

运动处方 私人订制

宁波这个俱乐部公益助力胖友享“瘦”

见习记者 李笑莹

“我今天运动量够了,足足完成了35分钟快走。”“还有我,我今天游泳一个半小时。”“我跑步四十分钟!出了不少汗。”……宁波市第一医院“肥胖俱乐部”的一个微信群一直响个不停,成员们纷纷向医生“汇报”自己的运动成果,方便互相监督。

据悉,宁波市肥胖俱乐部是宁波市糖尿病防治临床指导中心、宁波市第一医院和宁波市疾控中心一起筹划的,主要针对超重和肥胖的年轻人开设的减肥公益组织。俱乐部里聚集了学生、上班族、产后妈妈等身份不同的人群,不过大家都有一个共同的强烈愿望:要减肥,要锻炼。

说起宁波市第一医院肥胖俱乐部,如今在宁波“胖友”界可是大名鼎鼎,会员已超1000人。俱乐部成立于2015年,采用多学科联合方式,帮助肥胖人群健身锻炼,实现

对代谢性相关疾病的早期预防,培养参与者健康的生活方式与理念,有效控制体重。

今年43岁的屠友丰体重曾达到了210斤,是糖尿病、高血压的高风险人群。于是他找到肥胖俱乐部的发起人励丽,在俱乐部经过三个月的健身锻炼,屠友丰减掉了50斤。现在他还保持着每天锻炼的习惯,也会劝身边的朋友控制体重。

发起人励丽是宁波市第一医院内分泌科主任,她告诉记者,俱乐部把肥胖人士分成几个小组,内分泌科、运动学骨科、营养科和心理学科的医生,一起为他们制定个性化减肥方案。此外,还会对每一位肥胖患者建立健康档案,并坚持长期追踪回访。“虽然曾有胖友坚持不了中途退出,但大部分胖友坚持了下来。经多学科干预后,大部分患者体重、腰

围、内脏脂肪、体脂率、血压、血脂水平均明显下降。”

该俱乐部的运动营养师顾佳莹介绍,每个前来咨询的“胖友”,医生们都会针对其体质,私人订制运动处方。“对于平时较为忙碌的上班族来说,运动时间被压缩,因此俱乐部建议他们采用碎片化健身,比如回家路上骑自行车;对于老年人,医生们则更注重锻炼的实用性和功能性,通过锻炼闭眼单腿站立来加强老年人的身体平衡性,尽量防止老年人出现跌倒的情况等。”

此外,考虑到肥胖人士的运动有很多注意事项。俱乐部专家建议在锻炼方式上可以选择骑车、跳舞、瑜伽、游泳、快走和慢跑等项目。一天锻炼30-40分钟,达到每个人的有效运动时间。而篮球、足球等剧烈运动不适合肥胖人士。因为剧烈跑跳时,下肢关节承受的

负荷是体重的10倍以上,很容易伤到膝、踝关节。顾佳莹感叹,随着俱乐部知名度的不断扩大,从一开始只有五六个医生负责几个患者,发展至今已经有二十多个医生和一千多个俱乐部成员,这令俱乐部医疗团队十分欣慰。

“我国肥胖人数和糖尿病人数是世界第一,而体重基数较大的人又是糖尿病、心脑血管病的高发人群,预防这两种病的最有效方法就是减重减脂。”励丽告诉记者,“我们创办肥胖俱乐部的初衷就是希望能够减少糖尿病、心脑血管病这种‘慢病’的发生,只要能帮助一个人成功减掉体重,就会有更多的人看到减肥的好处,这就离我们创办俱乐部的初衷又近了一步。”

值得一提的是,目前励丽和团队正在尝试与企业合作开发一款APP,让“慢病”管理和健康生活方式养成变得更加容易。



快乐骑行 活力无限

8月3日,建德市老年体协快鹿自行车队的30多名队员,从新安江城区出发,一路沿着洋溪、下涯等地的沿江绿道骑行,穿梭于乡村,感受两岸风景,领略农村新貌。炎炎夏日,该自行车队的骑行爱好者年龄最大的是76岁,他们每天清晨坚持骑行,路程多时达50多公里,平均在30多公里,其乐融融,愉悦身心健康。

通讯员 宁文武/摄



短讯

@桐庐

本报讯 8月2日,2020年杭州市第十二届羽毛球俱乐部联赛第一站比赛在桐庐县体育馆落幕。本次大赛共吸引了53支队伍(俱乐部)近500余人报名参赛。

(通讯员 郑丽珍)

@新昌

本报讯 日前,为期两天的新昌县2020年度篮球裁判员培训班,在新昌技师学院举办。来自单位近50名篮球爱好者参加了本次培训。

(通讯员 潘良伟)

@衢州衢江

本报讯 8月2日,浙江省2020年农村文化礼堂运动会衢江区预选赛举行,来自全区各乡镇街道、办事处的20支代表队共计400余人参加。这是衢江区首次在农村文化礼堂举办体育赛事,将体育元素融入文化礼堂,不仅能让文化礼堂“动”起来,还可以强身健体,促进邻里交流、增进沟通团结。

(通讯员 方秀琴)

@云和

本报讯 8月1日,第三届船帮文化艺术节暨首届“山海协作”瓯江龙舟邀请赛在云和县紧水滩镇石浦村举行。当日,来自该镇的8支代表队和宁波市北仑区代表队共同参加这次活动,附近的游客纷至沓来,汇聚在瓯江河畔,流连在船帮古镇,共享这场“视觉盛宴”。

(通讯员 刘海波)

德清党群服务中心开启运动新模式

本报讯 近日,德清县莫干山镇仙潭村党群服务中心,来了很多热爱休闲运动的村民。为了吸引村里更多热爱舞蹈、瑜伽等运动的女同胞,村委会不仅在这里新增了瑜伽室,还特地邀请了瑜伽老师给大家授课。

“村里给我们提供了这么好的条件,让我们仙潭村妇女同胞有了更充实的生活。”村民罗月红笑得

合不拢嘴。与此同时,针对青少年健身,老年人活动等诸多需求,该中心还新增了多个功能室。八十多岁的罗爱芳老人笑着说,自中心开放以来,自己不再只是打麻将了,还经常散步过来下下棋。

今年以来,仙潭村加快推进党群服务中心建设,现已完成改造提升,全面对老百姓开放。据仙潭村党总支委员汤科介绍,为全面

推进服务阵地开放,仙潭村通过提升党群服务中心建设,着力打造“八分钟党群服务圈”,从而构建开放集约、共建共享的党群服务圈阵地体系,用足用好群众家门口的活动阵地,村委会也通过党群服务中心这条纽带,为百姓搭建健身平台,同时更好地听民意解民情。

(通讯员 黄欣怡)