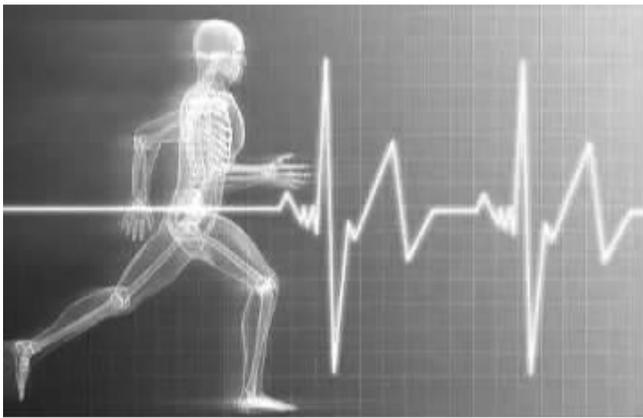


# 体医融合,从这张纸开始

近日,国务院办公厅印发《关于促进全民健身和体育消费推动体育产业高质量发展的意见》,推动“体医融合”,鼓励医院培养和引进运动康复师,开展运动促进健康指导。

近年来的很多政策中,体医融合多次被提及。日前,IEI国际运动处方菁英培训班在深圳举行,记者采访了来自国内外该领域的多名专家学者,他们认为,“运动处方”正是连接体育和医疗的关键桥梁。



## 运动是良医

“生命在于运动”是流传了数百年的朴素体育健康观,而近年来,不管是医学界还是体育界,严谨的学术研究越来越多地验证“运动是良医”这句话。

1992年,美国心脏协会宣布身体活动不足是心脏病的主要因素,而进一步的研究表明,身体活动水平与全因死亡率存在相关关系。近年来,越来越多的学术研究发现包括心血管疾病、糖尿病和肿瘤在内的很多慢性疾病,都与缺乏或者运动不足有相关性。

在我国,为期30年、著名的“大庆研究”发现,包括运动干预在内的生活方式干预促使糖尿病患者糖尿病累积发生率、糖尿病并发症、心血管疾病风险及发病率显著下降。再次证明长期改善生活方式是可以实现的,具有较高的成本效益和临床价值。

美国运动医学会前主席、印第安纳大学教授詹姆斯·斯

金纳说:“对于很多慢性病来说,合理运动就是最好的药物。”

## 处方搭桥梁

运动是良医,但具体到每一个人,运动之前都会面临这样一串问号——到底应该进行什么运动?每次多长时间?多大强度?多少频次?在什么情况下应当停止或者调整?

对于健康人群来说,这或许并不是很难回答的问题,但对于一些高血压、心脏病、糖尿病等慢性疾病患者来说,没有科学的运动指导,将很容易面临风险。

而运动处方恰恰就能够回答这些问题,根据每个个体的不同体质和疾病情况,制定精准的运动指导方案。

其实,运动处方的概念最早诞生于美国,已经经过半个多世纪的应用和发展。简单来说,运动处方是由专业的医师和运动指导人员根据病人具体的身体健康状况,以处方的形式对其运动的频次、强度、时

间、方式、运动量、安全注意事项等内容进行指导,以帮助病人通过运动锻炼改善健康水平,预防和治疗疾病。

“运动处方”正是体医融合的一座桥梁,将医疗机构与健身机构,医生与健身指导人员连接在一起。

事实上,在国内部分地区,以运动处方为桥梁的体医融合已经开始进入到实际应用阶段。

2017年,国家体育总局医学研究所体育医院的运动处方门诊开诊,目前已经制定出一套高血压、糖尿病和冠心病等慢病人群个体化运动处方。2019年年初北京医院内分泌科的糖尿病健康管理门诊的开设,把糖尿病患者的运动指导落地到实际中。

2019年初,深圳市卫生健康委、深圳市文化广电旅游体育局和深圳市教育局联合下发《关于实施体医融合行动计划的通知》,开展运动处方培训试点,组织全市体育老师参加运动医学相关专业培训等,推动体医融合服务项目落地。

## 瓶颈待破解

不少业内专家认为,在国内,运动处方完成了从无到有的突破,但其发展也面临着不少瓶颈亟待破解。

首先是人才的缺乏。“医学健身”的概念在国内方兴未艾,但在美国已经经历了数十年的发展。在美国,目前医学健身中心80%以上的到访者是由医生转介而来的。而在国内,具有运动处方系统知识、能够开具运

运动处方的医生和健身指导从业者寥寥无几。

此次培训的主要讲师之一、北京体育大学教授王正珍说,一张运动处方的出炉,要经过健康信息筛查、医学检查、运动风险评价、体适能测试和评价等多个准备步骤,在处方开具之后,还要进行实施过程监控、实施效果评价、运动处方调整和修订等一系列后续步骤,才能保证处方的科学性和有效性。

因此,不管是医生还是健身指导从业者,接受运动处方的培训就成了重中之重。以这次培训班为例,培训班由IEI国际运动健康研究院主办、奥美健康集团承办,约70名学员中有七成来自医疗系统,除此之外,还有不少健身机构、健康管理机构和养老机构的运营者和服务人员等。

奥美健康董事长徐峻华和他的团队与美国运动医学会等机构合作,将运动处方的相关课程引入中国,在线下举办培训班,为学员提供运动处方软件和小程序,并开发了相应的线上课程和考试平台。

“医生、健身教练和健康管理人经过培训,明确了在为慢性疾病人群运动处方制定和实施过程中的分工,医生对疾病的诊断、合理用药、运动的禁忌证判断、运动量推荐和运动中特殊注意事项负责,健身指导人员则根据医生提供的医疗信息制定并实施体适能测试方案和运动处方,实现真正意义上的体医融合,这是国外的成功模式。”王正珍说。

业内专家表示,目前制约

医学健身发展的另一个现实的困境是,国内的医生、特别是三甲医院的医生工作普遍处在超负荷状态,如果增加运动处方等工作,医生要经历培训、资格认证等多个环节,让这个群体不堪重负。

而如何给予医务人员和医疗机构合理的激励,也是亟待破解的问题。目前,除了部分地区和个别医疗机构的“体适能测试”和“运动处方”列入了收费项目,绝大部分地区仍然没有运动处方的合法收费项目,即使医生具备开具运动处方的能力,也会面临“师出无名”的尴尬。

每一张运动处方的背后都应该是严谨的科学研究在支撑,就像一款新药推向市场前要经过多次临床试验一样,只有明确的研究结果认为某项运动可以在确保安全的情况下使病人获益时,才能应用到实践中来。

因此,没有科研领域中的体医融合,就没有应用中的体医融合。而目前我们应用的更多的是国外的研究结果,期待着更多的适合中国人的运动医学研究成果。对于体育科研人员来说,一线的临床数据很难获得,而对于医学科研人员来说,体育又是一个“偏门”甚至被冷落的研究方向。

“无论是学术研究还是实践,可能都需要我们的政府从顶层设计和政策层面上去解决,而不管是体育部门还是医疗机构,都应该持一种开放的心态去面对融合。”王正珍说。

/ 新华社

# 能否坚持体育锻炼与人格特征有关

美国一项新研究发现,在“计划性”这个人格特征上的个体差异,会导致人们在实际生活中的行为有所不同。相比那些没有什么计划性的人,那些善于为实现长期目标制定具体计划的人在坚持体育锻炼方面做得更好。该研究成果

已于近日发表在美国心理学会的《心理学》杂志上。

心理学中,有5种特质可以涵盖人格描述的所有方面,分别是外向性、宜人性、尽责性、神经质和开放性。其中尽责性,也就是一个人是否勤勉、有序和可靠,一直被认为

与健康的行为相关。论文第一作者、美国俄勒冈大学的丽塔·路德维希表示,他们在研究中首次锁定了尽责性这个人格特征的一个方面——计划性。

俄勒冈大学的研究人员记录了282名志愿者在2018年

的20周时间内去健身房的情况,并收集了他们在2017年的健身记录。这些志愿者还提交了各自的健身计划,并填写了针对“计划性”特征自我评估表。结果发现,那些给自己在“计划性”特征评分较高的志愿者比对自己评分较低

的志愿者去健身房的概率要高,在秋季平均会多去5.9次健身房,冬季会多去8.5次。

研究人员认为,该研究为心理学上更深入理解性格差异对行为方式的影响提供了有价值的参考。

/ 新华社

## 消防之声

### 永吉消防救援大队

#### 对重点单位消防控制室人员进行培训

为进一步提高消防控制室人员职业技能和专业知识,增强控制室人员操作和应急处置能力,切实做好国庆70周年期间消防安全保卫工作,9月23日,永吉消防救援大队组织辖区重点单位对消防控制室人员进行培训活动。首先,防火监督人员向辖区重点单位明确了消防控制室人员的工作职责,强调了消防控制室人员相关的制度,消防控制室设置,控制室的控制设备运行及管理,消防设施维护与日常检查,应急处置程序等内容。随后监督人员用通俗易懂的语言针对火灾发生的特点、就报警、灭火、自救、疏散人员等问题进行了详细讲解,并针对消防控制室操作人员提出的各种疑问一一做了解答。通过此次培训活动提高了社会单位的火灾防控能力,全面提升单位消防控制室标准化、规范化、制度化管理水平。/ 记者 吕闯 报道

### 永吉消防救援大队

#### 深入县博物馆参观践学

为持续推进“不忘初心、牢记使命”主题教育工作,培养全体指战员的爱国情怀,丰富主题教育形式,9月20日,永吉消防救援大队于组织全体队员参观县文化博物馆。博物馆里展品林立,内容丰富,在讲解员的引导和讲解下,指战员们认真参观了《抗战十四年——东北抗日联军历史陈列》,使指战员们切身感受到了东北抗联战士用鲜血和生命坚持抗战的峥嵘岁月。通过此次参观,使指战员们充分了解了历史文化,受到了一次良好的爱国主义教育,接受了红色教育精神的洗礼。参观后,大家纷纷表示,作为一名消防救援人员,更要牢记历史,以抗联精神为指引,立足本职工作,积极履职尽责,为人民安居乐业贡献自己的一份力量。要充分发挥主动性和积极性,树立新时代消防救援队伍新形象。/ 记者 吕闯 报道

### 辽源龙山消防大队开放

#### 迎来机关团体、师生代表参观学习

为进一步加大消防宣传力度,增强机关团体和在校师生的消防安全意识,9月20日,辽源龙山消防大队开放,迎来市团委和部分师生代表,共同感受消防文化,学习消防知识。在指战员的指引下,参观人员对消防车辆、各类抢险救援器材装备进行了参观,指战员对消防器材装备及抢险救援器材的不同性能、使用方法及主要作用等进行了仔细的讲解,并现场进行了器材功能演示。随后,参观人员走进营房,在一楼大厅一起观看了优秀指挥员夏闯的先进事迹,同时指战员向参观人员介绍了消防救援队伍的一日生活制度,让他们近距离感受到正规化的管理和消防指战员的生活。参观人员纷纷表示,此次参观受益匪浅,学到了很多消防知识,要将学到的知识运用到工作和生活当中,并传授给身边更多的人。/ 记者 吕闯 报道

### 中国农业发展银行蛟河市支行开展

#### “金融知识普及月 金融知识进万家”活动

按照上级行的统一部署,中国农业发展银行蛟河市支行于2019年9月组织开展了“金融知识普及月,金融知识进万家”活动。本次活动的开展有效提升了群众对现代金融知识的了解,增强了金融风险意识和防范金融诈骗能力,提高了自身金融权益保护能力,更提升了消费者的金融素养,起到了良好的普及金融知识作用。/ 崔艳红

### 金融知识进万家 争做金融好网民

中国农业发展银行吉林市分行营业部开展“金融知识进万家,争做金融好网民”活动,营业部王新及常欣、王思雨三名同志深入华北大学、中冶工地及商品批发超市,积极为群众讲解反洗钱及人民币形象知识普及、如何识别和防范非法集资等金融知识,旨在让老百姓了解如何识别和预防非法集资,为弱势群体普及相关金融知识。/ 王新