



2023长三角运动促进健康研讨会上海举行

国际顶尖专家共话运动促健康

本版图文 本报记者 李一平

9月8日,“智汇长三角,运动促健康”——2023年长三角运动促进健康研讨会在上海开幕。本次研讨会以“全生命周期运动促进健康”为主题,共设开幕式、六场主题研讨、两场圆桌研讨和五场平行专题研讨。300余名来自长三角三省一市体育系统、卫生健康系统及部分国内外相关领域专家嘉宾及代表齐聚一堂,共同探讨如何通过运动促进健康。

开幕式上,正式发布了《运动促健康长三角宣言》,旨在建设“人人运动,人人健康”的“活力长三角”。六场主题研讨邀请到国内外知名学者与专家从各自专业领域出发,分享关于“运动促进健康”的新理念、新特点和新方法。国家体育总局群众体育司司长丁东以“运动促进健康”为题作大会主题报告,从不同视角、不同方面对我国的运动促进健康探索与实践进行了深入解析。报告指出,长三角地区要充分发挥长三角现代化治理前沿阵地的优势和长三角地区人才聚集、教育资源丰富的优势。

“从国民营养计划的‘三减三健’,到糖尿病防治的生活方式干预,运动都发挥着不可替代的作用。”中国工程



院院士贾伟平表示,“现在慢性疾病有年轻化的趋势,运动对于预防一些青少年疾病的发生具有积极意义。”

原上海体育学院副院长陈佩杰认为,学生体质属于教育范畴但不能局限在校园内解决,通过学校、家庭、社会一体化的青少年体育促进机制,形成社会各方合力,加大评估后的体质干预,是包括学校体育在内的青少年体育工作努力的方向。

“人工智能不会取代我们,但可以帮助我们更好地开出具有个性化且准确的运动处方。”美国伊利诺伊大学终身教授朱为模指出,随着科技的发展,AI(人工智能)中心化、跨学科、个性化,包括疾病专业化、可穿戴设备和行为理论基础以及生活方式整合的新型运动处方即将到来。

澳大利亚昆士兰大学教授杰夫·库姆斯则分享了优化健康的运动处方。他认为,高强度间歇训练是提高心肺健康的有效干预方法,但对于慢病患者来说,最有效的运动处方是患者有意愿去参与的运动处方,这个运动处方需要在理想的生理处方和可操作的处方中找到一个平衡。

圆桌研讨则主要围绕助力构建长三角运动促进健康新模式展开讨论,聚焦于运动促进健康跨领域、跨行业的专业研讨与思想碰撞,旨在探索区域运动促进健康一体化发展,提升长三角地区健康软实力,为加快健康长三角建设提供体育支撑。三省一市体育局,以及医疗、体育政策研究、金融保险、体育产业领域的专家和嘉宾共聚一堂,进行了圆桌对话和跨界对谈。

都市人需要怎样的运动?

在主题研讨环节中,美国伊利诺伊大学终身教授、美国运动科学院院士朱为模的主题报告《谁有资格开运动处方:医生、运动生理博士、健身教练、还是ChatGPT?》,聚焦运动处方话题。同时,在采访中,朱为模教授也向如今的都市人提出了运动建议。

“现在大量的研究证明有氧运动对保持健康有比较好的效果。建议每天至少有30到60分钟的中等强度的有氧运动。”朱为模教授特别强调了何为“中等强度”的有氧运动,“就是要锻炼到有点喘的,才是有效果的锻炼。”针对想要减脂的市民朋友,朱为模教授建议则是把每天的有氧运动时间提高到120分钟左右,坚持进行就能取得比较显著的效果。

事实上,在朱为模教授看来,如今对于市民,特别是女性市民来说,最为缺乏的是力量训练。例如大部分市民喜欢的漫步、太极拳操、球类运动等这些体育活动都不包含力量的抗阻训练。

“我们每周建议进行三次左右的力量抗阻训练,因为到了三十岁之后,

人体的肌肉其实是处于逐渐萎缩的阶段。“保持肌肉量同时也有助于控制血糖,还能有效地防止骨质疏松,所以进行肌肉训练对于老年人来说也是非常重要的。”

一提到力量训练,不少市民的第一反应都是在健身房“撸铁”,但事实上简单的力量训练并无需如此复杂。“我们可以利用身边的器材,甚至采取自重训练法,也能得到很好的力量训练效果。”在前两年的新冠肺炎疫情期间,不少市民就发明了水桶杠铃这些自制器材,效果也非常不错。此外,徒手俯卧撑、深蹲同样也是力量训练的一种。重视力量训练,一方面是促进市民全方面的身体健康,另一方面则是能大大提高市民的生活质量。如今上海已经迈入人口老龄化社会,如何让老年人的生活质量提高?在朱为模教授看来,一个有着长时间力量训练基础的老年人,能获得更高的生活质量。

科学健身,一定强度的有氧训练以及定期的力量训练,就是朱为模教授为都市人开出的最广泛适用的运动处方。

上海 Oriental Sports Daily
2024年1月3日 星期三
零售价 2元

新闻热线: 62476156
广告热线: 62475909
发行热线: 62794835

2024 体育大年

巴黎 2024 奥运会

订报有礼 超值回馈

双纤维龙骨

订阅2024年《东方体育日报》
即送价值88元 东体文创晴雨伞

凭邮局报刊收费凭证(不含集订分送单)到报社(威海路755号38楼)领取礼品

领取时间: 工作日9:00-17:00

(截止日期: 2023年12月20日)

咨询电话: 62476156 13501600171

全年订价
¥290

订约方式

扫码立即订约
东方体育日报

电话订约 拨打11185 上门收订

移动订约 东体微博微信、东方体育APP

网站订约 www.osportsmedia.com

邮局订约 邮发代号3-77

现场订约 威海路755号38楼

东现场

东体 | 直播间

懂小姐
融媒工作室