安徽体育

2018 3·13 星期二
主编 丁秀军 编辑 马 梅 江 锐
组版 李 静 校对 陈文彪

主办单位：安徽省体育局 协办单位：市场星报社

15
第197期

# 体医融合 全民健康

## 合肥市庐阳区体医融合慢病人群干预实施阶段启动

“庐阳区体医融合慢病人群干预阶段的工作正式开始。”3月10日，省体育局副局长陈海军宣布我省首个体医融合试点项目正式进入实施阶段。作为我省首个体医融合试点项目，将力争通过体育和医疗融合对慢性病人健康状况进行有效干预。

省体育局群众体育处处长李永跃、省社会体育指导中心党支部书记王勇、省体科所所长潘家武、合肥市体育局局长菅青、合肥市庐阳区副区长沈项林等领导和嘉宾出席启动仪式。

记者 江锐 文/图




发放装备



体质监测



教练指导

### 我省首个体医融合试点项目

“我们一起做一些热身运动，双手打开，然后慢慢把我们的身体向左方拉伸一下……”启动仪式后，组织方从庐阳区各个社区招募的120名患有高血压、高血脂、高血糖等慢性病的志愿者开始在专业社会体育指导员的指导下进行科学体育锻炼。

“我们会在每节课的过程当中安排有氧训练、心肺训练，过后会穿插一些力量的针对性的练习，比如腰、腹、四肢的一些训练。当然在每个阶段我们也会进行运动强度的干预和提升，会更好地帮助他（她）达到身体素质的提升。”社会体育指导员张佳男告诉记者。

“作为全省首个体医融合、慢病干预的试点，按照干预工作手册，庐阳区体医融合慢病干预试点工作分为启动宣传期、对象招募期、筛选测试期、实质干预期和成果总结期五个阶段。”庐阳区教体局党委委员胡敏表示，本次试点工作在省体育局领导下、在省体科所和省国民体质监测中心等相关部门指导下实施。通过在庐阳区辖区内筛选慢病人群，依据人群的体检指标，结合国民体质监测指标，由医疗、运动专家开具运动处方进行健康干预，同时给予干预人群线上线下的专业健身指导，并通过定期的处方微调，干预前后的数据对比来印证健康干预的有效性。

### 干预对象招募完成测试筛选

“因为我们这个锻炼是没规律的，有教练教我们就知道怎么保养，怎么运动，怎么休息。对老年人的身体，国家很重视，所以我很赞成这个事，积极报名。”家住合肥市庐阳区栢景湾小区65岁的许昌菊阿姨身患糖尿病三年多了，虽然平时在进行药物治疗的同时也参加体育锻炼，但由于缺乏专业指导，她感觉到效果不明显，听说这个试点项目后她立马报了名。

据悉，干预对象招募主要由庐阳区教育体育局负责，为确保组织顺利，该局专门开了街道负责同志和招募组工作人员的碰头会，明确了分工、落实了招募场地和各种协助，招募工作得以在去年11月27日顺利开展。在教体局和大杨镇人民政府、海棠街道、亳州路街道等单位的全力配合下，二十天时间共计招募志愿者260余人。去年12月21日，筛选测试工作正式启动，由于本次测试工作的严肃性和复杂性，测试速度为约30分钟每人次。为方便群众，测试工作人员开动脑筋、不辞辛苦，耗时21天，让每个测试者都接受了省时周到的测试服务，顺利完成测试筛选任务。

胡敏介绍，“我们请了很专业的社会体育指导员，会在每天的晚餐过后一个小时，组织他们到我们三个开放的学校场地上进行有针对性的训练。我们干预的试点是预期三个月，在中间会对他们进行相应的指标测试，因为他们在招募前就已经把体检报告单交给我们了，我们想把试点的一些经验进行推广。”

## □ 众说

### 省体育局副局长陈海军：

为进一步贯彻落实《全民健身条例》《“健康中国2030”规划纲要》《安徽省全民健身实施计划（2016-2020年）》，我省在全国率先打造体医融合和慢病健康干预的示范点。这是我省第一个“体医融合”试点，在全国也为数不多。开展这样一个试点，就是在全民健身和全民健康融合发展上，我们在创造一个典型，这个典型下一步我们就是要向全省推广。

现场大家都看到了，老百姓都非常乐意参与，非常踊跃。说明本次活动深得群众之心，迎合了群众迫切的健康干预需求。简单而言，就是得了高血压、高血脂、糖尿病之类的慢性病，通过吃药不能根治。那么，通过“体医融合”，通过科学健身指导，并且能够坚持下去，使他们的慢性病得到“可逆转”。

为发挥全民科学健身在健康促进、慢性病预防和康复等方面的积极作用，2017年7月，省体育局决定在合肥市庐阳区启动体医融合慢病干预试点工作，积极探索体育部门、卫生部门、运营企业三方协作，对慢病人群进行健康干预的组织、跟踪、评价、激励的运营管理模式，探索一套可复制、可推广的工作模式，为我省下一步如何做好体医融合和非医疗健康干预闯出一条新路。

### 合肥市庐阳区副区长沈项林：

体医融合是“健康中国2030规划纲要”的重要内容，是提高全民身体素质的重要手段，对我们每个人的重要意义不言而喻。我想，既然报名参与了本次试点工作，那大家一定都存在着健康方面的迫切需求，想对目前的身体状况进行改变。

体育锻炼除了对身体有益，同样也是对意志的磨炼。我们在执行运动处方时，不可避免地会感到枯燥乏味。为此工作组安排的专业教练员给大家准备了尽可能丰富的锻炼课程，以确保大家能以自己擅长和喜欢的锻炼项目来达到运动处方规定的运动强度。同时，如果各位有健康方面的问题咨询，随队的健康管理师和社区医生也会及时为大家解答。考虑到部分成员的身体情况，如果在干预过程中有任何不适，请立即告诉随队医生，以免发生危险；当然，如果感到体质提升，运动强度不够，庐阳区的国民体质监测站将对各位随时开放，随时检测，由远程专家根据测试数据来为大家调整处方强度。试点工作的一切都将服务于各位的健康。

希望通过三个月的干预工作，获得理想的干预效果，养成科学健身的良好习惯，享受健康快乐的幸福生活。

### 纽宝哈佛少儿英语学校校长薛荣慧：

作为慢病干预人群中的一员，获得这次试点工作的信息是来自于网络，在浏览了干预内容后，我第一时间咨询并报了名。相信现场的很多人和我一样，内心其实是完全明白体育锻炼的重要性，但是有的是因为缺少专业、科学的指导从而有些盲目，有的则是因为工作压力和生活习惯的问题而不能坚持。所以很高兴能有这样的机会，既能获得专业的指导，又有医生、健康管理师和队友在旁监督。

说心里话，年轻时总觉得疾病和自己距离遥远，直到身体敲响警钟后才有了这方面的觉悟。这充分证明了对疾病尤其是慢性疾病而言，预防和控制才是要务。亡羊补牢，为时未晚。在物质生活极度丰富的今天，我们更应当加倍爱护自己的身体。从我个人角度，四十出头，正是社会的中坚力量，只有拥有一个好身体，才能直面工作与生活的压力，为社会创造价值、发挥作用。此次的干预人群中有不少人已经退休，用通俗的话说，拥有一个好身体可以给儿孙减轻负担和压力，也能保证自己退休生活的质量，何乐而不为？