



JIAXING



SPORTS NEWS

嘉兴体育报

全民健身 健康嘉兴

总第48期
2021年12月16日

联办单位:嘉兴市体育局 体坛报社编辑出版 新闻热线:0571-85285455 投稿邮箱:ttb0571@163.com 编辑/版式设计:李笑莹 E-mail:ttb0571@163.com

导读

平湖赛艇小镇
焕发千年古村新风采

详见二版

秀洲王江泾镇中学
非遗项目助“双减”

详见三版

秀洲破解公共体育服务
“最后一公里”痛点

详见四版

医院开运动处方 社区有健身指导 “体医融合”新模式助力“健康嘉兴”建设

运动有益于健康,效果如果运动不当,就会造成身体损伤,效果适得其反。那么,我们该如何根据自身年龄和身体实际情况,来进行科学运动呢?近期,主打体医融合,集体质监测、健身指导、运动干预为一体的嘉兴市第二医院健康管理中心正式启用,探索“体育+卫健+养老+康复”的多元健康服务新模式。

据悉,嘉兴已建成“体医康养”一体化融合实体12个,致力构建以第二医院体医融合促进与创新研究中心为龙头,以智慧体育社区、公共卫生、养老服务中心资源共享为网底的二级科

学健身和健康管理模式,为全民健身和健康嘉兴融合互促发展筑基立台。

“在踩的过程当中,我们会测血压。充气的时候你手要自然下垂,然后踩的时候要匀速。”在市第二医院健康管理中心,医生正在为前来体检的市民做运动功能评估,这台仪器主要是用来监测运动过程中的心肺功能。为了推进体医融合,市第二医院在新建的健康管理中心专门设置了运动功能评估区,用来监测体脂率、肌肉量等人体成分、平衡力、柔韧性和协调性等运动能力指标。一整套流程下来,医生会根据体检和体质监

测的数据,开具运动处方。

嘉兴市第二医院医务科副科长、运动医学科主任范国明介绍,健身爱好者和运动员在运动的时候会出现很多的运动损伤,这些运动受伤可能是潜在的肌肉力量配比不一致导致的。“平常他们都很疑惑到底在哪些地方存在不足,通过体育融合这个项目,现在这些机器就可以评测出哪一块肌肉力量出现问题。对体育成绩,运动步态,身体协调性都会有很大的促进。”

据了解,作为嘉兴市体医融合示范点,市第二医院健康管理中心成立了专业的运动干预医疗团队,不仅为

上门体检、体质监测的市民服务,还依托百姓健身房和基层社区联合开展慢性病管理等试点工作。市第二医院的医生先是对社区的一些慢性病居民进行运动功能评估,并开具运动处方。居民回到社区后,百姓健身房的社会体育指导员按照运动处方再对他们进行运动健身指导。

范国明表示,市第二医院还与市体育局开展战略合作,依托“社区运动家”数字化改革平台,为全市的健身爱好者提供运动干预和技术指导,为政府推进全民健身工作提供科学决策依据。
(通讯员 项志萍)

童心迎亚运 欢乐共成长 省幼儿体育健康发展论坛嘉兴开幕

通讯员 王沁柠 李洁 本报记者 洪漩

本报讯 日前,“童心迎亚运 欢乐共成长”2021年浙江省幼儿体育与健康发展论坛在嘉兴开幕。根据中央疫情防控常态化的要求,今年的幼儿体育与健康发展论坛采取线上直播的方式进行,邀请了省内知名幼儿体育健康领域的专家学者共商幼儿体育与健康发展大计。

“据我所知,嘉兴很多幼儿园都安排了特色活动,保证幼儿充足的体育活动时间,做得相当不错。”浙江大学教育学院体育学系百人计划研究员于洁对嘉兴幼儿体育工作给予肯定。论坛上,她还带来了题为《学龄前儿童身体活动促进:健身、健脑、健心》的主旨报告,从幼儿身体活动发展的概要、路径以及指导策略等方向为幼儿体育工作者夯实理论基础。

论坛不仅有专家指路,也有来自实践者们的心路历程和研究成果分享。海盐县新华幼儿园园长章华芳与大家分享了《幼儿园挑战性运动课程的构建研究》,嘉兴市宏兴幼儿园老师王晓兰则带来了《后疫情时代家园共育室内亲子体育游戏的设计与实践》,嘉善县玉兰幼儿园老师邓吉

和大家交流《疫情后幼儿体育健康功能提升路径研究》。

为了鼓励更多的孩子参与到幼儿体育锻炼中来,仅在2021年,嘉兴便承办或组织浙江省幼儿体育大会、浙江省三十届幼儿基本体操、浙江省第十届幼儿健身舞操表演大赛等多项省、市级活动。

“年初受疫情影响,大家响应国家号召,留在原地过年。为了丰富留嘉新居民孩子们的假期生活,协会组织开展了嘉兴市‘留家过年动起来,身心健康我最牛’活动,号召大家一起参与体育运动,锻炼身体。同时,协会还组织送教进社区,开展‘进基层送健康服务——亲子篮球’等活动。”嘉兴市幼儿体育协会相关负责人告诉记者,协会还积极开设幼儿体育教师的各色公益培训,不断提升幼儿体育教师业务水平,通过培训为幼儿园体育活动的广泛开展打下了坚实基础。

近年来,嘉兴注重幼儿体育工作,做足加法,扩大参赛范围、增加项目设置、丰富比赛内涵,在学前儿童心里种下一颗小小的体育种子,努力让运动成为伴随一生的好习惯。



柯洁:夺冠

日前,2021年“浙江平湖·当湖十局杯”CCTV电视围棋快棋赛决赛在“当湖十局”围棋公园永年阁举行。经过激烈鏖战,最终柯洁获胜,捧得冠军,这也是他首次获得本赛事的冠军。

通讯员 朱晨曦