日上午6时到下午4时的免费开放时段外,篮球公园的收费标准是15元/人次,在校中小学生、老年人享受半价优惠。“定价控制在市场价格的70%以下,所获收益基本覆盖了场地维护成本,确保可持续。”沈伟强说。

目前,篮球公园日接待量达600人次。65岁的费叔是这里最活跃的球友之一,自篮球公园开园以来几乎

每周都来。他表示:“桥下遮风避雨,在闷热的夏季,也非常凉爽。”

沈伟强说,这座篮球公园还将继续升级,计划配备健身器材,进一步丰富周边的体育文化元素,也将策划开展社区运动会等群众性体育活动。

2022年至2024年,杭州市累计建成5420片嵌入式体育场地设施,人均体育场地面积达到2.95平方米,逐渐形成“10分钟健身圈”,已经完成“全市人均体育场地面积达到2.7平方米以上”的预期目标。

培养儿童运动习惯

今年6月1日,《温州市儿童友好城市建设促进条例》开始施行。儿童友好理念正逐步融入当地儿童成长发展的各类生活场景,在为儿童构建运动空间上已经初见成效。

“像我一样,掌心向下,躯干前

屈。”在瓯海区郭溪镇塘下幼儿园,一个小朋友模仿老师的动作,用指尖试探着推动游标向前,直到不能推动,顺利完成了坐位体前屈测试。

“温州市正在定点幼儿园开展幼儿阶段国民体质监测,并增设常态化监测点,便于家长随时掌握孩子的成长发育情况。”顺着该园园长黄爱洁的指引,记者看到,测试现场配备了防滑防撞设施,每名受试儿童周围均有两三名体质测定员提供安全保护。

“幼儿期是体格发育和素质发展的关键阶段。”国家体育总局体育科学研究所王晶晶研究员说,定期监测可以帮助家长了解孩子的发育水平,及时发现可能存在的体格发育迟缓、运动发展迟缓或其他健康隐患,通过早期干预和治疗加以纠正。

“过去,幼儿园组织蹦跳类游戏活动较多,缺乏对上肢力量的训练。所以在第五次国民体质监测中,我们对监测测试指标作出调整,增加握力指标,这也是引导幼儿园在游戏教案上作出优化。”王晶晶补充说,将握力纳入幼儿阶段监测指标体系后,该指标成为监测指标体系中唯一可贯穿所有年龄人群的肌肉力量指标,而掌握握力的增龄性变化,有利于开展普通人群最大肌肉力量的纵向研究。

在为科学育儿提供依据的同时,许多幼儿园也借鉴国民体质监测,丰富运动器械配置。比如,增配平衡木,其既可作为测试器械,也可用作玩乐设施,使幼儿在运动中既收获快乐,也收获健康。

幼儿园放学后,儿童还有运动的好去处吗?作为政府民生项目,位于“黄金地段”的梧田街道龙霞“好社区”运动健康中心辐射周边十余个小区、十余所幼儿园,除开设面向成人的运动健身课程外,还有一片区域专为儿童免费开放。“可以看出,该区域内对玩乐设施的选择并非随机的,而是有意识地配置吊环、蹦床、攀岩等不同类型,全方位激发儿童运动潜能。”王晶晶说。

该中心是温州市首家“好社区”运动健康中心,“梧田模式”正被迅速复制推广,以求达成儿童玩耍举步可达的普遍期待。

保障持久健康收益

然而,在挥汗之余,如何避免陷入“一运动就着迷,一着迷就过度,一过

度就损伤”的健身困局?许多健身爱好者到杭州师范大学附属医院(杭州市体育医院)找寻答案。这是浙江省首家开展健身运动风险检测、评估、治疗和管理的专业医疗机构。

早在2018年,杭州师范大学附属医院就已开展马拉松运动医学研究,并成立杭州市马拉松运动医学研究所。杭州市体育医院正是由此发展而来。

“运动健身的隐形损伤不容忽视。随着运动健身选择趋于多样,我们的研究方向也由马拉松拓展至更多运动项目。”杭州市马拉松运动医学研究所所长丁建平举例说,长期跑步导致膝关节早期退变合并软骨下囊变,动感单车导致大腿横纹肌溶解,大运动量爬山导致膝关节严重骨关节炎。

基于杭州市马拉松运动医学研究所对不同跑者安全阈值,不同运动强度、运动姿态、运动效能如何影响体质等所开展的多项研究,杭州市体育医院面向健身爱好者开展基本素质评估、关节结构评估、运动功能评估等特色检测服务,也提供肩关节、肘关节、髋关节等常见运动损伤部位检查。丁建平说,早期识别运动损伤风险,才能使运动获益更为持久。

一旦发生运动损伤,积极采取医疗干预才能及时止损。在温州市中西医结合医院运动医学中心,理疗区、手法治疗区、运动干预区等毗邻设置,中医特色疗法正与康复评估、训练及治疗设备融合,共同探索中西医结合运动损伤康复新模式。

记者到访时,一名前交叉韧带撕裂患者正借助下肢蹬伸肌力检测与康复系统进行康复训练。

“在传统康复治疗中,康复医师指导患者‘尝试用三分力’,患者对‘三分力’没有概念,而屏幕上闪动的数字,随施力情况而变化,则给患者非常直观的参考。”温州市中西医结合医院运动医学中心副主任骆国钢说着又来到另一台设备前,“这台设备将施力情况绘制成曲线,横轴代表角度,竖轴代表力量。根据曲线变化,康复医师就能大致判断问题具体出在哪里。比如,抬高30度时力量变弱,说明股四头肌有薄弱点,需要加强力量训练。”

从骆国钢团队的观察来看,在中医镇痛、消肿的基础上,引入可视化康复设备,实现精准干预,可使患者康复周期明显缩短,得以更快恢复运动健身计划。

发挥中医药特色优势,
医养结合服务更趋多元

(上接第1版)

陈谦艳记得,赵老伯刚入住时,诊断书上罗列着20多种疾病,最突出的是,老人因双下肢无力站不稳、走不动,生活不能自理。入住医养结合中心后,除术后用药外,赵老伯定期接受针灸、推拿、熏蒸等中医保健服务。

“3个月后,赵老伯已能站立、独立行走,康复效果超出预期。”陈谦艳与医务人员真切地感受到,中医具有“简、便、验、廉”的特点,非常适合在社区“嵌入式”医养结合场景中推广。老年人对中医药接受度高,也能长期配合中医保健计划。

在家庭:发展家庭病床,
扩展中医康养

与联盟街道社区卫生服务中心类似,上海市普陀区桃浦镇社区卫生服务中心下设老年护理院。为进一步增强服务可及性,中心还依托家庭病床将中医药服务延伸至家庭。

“老年护理院床位有限,加之部分老人倾向于居家养老,上海市推行多年的家庭病床无疑成为一种有益补充。”桃浦镇社区卫生服务中心主任纪明阳介绍,如今,中心的6支家庭医生团队管理着100余张以中医药服务为主的家庭病床,家庭病床服务与老年护理院内的疾病诊治、康复随访、综合护理等服务衔接,使得医养结合服务场景更为丰富。

根据《上海市家庭病床服务工作规范》,中医医师可上门为老年人开具中药饮片,进行中医体质辨识,开展针刺类、灸类、刮痧类、拔罐类、推拿类、敷熨熏浴等多种中医非药物疗法。

“中医药在应对慢性疼痛方面效果显著,受到很多腰背部、骨关节疼痛的老人的欢迎。”纪明阳说,为确保服务的安全性和有效性,中医医师会在提供服务前对建床老年人进行入户评估。评估内容包括老年人是否诊断明确、病情稳定,其居所是否符合护理环境要求等。

普陀区在上海市较早探索名中医下沉社区服务模式,但卧床老年人因出行不便,与优质医疗资源之间仍有距离。纪明阳计划,中心在邀请市级名中医下沉坐诊的同时,也给基层中医医师提供更多技能实训机会,尤其是学习针对老年人常见健康问题的中医特色疗法,希望他们在学成之后,通过家庭病床将优质中医药特色服务送至床旁。

创机制:多向借力,引入
中医药服务

暂未设置中医科的医养结合机构,又该如何满足中医保健需求呢?广东省深圳市光明区护理院是光明区人民医院开办的一家非营利性医养结合机构,虽未设置中医科,但当入住老年人表达中医保健需求后,也尝试引入中医保健服务。

“一名患有中重度压力性损伤的老人,在清创时,曾拿出自备的化癥生肌粉,请护士帮忙涂抹。”护士长刘曙光坦言,如今护士们对处理压力性损伤很有经验,护理院也有伤口护理小组,但之前护士们较少接触中医护理。

“一段时间过去,护士们意外地发现,老人使用化癥生肌粉后创面愈合速度加快,这种护理方法实用又经济。”刘曙光说,护理院自此开始思考如何将中医适宜技术引入日常医疗护理,帮助老年人缩短康复周期。

光明区护理院先是与光明区人民医院合作,请中医医师定期到护理院巡诊,而后邀请周边社区健康服务中心的中医医师到护理院给入住老年人普及中医养生保健方法。“再过几天,光明和连口两家社区健康服务中心的医务人员会来护理院为老人们贴三伏贴。”刘曙光说。

在入住老年人感受中医药独特作用的同时,护理院医务人员也学以致用,将中医理念融入日常照护。

“煲汤是岭南地区独有的食养文化。临床营养科会与后厨沟通,根据时令选取应季食材,按照中医食养理念,煮制每日例汤。”刘曙光说,除此之外,护士们也会组织行动能力尚可的老年人练太极拳、八段锦,帮助他们舒筋活络,通畅情志。

在光明区护理院副院长陈煜看来,中医注重整体调节,与西医互补,形成中西医结合的综合医疗照护模式,有助于提高老年人的生活质量。

援外故事

“中国器官捐献
主题活动日”
宣传活动举行

本报讯 (记者吴倩)近日,“生命接力 爱如星火”第九个“中国器官捐献主题活动日”宣传主会场活动在内蒙古自治区呼和浩特市举行。此次活动由中国器官移植发展基金会主办,内蒙古自治区卫生健康委、内蒙古自治区红十字会联合主办。

国家卫生健康委医疗应急司副司长高新强指出,党中央、国务院始终高度重视器官捐献与移植事业的发展,我国器官捐献与移植事业在制度设计、体系建设、社会动员、公众宣传、规范流程等方面取得了显著成效。

中国人体器官捐献管理中心副主任高国庆表示,截至目前,我国累计器官捐献志愿登记人数超710万,实现公民逝世后器官捐献近6万例,捐献器官18万余个。器官捐献已被越来越多的认可,成为引领社会文明进步的新风尚。

活动现场,中国器官移植发展基金会成立30周年系列活动启动,中国器官移植发展基金会与腾讯公益平台发布战略合作协议。此外,活动现场启动了2025“生命接力万里行”主题宣传活动。该活动为期5个月,各单位可通过腾讯“一块走”小程序,以健步走等形式积分,最终将在今年12月举办的中国—国际器官捐献大会上展示优秀宣传成果。

据了解,中国器官移植发展基金会自2017年起,每年6月11日在全社会倡导开展“中国器官捐献主题活动日”宣传活动,通过传播充满正能量,引发奋发向上的年度主题,广泛宣传器官捐献理念,积极营造器官捐献的社会氛围。

□特约记者 宋全力

6月4日傍晚,埃塞俄比亚首都亚的斯亚贝巴的天空尚未褪尽晚霞。第25批援埃塞俄比亚中国医疗队队长刘俊英接到中国驻埃塞俄比亚大使馆紧急电话:一名中资企业员工在施工时不慎从高处坠落,头部重伤,生命垂危,需要紧急医疗救援。

时间就是生命!医疗队火速响

应,神经外科专家任玉伟赶赴亚的斯亚贝巴的总医院,与当地医务人员携手展开生死营救。

伤者是一名56岁的男性,意识不清,头颅CT检查提示:左侧额顶骨骨折。“脑挫裂伤,硬膜下血肿及蛛网膜下腔出血,脑室受压,中线移位明显,手术指征明确。必须及时清除血肿、止血、修复颅骨,否则随时有生命危险!”详细了解患者病情后,任玉伟果断地说。

晚上6时,手术开始。麻醉师精

准调控,中埃团队紧密配合,消毒、铺巾、切皮、开颅、清血肿、止血、骨瓣复位、缝合固定……两个多小时后,手术灯熄灭,伤者被从死亡边缘拉回,任玉伟的手术衣已被汗水浸透。无影灯下,每一个步骤都凝聚着中埃医者的默契配合。

术后,任玉伟护送伤者至重症监护室,指导制定监护方案,直至患者生命体征平稳。当他踏着星光返回驻地时,夜色已深。

“他们的到来对我们真的很重要”

□新华社记者 张健

6月13日,在西非国家几内亚比绍首都比绍,晨曦中的萨莫拉·莫伊塞斯·马谢尔中学走廊上排起了长队,孩子们清幽的眼眸里充满期待。科普讲座、健康体检、现场接诊——中国医生为学校1643名学生展开义诊。

今年2月,第20批援几内亚比绍中国医疗队与该国公卫部、教育部共同商定开展“健康进校园”系列活动。自5月20日活动开始以来,一支由10余个科室的14名中国医生组成的队伍,已经在比绍的5所学校完成了义诊。

中国医疗队队长庞勇介绍,此次义诊发现的健康问题主要包括腹泻腹

痛、眼部炎症、营养不良和皮肤感染及呼吸系统疾病,这些问题与当地卫生条件差、旱季风沙大、雨季细菌易滋生的环境及营养摄入不足等因素相关。

据了解,几内亚比绍仅有的几所综合性医院大多位于首都,而区域级医院条件落后,基层社区卫生站覆盖率低,护理人员也严重不足。以疟疾为代表的传染病、营养相关性疾病、慢性病及寄生虫病是当地居民的主要健康威胁。

来自四川省骨科医院的医疗队队员郭强在此次义诊中负责骨科诊疗和部分科普内容宣讲。几内亚比绍医疗环境虽简陋,但孩子们的纯真和对医务人员的热爱和需求,给他留下了深刻的印象。

“我曾经遇到过一名3岁的小患

者,他的左手拇指受伤后感染严重,面临截指。家属在几近绝望之际,在社交媒体上联系了我。经过治疗,孩子的拇指最终得以保全。”郭强说,他在小患者和家人眼中看到满满的信任和感激,这让他更深刻地认识到“健康进校园”活动的意义。

义诊为孩子们解决了实实在在的问题。16岁的玛丽亚·贾西长期受腹痛腹泻困扰,但就医路途远、费用高等因素阻止了她去医院治疗。义诊中,中国医生详细询问了她的情况,普及了腹泻防治知识,并向她赠送了药物。“非常感谢中国医生,他们的到来对我们真的很重要。”玛丽亚激动地告诉记者,这次经历甚至点燃了她的医学梦想,“今天听了讲座后,我特别想学医,尤其是想做一名公共卫生领域

的专业医生。”

18岁的阿卜杜拉伊·因贾伊一直被眼部不适困扰。中国医生诊断他可能患有结膜炎,并耐心教授他护眼方法。“这些不怎么受重视的‘小病’真的会对我们的生活造成很大困扰。能被看到、被关心,是一种很特别的感觉。”阿卜杜拉伊表示。

当日诊结束中国医生收拾器械准备离开时,孩子们清澈的眼神里满是不舍。

自1976年应几内亚比绍政府请求派出首支医疗队以来,中国已累计向该国派出20批共300余名医务人员。第20批医疗队于2024年5月抵达该国,以中几比友谊医院为主要驻点,持续开展诊疗、教学及社区健康宣教工作。