



年轻人同样面临着考验。7月11日，美国得克萨斯州圣安东尼奥市一名30岁的年轻人参加‘新冠派对’，结果感染病毒不幸死亡。数据显示，随着美国重新开放经济，新增感染者中年轻人比例越来越高。相比而言，中国的民众明显更注重个人防护。上海体育科学研究所王道副研究员在接受《新民周刊》采访时指出，“后疫情时代，如何通过提供更好的运动健康公共服务设施和空间、开展健康宣教活动、制定完善的运动健康管理方案，保障居民健康，是摆在我们面前的一个重大课题。”

实际上，早在2002年，上海市体育局就推出了旨在免费为社区居民监测体质、提供科学健身指导的“市民健康体质监测站”。刚刚推出的时候，大众普遍对“体质监测”这一名词感到陌生，误以为是体检的一种或者等同于体检。实际上，体质监测与医学体检不同，它并不是对疾病进行诊断，而是通过身体形态、机能、素质等指标，对市民的体能、体质方面进行综合考量，目的是帮助市民更好地了解自身体质现状和变化规律，明确努力方向，科学地进行体育锻炼。

体质监测站的基本测试项目包括测量身高、体重、肺活量、握力、坐位体前屈、闭眼单脚站立、选择反应时、俯卧撑、1分钟仰卧起坐、纵跳、台阶实验，部分监测站还配备骨密度、动脉硬化、心脏压力、糖尿病早期风险评估等高端项目。对民众了解自身身体体质健康状况，进行科学有效健身有很大的帮助。目前，上海一共有116个区级体质监测中心和社区体质监测站点为市民提供免费的体质监测服务，站点地址和服务时间可在上海市体育局的官方网站上就可以查询到。

2019年年底，上海市卫生健康委、市体育局、市财政局推出了“体质监测站”的升级版——智慧健康驿站。王道指出，

到2021年，上海要基本实现每个街镇至少有一家标准化智慧健康驿站。



智慧健康驿站充分整合了社区卫生服务、社区体质监测等各方资源，是以街镇为单位设置的居民健康自检自评与自我管理的场所，是医体结合的重要探索，也是获得针对性健康服务的科技渠道。

首批建成的85家智慧健康驿站遍布上海全市，既有设置在居民小区内的，也有布点在产业园区、综合为老服务中心、市民体育活动中心、企业楼宇中的。上海居民凭身份证、社保卡（医保卡）前往就近的智慧健康驿站，进行智能身份识别，就可以自动新建或调用居民健康账户，获得11项自助健康检测、11项自助体质检测和15项健康量表自评服务。

根据居民健康自检或自评结果，智慧健康驿站会为居民出具健康自检自评报告并提供针对性的健康指导，居民自检自测自评的数据实时传入居民健康账户，成为居民健康数据的重要组成部分。针对不同健康需求，居民还可以在健康驿站内获得针对性健康处方与运动建议，可以在线签约家庭医生，与自己的家庭医生联系咨询，还可以便捷预约挂号。

预计到2021年，上海要基本实现每个街镇至少有一家标准化智慧健康驿站。智慧健康驿站会根据设置所在的点位与服务对象的不同，提供灵活多样的服务。多种形态的智慧健康驿站最终形成一个完整的网络，逐步从居住社区延伸至学校、企事业单位、楼宇等功能社区，并通过智慧健康设备延伸至居民家中，将健康服务的触角延伸到居民生活的各个角落。

记者在住家附近的健康驿站进行了一次体验，获得了一份内容丰富的体质测试报告。在“运动处方”一栏，建议需要进行蛋白质补充、多喝水。此外还有每天应锻炼多久，适宜使用哪些锻炼方法等。除了运动处方，医生还给记者制定了一揽子饮食方案，根据记者的口味设定最适宜的食物。最后，医生还建议：在3个月至半年的时间内，至少再来做一次体质复测，看看在锻炼后体质的改善情况。

值得借鉴的“上海方案”

上海是全国最早步入老龄化的城市，也是老龄化程度最深的城市之一。最新统计数据显示，截至2019年12月31日，全市户籍人口1471.16万人，其中60岁及以上老年人口518.12万人，占总人口的35.2%；80岁及以上高龄老年人口81.98万人，占总人口的5.6%。根据预测，到2030年，上海户籍人口60岁及以上老年人口将占户籍总人口的40%，到2040至2050年，