

# 体医融合 运动处方进社区

在上海,随着“体医融合”多年来的持续推进,随着“运动处方”越来越为人所知,正有越来越多市民在更近身之处享受到了这份健康红利。  
本版撰稿 本报记者 章丽倩

## 医院里办起社区运动会 体医融合走近更多市民

步入医院大门,没去门诊大楼里挂号问诊,却是拐了个小弯,去到院内看齐标准场地的操场上参加了一场社区运动会——这是徐泾镇徐安一居的市民许女士与邻居们刚参与完的新鲜事儿。

“不是只有生了病才来医院,有时还可以防患于未然。这里的操场很不错,拥有市中心医院没有的硬件条件,所以连社区运动会也被吸引到这里来举办了。”许女士口中的运动会,便是徐泾镇联合上海交大医学院共同举办的“幸福社区运动会”暨第二届徐安一居“社区健身节”。

许女士和她的100多位或相熟或尚未认识的邻居,在这场社区运动会上,他们的身份是参赛选手。而除了比赛日这天,在之前一个又一个普通的日子里,在多方协力对“体医融合”不懈地宣传推广下,其实他们中的部分人已经体会到了运动处方的益处。

近六旬的赵先生去年曾在上海医

大医院住院治疗,医生除对症施疗外,考虑到赵先生的年龄和病人入院期间常见的运动量减少的情况,医生还给他添了一条运动建议,大意便是每日白天可到医院操场上适量运动。

“医院里建操场和跑道,感觉不多见。等去体验过之后,我就发觉这处硬件设施真的很好,有住院的老人在那里遵医嘱散步,也有年轻人在那里复健或运动。”这回,赵先生以比较健康的状态重返故地参加社区运动会,心中不免多了感慨。“报名参加社区运动会后,我又认识了很多志同道合的新朋友,大家已经约好,今后一起运动健身。”

在有些特别的场地上参加完这场社区运动会后,不少居民都表示,这样的活动不仅给体育爱好者提供展示交流的舞台,也能带动更多人参与体育锻炼,同时也能以体育赛事活动为纽带,推动社区居民群众加强交流,增进友谊。



运动处方的概念最早出现于20世纪50年代的美国,而从1969年开始,世界卫生组织开始使用运动处方术语。运动防未病,生活中不少常见的小毛病,其实都可以通过科学运动的方式去有的放矢,进而帮大家实现少花时间排队看病、少花金钱配药吃药的健康小心愿。“体医融合”中重点讲到了“运动防未病”,这里的“防”不仅指预防发生,还有预防加重、预防复发的意思。



## 更近更方便 社区版运动处方问世

国内对“体医融合”和“运动处方”的接受与重视程度,在近十年里有了长足发展。2017年,上海市体育局与上海市卫健委联手,成功试水了“双百计划”(培养了100位会开运动处方的医生,同时也培养了100位能指导病人进行锻炼的体育指导员)。此后,类似的体医交叉培训项目进入到持续推进状态。

运动处方的概念最早出现于20世纪50年代的美国,而从1969年开始,世界卫生组织开始使用运动处方术语。运动防未病,生活中不少常见的小毛病,其实都可以通过科学运动的方式去有的放矢,进而帮大家实现少花时间排队看病、少花金钱配药吃药的健康小心愿。“体医融合”中重点讲到了“运动防未病”,这里的“防”不仅指预防发生,还有预防加重、预防

复发的意思。

对普通市民来说,“体医融合”越是铺开,“运动处方”越是下沉,他们就有机会得到更便利的体验机会。

上周,本市首张社区“运动处方”问世了,而它的诞生之处就是在由长宁区体育局和仙霞新村街道党工委、办事处共同主办的“体医融合”运动处方培训班的开班仪式上。在经过一段时间的培训考核后,该街道综合为老服务中心的初级保健专业人员,以及23位居民区的全民健身工作者,他们便能服务于前来问诊咨询的居民,并为他们开具“运动处方”了。

“运动处方”是指由医生或体育工作者给锻炼者按照年龄、性别、健康状况、锻炼经历和心肺或运动器官的机能水平等,用处方的形式,制定系统的、个性化的健身方案。其特点是因人而异,

对“症”下药。运动处方与普通的体育锻炼和一般的治疗方法不同,运动处方是有很强的针对性,有明确的目的,有选择、有控制的运动疗法。

一张准确的运动处方,或许能赋予人完全不同的生活质量。

家住上海鲁迅公园附近的邹大伯,他已有69岁,刚退休那会儿他最大的心愿是通过旅游去多看看外面的世界。不过,由于腰痛不时发作,难以经受长途旅行的考验,这可把他给难住了。在跑了多家医院后并请教了运动康复的专业人士后,他得到了两个方案,其一是住院做手术,第二种则针对腰痛发生之因“肌肉力量差,核心力量不足”的情况,展开专项锻炼。采纳了第二个方案的邹大伯,在认认真真练了三四个月,终于身体达标地踏上了旅程。

以生命长度为经,以生活质量为纬,如此经纬交织,便有了对“健康中国”中健康老龄化的含义解读。在中国正加速步入老龄化社会的现实背景下,以科学“动”起来为展现形式的“主动健康”话题也受到了更多关注。

根据第七次全国人口普查结果,全国65岁及以上人口已达1.9亿人,占13.50%,与2010年第六次全国人口普查相比,65岁及以上人口的比重上升4.63个百分点。另据上海去年的数据,本市的人均预期寿命值已达到84.11岁。

人们常说“最美不过夕阳红”,但缠绵病榻度日与精神矍铄地生活,两者区别甚远——如何做到健康老龄化,这已成为中国社会一个比较迫切的需求。国家卫健委出台的《关于全

## 银发社会 更需主动健康

面加强老年健康服务工作的通知》中提到,增强老年健康服务意识,促进健康老龄化是积极应对人口老龄化的长久之计。“以疾病为中心”向“以健康为中心”的转变正在推进中。

“主动健康强调通过对个体全生命周期行为系统进行长期连续的动态跟踪,以选择生活方式各要素为主,发挥老年人的主观能动性,改善健康行为,综合利用各种医学手段对人体行为进行可控的主动干预,从而达到机能提高、消除疾病,维持人体处在健康状态的水平。合理医疗和体医融合是主动健康的重要抓手,合理医疗是指以预防为主,从‘治已病’到‘治未病’

转变,而体医融合引导老年人进行合理锻炼和运动,追求运动、营养、心理、行为、环境的一体健康,同时辅以可穿戴设备、智慧体育、物联网等技术手段进行人工智能监测及预警。”上海师范大学体育学院教授张钧在接受采访时介绍。

举个例子,以前大家常说人一旦年纪大了,气力就变小了,其实这是肌肉与力量衰退的表现。但如果你只跟老年人说要加强力量训练,他们又是很难去有效开展训练的。所幸,相关研究也一直在发展中,并且一些具有普遍共通性的发现已被确认。比如在大部分人的身上,60岁后髋关节力量

会衰退,65岁后轮到踝关节,年龄再往上才是膝关节。

通常来说,太极拳、快步走、慢跑、游泳、骑自行车及一些专门性的力量训练都是老年群体较适宜选择的运动方式。不过,在开展锻炼时,老年人也需根据自己的身体情况量力而行,先做好身体评估,了解自己的运动风险,最好是在得到一份针对自身情况的“运动处方”后再动起来。另外值得一提的是,体育锻炼不仅有增加关节稳定性、减少关节损伤、增强心肺功能之效,还有助于活跃头脑,容易让人处于愉快情绪中,这对老年群体的心理健康也有积极作用。

