

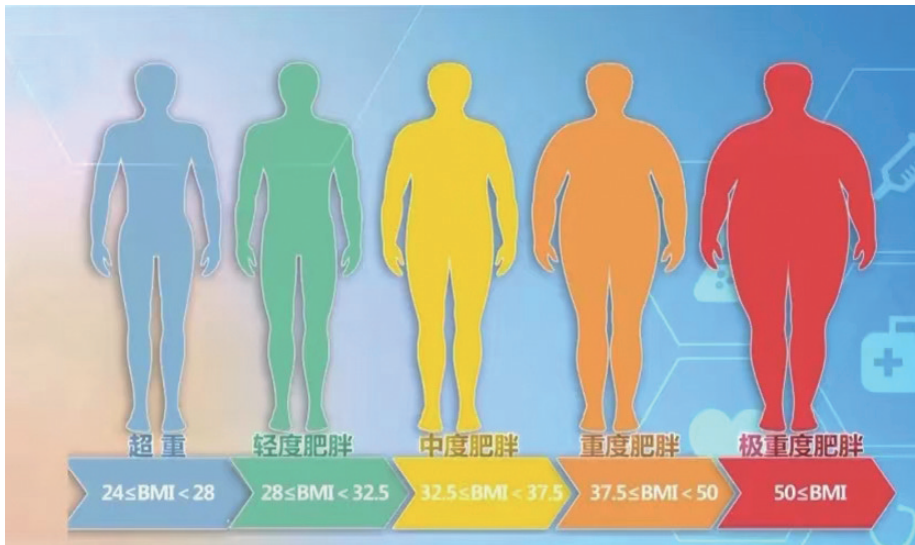
国家卫健委出手了,你还不减重? 浙江用体卫融合助你一臂之力

本报记者 谢嘉伟

“

日前,十四届全国人大三次会议举行记者会,国家卫生健康委员会主任雷海潮表示,将持续推进体重管理年行动,普及健康生活方式。

”



卫健委表示将开启三年行动

据统计,全国成年人超重肥胖率超过50%,浙江的比例也高达47.6%、超过2400万人。超重、肥胖会导致慢性病发生的风险增加,是高血压、糖尿病、高血脂、心脑血管疾病、部分癌症等慢性病和重大疾病发生的重大健康隐患,已成为

重大的公共卫生问题。国家卫生健康委员会相关负责人表示,将实施“体重管理年”3年行动,普及健康生活方式。

雷海潮表示,有关慢性病防控和体重管理,要注重防治结合,提供个性化服务,这就需要专业医生和专业医疗

机构的帮助。国家卫健委将引导医疗卫生机构设立体重门诊,为受体重问题困扰的居民提供良好的专业咨询环境和平台。相信大家在自己的努力和专业机构人员的帮助下,能够更好地管好体重,健康生活。

浙江深化体卫融合成特色

在控脂减重的过程中,体育运动是不可或缺的一环。去年10月,我省就紧跟国家脚步制定印发《浙江省“体重管理年”活动实施方案(2024—2026年)》。其中,“深化体卫融合,提供科学健身指导”成为这份方案的标志性特色。

2024年,拱墅区康桥街道完成了“好社区”运动健康中心试点建设,创新“医疗+运动”双中心模式,为不少群众提供家门口的科学健身指导服务,也让辖区内不少肥胖人群有了实现健康减重好去处。康桥中心运动健康门诊医生刘海霞非常认可需要根据患者情况提供个性化服务,她表示,运动锻炼是减重的好方式不假,但针对不同人群,以同样的运动处方去处理,最终结

果肯定不尽如人意。不仅如此,对于肥胖人群来说,脂肪增多不仅造成体重的加剧,更有可能造成一些慢性病的潜伏。“我们首先对减重者进行基础体征测评、中医体质辨识检测、体适能检测,了解身体状况,再根据个人综合测评数据、生活习惯、既往病史等,制订个性化减重处方。”

衢州市运动促进健康中心构建集“筛查(Screening)-评估(Assessment)-干预(Intervention)-管理(Management)-优化(Optimization)”于一体的“S-A-I-M-O”五维健康管理模式,护航全民健康。2024年,衢州市运动促进健康中心共开展3期“燃烧卡路里”集中运动干预活动,每期历时2个月。活动采用每周2次、每次40分

钟的“线下+线上”的教学、训练模式,线下直接参与80人,线上运动打卡5000余人,97%以上的参与者身体素质得到了显著提升。

作为首批国家社区运动健康中心,嘉兴创新“筛、测、评、导、练”业务流程,首创并实施了“健身运动建议”与“医疗运动处方”双链路数字服务闭环的社区新模式,此外建立“政企社医”四维联动机制,建推动政企多元生态协作。据统计,目前已累计开出医疗运动处方及健身运动建议超过2800份,累计有超1.3万人次参与了处方或建议的执行,体重管理项目实践过程中共选取了500例高血压样本人群,他们在经过一段时间的锻炼后,收缩压的变化结果显示,有超过一半(约61%)的参检人员血压上压有所下降或保持不变。

“从实践效果来看,通过体卫融合,是推动体重健康过程中的有效手段。”浙江省体育科学研究所主任薛亮表示,浙江以体育为主要阵地,在疾病预防控制,尤其是在体重管理的前端上,取得了积极实践效果。今年,浙江计划通过体卫融合运动健康人才培养体重管理专项培训,推进人才团队建设,从理论实践两方面着手,预计培养孵化相关专业人才400名,构建标识度较高的体卫融合浙江实践。

记者观察

记者观察

以运动重塑青少年的真实世界

近日,姚明提的建议上了热搜。3月6日,全国人大代表姚明建议动员未成年人开展息屏24小时行动,让更多青少年走向运动场、贴近大自然,成长为身心和意志品格都健康的下一代。

当下的青少年,是被电子产品环绕的一代,过度依赖电子产品已成为不容忽视的社会问题。长时间盯着屏幕不仅导致视力下降,还可能引发睡眠障碍、心理问题等一系列健康危机。姚明在发言中提到的“四小”问题,即“小胖墩”“小眼镜”“小豆芽”“小焦虑”,“不仅是青少年成长的个体困境,更是关乎民族未来的系统性挑战”。

“息屏24小时行动”正是针对这一现状开出的一剂良药。通过暂时远离电子产品,青少年可以有更多时间参与户外活动,锻炼身体,提高身体素质。同时,这一行动也有助于改善睡眠质量,减少心理问题,为青少年的身心健康打下坚实的基础。参与户外活动也是锻炼青少年意志力和毅力的有效途径。在“息屏24小时行动”的推动下,青少年将有更多机会走出舒适区,面对自然和运动的挑战。通过不断克服困难、挑战自我,让青少年意识到自己在现实生活中的责任与担当,培养他们的责任感和使命感。

“息屏24小时”行动的意义在于,通过引导青少年主动接触运动、自然和真实社交,重塑青少年的真实世界。在运动场上,青少年可以锻炼身体、培养意志;在大自然中,他们能够陶冶情操、开阔视野,这些都是电子屏幕无法替代的宝贵经历。

“息屏24小时”是一个提示,也是一次警醒。对于青少年生活“虚实平衡”的问题,全社会有必要重视起来。家长应该以身作则,减少自己使用电子产品的时间,并引导孩子积极参与户外活动。学校可以组织丰富多彩的体育活动和社交活动,为学生提供更多锻炼和交流机会。社会应该加强对未成年人使用电子产品的监管和引导,营造健康、积极的成长环境,让青少年在真实世界体验更多、收获更多。(陆英健)

