绍兴上虞“体医结合”推动健康发展新模式

“我们很支持体质健康测试项目纳入居民健康体检,开展一年多来,居民个人体质健康档案建档率超过90%。”近日,上虞人民医院体检中心相关负责人介绍,随着人民的生活质量提高,“三高”等慢性病呈现出高发、年轻化趋势,医院侧重于“治”,而体育锻炼,重在“防”,防治结合,体医融合,恰好是减少群众患病的风险,守护群众健康的有益尝试。

早在2018年,上虞就启动了“体医结合”试点工作,国民体质测试工作走在全省前列。“2020年,我区响应省体育局‘鼓励社会力量办体育’的号召,申请开展体质测定和运动康复试点,推动体医结合走向体医融合。”上虞区体育服务中心主任厉苗军介绍,去年年底,该区接受省体育现代化县市区现场技术评估时,评估组专家对当地体医融合工作表示高度肯定,认为“上虞在对体医融合的探索上走出了关键一步”。

体育与医疗的“手”越牵越紧

“现在体检怎么还要走台阶啊?”近日,上虞人民医院体检中心的“健康三项”检查室里,市民徐女士嘀咕道。“这‘健康三项’是政府免费项目,你一会儿看看你测出来的数据,就能知道你的心率恢复能力好不好。”体检医生对此解释。等到徐女士的其余几项测试结束,体检医生又耐心地为她解读数据含义,提醒徐女士多开展有氧代谢运动,提升心肺功能。

这是体育与医疗“成功牵手”的喜人一幕,也是上虞区开展体质测定和运动康复试点,探索实践共建体医融合与健康促进公共卫生服务新模式的生动缩影。

该区依托基层医院,实现居民体检与体质测试的融合与操作,目前已指导上虞人民医院体检中心等4家区级医院设点,将体质健康测试项目纳入居民健康体检,居民个人体质健康档案建档率不低于60%。同时,依托基层医疗机构的力量,实现体医融合对体质监测的支持和指导,目前已经实现70%(含)以上乡镇街道卫生服务中心设立体质监测站,全区已有14个乡镇街道卫生服务中心将体质健康测试项目纳入居民健康体检。

上虞区还积极以运动处方开具和运动处方库建设为基础和导向,开展国民体质监测工作。仅2021年,就完成全区4200人的国民体质监测抽样测试,并出具科学的运动处方,基本实现了辖区基本类型的运动处方库建设。

让运动场成为百姓“新药房”

在上虞区全民健身领导小组的高度重视下,该区教体局成立浙江省社会力量办体育改革试点重点项目绍兴市上虞区试点工作领导小组,设立上虞区运动康复指导中心,区体育服务中心与区社会体育指导员协会联合浙江越秀外国语学院,共同组建校内外运动康复专家及主任医师成立专家团队,邀请13位国内知名运动康复相关专业专家,为广大运动爱好者提供科学健身知识讲座、运动康复专家线上线下咨询指导、免费运动康复训练等服务。目前,已为市民提供150次运动康复专家免费线上资讯服务和50次专家线下指导服务,开设科学健身与运动康复培训班2期。

“运动场真正成为百姓‘新药房’了。”跑步爱好者陈晓介绍,朋友听说她有伤病,向她推送了上虞区开展免费运动康复训练的报名信息,随后她在专家手把手指导下开展运动康复训练,伤病有明显好转。如今,她在家也能进行运动康复训练。

厉苗军表示,体医深度融合将成为让老百姓不得病、少得病重要举措,接下去还打算引进专业运动康复机构,引领和带动区体质测定和运动康复走上专业化、市场化之路,让体医融合成果惠及更广泛的市民。

(通讯员 成 波)

爱乒才会赢

3月12日,“全民健身与亚运同行宁波奉化区第三届礼堂文化节“我们的家园”乒乓球总决赛在江口文体中心乒乓球馆收拍。共有8支队伍参赛,共享乒乓球这项运动带来的快乐。

通讯员 周 力

借力老旧改,解决多年顽疾

杭州小区地下室变身家门口的健身房

“大厦里的健身房路太远了,收费也贵,不适合我们。现在家门口就有健身房,想健身走几步路就到了。25块钱包月还不限次数,大家都很高兴。”日前,家住杭州市拱墅区大关东九苑居民宋阿姨在体验课后当场填写入会资料,并叫来自己儿子和小姐妹一起体验。

近日,大关街道东二社区百姓健身房正式启用,并迎来首次居民健身公开课。百姓健身房位于社区党群服务中心负一层,使用面积300余平方米。走进门口,一排整齐摆放的跑步机格外醒目,进门右手边是一间开阔的多功能操舞房。启用当天,在公益教练的指导下,居民逐个尝试健身器材,并且体验了一次拉丁舞基础课程。

2022年亚运会杭州是主办地,东二社区以老旧改为契机,全力打造体育健身特色社区。现在的百姓健身房,原本是一处低洼易积水的半地下室空间,只有一半的场地能供居民停放非机动车,另一半则是阴冷潮湿的卫生死角,走进去常常散发一股难闻的气息。

在小区改造工程中,社区通过增设地面停车棚,并且整合社区所有地下室空间,建设集中充电场所,引导原来停在此处的非机动车停放至其他地方。除了多功能操舞房,改造后的百姓健身房划分了更衣室、器械健身等区域,并配置了跑步机、力量训练器、椭圆机等各类健身器材,让居民在家门口享受低价、便捷、优质的室内健身服务。

“除了百姓健身房,社区还增设了3处室外羽毛球场、3张乒乓球台、3处健身广场、4处儿童活动场地,室内竞技馆也在改建中,不久后也将投入使用。”社区负责人表示。

(通讯员 金 杨)

短讯

@湖州

本报讯 近日,湖州市体校党支部组织开展“金牌路上 党员先行”系列活动之党员护“苗”行动。全体党员、重点运动员、各队组教练员共同认领桂花树为“冠军树”,寄托夺冠的希望,给小树挂上专属于自己队组的“冠军牌”,寓意“桂冠”,并为小树施肥、松土。

(通讯员 张 欣)

@杭州富阳

本报讯 近日,杭州富阳区总工会启动了“千名职工助亚运”志愿服务行动。据富阳区总工会相关负责人介绍,开展该行动目的是为了展现富阳区新时代产业工人队伍风采,营造职工人人参与、全民喜迎亚运的浓厚氛围。活动分法律服务行动、关爱帮扶行动、共护平安行动、文明有礼行动、艺润万家行动五大主题同步进行。

(通讯员 蒋劲超)

@德清

本报讯 3月10日,德清县老年体协在乾元镇举办“喜迎亚运 健身气功(八段锦)培训”活动,邀请国家级社会体育指导员、国家一级裁判孟建庆,给50多位中老年人授课,丰富生活,陶冶情操。

(通讯员 倪立芳 潘晓明)

战略合作伙伴 黄龙体育中心 HUANGLONG SPORTS CENTRE
浙江体育职业技术学院
ZACC 浙江省体育竞赛中心 ZHE JIANG ATHLETIC CONTEST CENTER
合作伙伴 大康 DA KANG 国家体育产业示范单位
浙江省体育基金会 ZHEJIANG SPORTS FOUNDATION

■浙江《体坛报》社有限责任公司
本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码:310004 发行热线:0571-85103334 广告热线:0571-85069545 新闻热线:0571-85178608 本报员工新闻道德监督电话:0571-85061223 法律顾问:浙江六和律师事务所 王恺煜律师