

体卫融合, 开出运动处方

□福建卫生报记者 张帅 文/图

动起来、更健康, 已日渐成为大家的共识。

近年来, 跨学科的体卫融合理念兴起, 运动的职能正在发生深刻转变, 从单纯的健身活动演变为具备重要医疗价值的“良医”。医学与体育科学之间的分界线日益模糊, 二者联合揭开了如何借助身体活动促进健康、预防疾病甚至辅助治疗的奥秘。

个性化定制 运动干预护航健康

说起处方, 大家可能都不陌生, 只有拿着医师开具的处方, 才能买到所需的处方药。可是, 有一种处方, 它开的不是药, 而是运动。

福州的谢女士已退休十年, 腰疼疼痛的困扰也跟她十年。尽管如此, 她依然坚持快走这一运动习惯, 每天日行万步。

然而, 几个月前, 她的双腿开始疼痛, 走几分钟就疼得厉害。经过朋友推荐, 她来到福建中医药大学附属康复医院寻求帮助。物理治疗师发现谢女士的疼痛源于骨质增生造成椎管狭窄, 时常刺激到从椎管内穿过的支配下肢的神经。针对这一问题, 物理治疗师为谢女士制定了个性化的运动干预方式。通过运动和手法治疗, 谢女士的双腿疼痛逐渐减轻, 行走距离增加, 腰背痛的问题也得到了显著改善。

《2020年全国全民健身活动状况调查公报》显示, 我国60岁及以上的老年人每周至少参加一次中等强度以上的体育锻炼的比例为48%, 其中健步走占比最高, 达到41.6%。然而, 福建中医药大学附属康复医院物理治疗部主管技师吴成晖提醒, 许多老年人过于执着于某一种运动项目, 忽视了多元化运动的重要性。

如何制定科学、适度、有效的老年运动方案?

吴成晖说, 需要兼顾肌肉力量、心肺



社区居民在泉州市丰泽区华大街道的社区卫生服务中心参加锻炼。

耐力、柔韧性和协调性的锻炼。同时, 针对不同身体状态的老年人, 采取个性化的运动干预方式, 识别潜在的运动风险。他指出, 没有经过专业评估的老年人, 难以形成有针对性的运动干预, 特别是功能衰退的老年人群, 如患有冠心病、糖尿病、高血压等疾病的老年患者, 居家运动时, 务必密切监测自身的生命体征变化, 降低潜在风险。因此, 在临床治疗的基础上结合有效运动是更为合适的选择。

在邵武市立医院心血管内科, 72岁的赵奶奶正在护士黄浩的监护下骑行功率车。两年前赵奶奶因冠心病接受了支架手术, 并在一周前因反复出现胸闷而再次入院。刚住院时, 她几乎瘫软在病床上。这时, 医院心脏康复团队介入, 为她制定了个性化的运动处方, 几天后, 赵奶奶的状

态明显改善, 各项指标得到提升。

这种运动处方是该医院心血管内科的一大特色。邵武市立医院心血管内科康复医师黎鹏介绍, 这里的医生不仅为患者开出药物方案, 还为他们定制个性化的运动计划。无论是骑脚踏车、使用床上太极球、练习八段锦, 还是进行哑铃锻炼或步行, 都有专业的医护人员在场指导并监测相关指标。这样的方法已经帮助了100多名患者, 获得好评。

运动干预并不是短期内就能看到效果的, 它需要一个较长的治疗周期。

吴成晖认为, 基层医疗机构具有实施有效运动干预的组织和执行能力。他建议由社区全科医生来执行上级医院制定的运动处方, 并通过上下转诊机制来实现这一目标。这不仅未来运动干预的主要方

式, 也是他目前正在研究的课题。

下沉社区 让运动成为习惯

记者近期在走访中发现, 我省基层医疗卫生机构已开始利用其优势提供运动干预服务, 部分社区卫生服务中心也在探索科学运动在健康促进、慢性病防治和康复等方面的积极作用。

在泉州市丰泽区华大街道的社区卫生服务中心(以下简称“华大中心”), 一种创新的体卫融合社区健康管理模式正在改变人们的健康观念和生活方式。

这种模式结合了医疗、体育、教育、科研服务, 通过科学运动和健康管理来提高居民的健康水平。

每周一、三、五晚上8点, 一群“糖友”准时出现在华大中心体卫融合试点工作站(福建省体卫融合试点工作站), 骑上动感单车, 开始他们的锻炼之旅。每个人的心率通过监护系统实时监测, 医护人员及华侨大学体育学院的研究人员会密切关注他们心率和血压的变化, 及时提醒大家控制运动的强度和注意事项; 而痛风患者则参加血流限制性力量训练, 这是一项被国际认可的新兴力量训练方式, 有助于缓解痛风患者的疼痛。

据悉, 2019年, 华大中心与华侨大学体育学院合作, 为居民提供个性化的科学运动方案。这不仅帮助居民掌握了安全、科学、有效且可持续的健身方法, 还让他们更深入了解自己的身体状况和健康需求。

华大中心副主任陈泽煌介绍, 许多参与者刚开始对自己的身体状况并不了解, 经过一段时间, 慢慢养成了良好的运动习惯。不仅在此进行运动, 也将运动习惯带回了家, 融入日常生活。此外, 他们在锻炼的同时, 也对自己的健康状况有了更深入的了解, 学习到各种运动方式和身体拉伸放松的方法以及饮食方面的知识。

了坚实的一步。

去年, 福建省体育与卫生健康融合协会成立, 省体育局、省卫健委联合主办了福建省运动处方师培训班, 都是针对这一问题提出的创新解决方案。通过这些举措, 我省正在积极培养一批既懂体育又懂医学的复合型人才, 为体卫融合的全面推进提供坚实的人才保障。

未来, 体卫融合将成为疾病防控的新趋势, 这既是一场深刻的健康革命, 也是对我们每个人生活方式的一次全面重塑。

海军厦门舰将举办开放日活动

本报讯(记者 邓婕) 为庆祝人民海军诞生75周年, 弘扬拥政爱民、拥军优属光荣传统, 海军厦门舰将于4月21日至23日, 在厦门举办“舰城共建, 向海图强”开放日活动。

活动包括舰艇装备研学、国防宣传教育、海军特色表演等内容, 现场还将布设厦门舰特色打卡点, 供参观市民合影留念。

中国人民解放军海军厦门舰, 舷号154, 隶属于东部战区海军, 是我国自行设计研制建造的052D型导弹驱逐舰, 2014年12月30日下水, 2017年6月10日正式加入人民海军战斗序列, 主要担负编队指挥、区域防空、反潜作战和对海打击等任务。厦门舰入列以来, 与厦门风雨同舟、和衷共济、同向同力, 谱写了新时代军民团结的绚丽华章。

寿宁县探索“入党先进格”机制, 让入党积极分子、预备党员等进网格开展志愿服务 能人引领, 带来群众幸福满格

□本报通讯员 刘梅芳 王子银 吴美玲

人勤春早地生金。

“最近你们要做好杂草清理和水沟整理, 为接下来的整地工作做准备。”15日, 寿宁县犀溪镇犀溪村网格员叶麟青, 正在田间地头指导村民开展春耕生产准备工作。

近年来, 寿宁县为解决基层网格力量不足、新发展党员基层历练不够、入党衡量标准不详等问题, 探索推行“入党先进格”机制。让入党积极分子、预备党员、预备党员等进网格参与实践锻炼, 培养成网格员或志愿者, 同时动员优秀网格员积极入党。叶麟青自2022年3月递交入党申请书以来, 一直在网格中积极开展志愿服务, 后通过选拔正式成为犀溪村第六网格的网格长。

“你到我这里来, 只要有我在, 总有你一口吃的。”去年春节前夕, 叶麟青主动上门看望慰问了村民叶某某, 因其是刑满释放人员, 考虑到生计问题, 他将叶某某吸纳进他的农场——寿宁县犀溪镇浩晨家庭农场里工作。看水位、打农药、除病害, 去年一年光是负责种植管理获得的报酬就有3.6万元。农闲时, 叶麟青还为叶某某拓宽务工渠道, 介绍他到工地上打零工。据了解, 2023年叶某某的收入有5万元左右。

叶麟青不仅热情热心, 还是带领群众致富的好手。去年, 他带头种植粮食140多亩, 带领脱贫户20多人开展农业生产, 促进群众增收8万余元。今年他还计划扩大生产, 种植粮食300亩, 带动更多的群众增收。叶麟青还担任寿宁县蓝天救援队队长, 带头发动队员参与救援, 安全找回走失村民30人, 化解险情上百起。

正是由于在网格中的突出表现, 叶麟青赢得了群众的支持, 去年他以93分的高分位居“入党先进格”积分榜榜首, 被村党组织确定为入党积极分子。

培养优秀网格员积极入党, 把入党积极分子放到网格中锻炼, 在寿宁县已成为党建引领乡村治理的一道独特风景。

据悉, 目前寿宁县共有169名入党积极分子在网格中培育锻炼, 105名网格员递交入党申请书。自2023年开展“入党先进格”以来, 全县共有44名入党积极分子因在网格服务中表现突出而被吸收为中共预备党员。

福建十虎象棋争霸赛启动

本报讯(记者 陈延) 2024年“荣生杯”福建十虎象棋争霸赛近日在宁德结束了首场预选赛的争夺, 代表厦门参赛的杨思远夺得本场比赛冠军。

本次比赛由宁德市蕉城区象棋协会主办。除成人男子组外, 比赛还设置了儿童甲组、儿童乙组。值得一提的是, 儿童组奖金和成人组完全齐平, 这在全省范围内首开先河。蕉城区象棋协会会长卓赞烽表示, 希望通过加大对儿童赛事奖金支持的力度, 加强福建象棋后备力量的培养, 加速推动我省智力运动高质量发展。

根据赛事安排, 预选赛还将进行两场。三场预选赛的前十名, 都将入围最后的总决赛。据了解, 总决赛将邀请历届福建省象棋锦标赛的冠军、我省“象棋国家大师”头衔获得者、全国等级分排名前列者, 一并参加总决赛, 共同角逐“福建十虎”。

近年来, 在中国象棋大省广东, 象棋业余团体“广东十虎”赛事开展得如火如荼, 远在全国各省市几无败绩。此次发起的福建十虎象棋争霸赛, 志在通过层层选拔, 组织最能代表福建顶尖水平的象棋运动员逐鹿国内棋坛。

女子围甲新军厦门队三连胜

本报讯(记者 林泽贵) 第11届中国女子围棋甲级联赛15日在安徽蚌埠战罢前三轮, 厦门国际银行队、杭州云林队破队和成都银行队以三连胜并列领跑。

本赛季, 厦门国际银行首次冠名女子围甲队, 这是目前福建省仅有的一支女子围甲队, 队伍“一老带三新”, 由高星四段、吴依铭五段、刘砚畅三段和冯韵嘉二段组成。其中, 生于2006年的吴依铭近两年战绩突出, 在2022年首届湖盘杯世界女子围棋擂台赛中以先锋身份夺得5连胜, 为中国队奠定胜势, 2023年又斩获杭州亚运会和第5届全国智力运动会两项女团桂冠。

作为本赛季围甲新军, 厦门队第一阶段表现非常出色, 前两轮均以3:0零封对手。15日对阵浙江体彩队时, 高星战胜汪雨博五段, 不仅帮助厦门队实现三连胜, 自己也升为职业五段。

按照赛程, 联赛第四轮至第七轮为主客场制, 第四轮比赛将于5月10日进行。

泉州开发区税务局 举行“红领巾校外研学实践基地”启动仪式

4月16日, 国家税务总局泉州经济技术开发区税务局联合泉州经济技术开发区社会事业局、泉州市第二实验小学(开发区校区)举行“红领巾校外研学实践基地”启动仪式。活动中, 税务青年干部带领“小小税务体验师”场景化学税法、沉浸式观税收、零距离体验办税服务。该活动旨在将“税法进校园”阵地前移, 创新打造具有税收特色的工业旅游研学路线, 通过带领学生走进税务、进企业、解园区高质量发展“新动能”, 进一步提升学生税收法治意识和实践能力, 让依法纳税的种子在每一个青少年心中生根发芽、长叶开花。(张璇) □专题

记者手记

健康生活方式的重塑

把健康关口前移, 已经成为社会各界共识。

体卫融合不仅将健康关口前移到运动干预, 实现了从被动预防转向主动健康的健康管理模式, 更是从治疗疾病

向预防疾病转变的重要标志。

其中涉及体育和医疗卫生两大系统, 需要打破部门壁垒, 实现资源共享、优势互补。这种融合不仅需要双方的协同合作, 更需要双方在理念、技术、人才

等多个层面进行深度融合。比如, 当前体卫融合面临的一大挑战便是缺乏既懂体育又懂医学的复合型人才, 他们是推动这一理念落地的关键力量。

可喜的是, 我省已经在这方面迈出了

大田发现珍稀植物丹霞兰

本报讯(通讯员 叶长江 王华峰 文/图) 4月16日, 大田县户外爱好者在该县湖美乡发现3株无叶花卉, 经县林业局技术人员辨认, 确定该植物为国家二级保护植物丹霞兰(如下图)。

据介绍, 丹霞兰属于兰科丹霞兰属, 为我国特有属, 因首次发现于广东丹霞

山而得名。由于丹霞兰为腐生型兰花, 只有在花期才会现出神秘的身形, 平时很难找到踪迹, 因此它还有一个绰号叫“鬼兰”。丹霞兰生长在山区潮湿、阴暗、人烟稀少的地方, 通体嫩黄不长叶子, 无法通过光合作用获得养分, 极度依赖真菌环境, 移植后存活困难, 是一种极度濒危的物种。

大田县野生动植物保护管理站站长杨文甫介绍, 丹霞兰此次“现身”大田, 表明当地的生态环境保护效果很好。同时, 为丹霞兰的地域分布研究提供了参考, 对促进生物多样性保护具有重要意义。



进一步加强和改善老年人出行服务体验

我省新打造12条敬老爱老城市公共汽电车线路

本报讯(记者 张颖 通讯员 朱翔) 省交通运输厅近日印发《福建省2024年适老化无障碍出行服务扩面提质增效工作方案》, 要求进一步加强和改善老年人出行服务体验, 不断满足广大老年人安全、便捷、舒适、温馨的无障碍出行服务需要。

根据方案, 今年我省将新打造敬老爱老城市公共汽电车线路12条; 新增、更新低地板及低入口城市公共汽电车20辆; 打造2条城市轨道交通运营服务品牌线路, 优化站车

环境, 推动出入口和换乘设施优化改造, 为包括老年人在内的各类群体提供安全便捷温馨的乘车环境和服务。

适老化无障碍出行服务工作是交通运输部门更贴近民生实事工作之一, 是积极应对人口老龄化国家战略的重要举措。近年来, 按照省委省政府有关工作要求, 我省交通运输部门持续推进适老化出行服务, 统筹推进车辆更新、设施改造、提升服务等措施, 进一步提升老年人出行便利化水平。

城市公交方面, 2022年以来, 交通运输部门累计打造敬老爱老城市公共汽电车线路26条, 新增更新低地板及低入口城市公共汽电车1139辆, 上下车实现一级踏步。部分车型还安装抽拉式轮椅通行坡板, 大大方便老年人等各类有需要的乘客上下车。完成公共汽电车站台适老化改造120个, 通过修复盲道破损区域、长度延伸、台阶安装坡道及设置无障碍卫生间等, 给老年人等出行不便的乘客候车带来便利。

城市轨道交通方面, 全省配置城市轨道交通上下车无障碍渡板206套。福州、厦门、南平城市轨道交通开通“爱心预约”服务, 通过“e福州”App等渠道进行预约, 可享受无障碍出行服务体验。

出租汽车方面, 开通95128出租汽车约车服务热线, 引导主要网约车平台公司推出一键叫车助老服务, 引导出租车企业、网约车平台企业加强驾驶员培训教育, 增强助老服务意识、安全意识。