

日前,市体育医院揭牌成立,开启我市运动促进健康崭新篇章。

近年来,市卫生健康体育委聚焦群众健康需求,着力推动从疾病治疗向健康管理转变,构建全生命周期健康管理体系,促进全民健身与全民健康深度融合,助力健康南阳建设,更好守护百姓健康。

## 体医融合 提供一站式运动促进健康服务

因长期慢性腰痛,反复推拿按摩效果不佳,市民李先生日前到刚刚揭牌成立的市体育医院就诊。经过一系列专业体测,李先生被诊断出患有骨质疏松症,医生建议他进行长期、低强度有氧运动和抗阻运动。遵照医嘱,李先生开始练习八段锦,并进行抗阻训练,一个月后,身体状况明显好转。“以前靠吃药解决不了的问题,现在通过运动缓解了症状。”李先生高兴地说。

9月份,市体育医院揭牌成立,开启我市运动促进健康崭新篇章。该医院依托国民体质监测中心、运动康复门诊,将体检筛查、健康管理、运动防护、运动损伤诊疗、运动康复、训练指导等有机结合,提供一站式全生命周期运动促进健康服务。

该医院设置了运动教学区,目前主要开展八段锦教学,后续还将开展太极拳、养生操、经络拍打操、肩颈保健操等健身方式的教学。“这些运动,是中老年人的首选运动。通过这些中低强度有氧运动,可以调节呼吸,促进机体代谢。市体育事业发展中心将选派社会体育指导员进驻医院,为市民提供相关指导服务。”该医院院长王宛鹏告诉记者,“我们致力于打造一站式全生命周期运动促进健康服务。”

其实,该医院提供的一站式全生命周期运动促进健康服务,并不是我市在“体医融合”方面的首次尝试。今年4月份,市运动康复综合服务中心暨南阳南石康复中医院新华路门诊开业,首次将科学健身防病体系从三甲医院延伸至基层社区。作为我市首家“体医融合”运动康复中心,该中心设置中医门诊区、国民体质监测及体适能评估区、青少年健康促进区、成人躯体疗愈区等九大区域,针对各个年龄段、不同身体状况提供个性化健康管理方案,实现了社区全民健身“一条龙”服务。

# 体医融合 打造全民健康新模式

从疾病治疗向健康管理转变,我市着力构建全生命周期健康管理体系

□本报记者 王雪 通讯员 郭倩 曾莹楠



市民在市体育医院运动训练大厅锻炼

## 面向全人群 打造全市运动促进健康中心

市体育医院不仅面向运动员或运动爱好者开展运动创伤、运动康复等服务,更面向全人群解决疾病预防、慢病干预、康复诊疗等问题,逐步打造全市运动促进健康中心。

该医院的医师杨腾飞告诉记者:“不是仅有遭遇运动损伤或者需要运动康复的人才需要来体育医院就诊,而是全人群都可以来体育医院检测体质,选择适合自己的运动,加强体育锻炼,避免疾病发生。”

杨腾飞介绍,市民来到市体育医院之后,可以先在体适能测评区接受问卷调查,调查内容主要有体力活动、焦虑、抑郁、睡眠

量等。随后,通过体适能一体机进行人体成分分析、心肺功能测试、肌肉力量测试,在国民体质监测区进行身高、体重、肺活量、坐位体前屈、闭眼单脚站立、反应时检测,全面了解个人基本体质。医生根据监测报告,给予科学、合理的饮食和运动建议。

目前,市体育医院每天上午都有具有运动处方资质的医生在报告解读区坐诊,结合体检及体适能报告结果,为市民开具运动处方,提供综合性干预方案。据不完全统计,截至目前,该医院已完成体质健康检测服务2000余人次、运动干预320人次,开具运动处方3200个。

## 关爱青少年 脊柱体姿异常者可免费筛查

作为市青少年足脊筛查治疗中心,市体育医院承担着全市青少年脊柱侧弯筛查与治疗工作。处于生长发育期的孩子,如果出现高低肩、脊柱体姿异常,可以到该医院免费筛查,并体验治疗。

今年暑假,市体育医院运动康复门诊举办了为期共40天的脊柱侧弯训练夏令营活动,开展练前评估、健康宣教、外星舱脊柱三维减压治疗、脊柱侧弯运动训练等项目,其中,脊柱侧弯运动训练项目的主要内容有呼吸训练、核心稳定性训练、脊柱生理活动训练、步态训练、施罗斯体操、居家康复训练等。在经验丰富的康复治疗师的指导下,孩子们通过训练治疗,有效地改善了脊柱、体态问题。

值得一提的是,夏令营活动结束后,康复治疗师为每个孩子量身定制家庭训练计划,包括训

练项目、训练时长与注意事项等,并建立微信打卡群,随时监督、指导孩子们进行家庭训练。

据了解,该医院将持续开展类似活动,更好地保护青少年脊柱健康。

民生无小事,枝叶总关情。市卫生健康体育委着力推进体育运动与医疗卫生深度融合,并将其融入邻里中心、乡里中心建设,充分发挥市级全民健身大会、全民健身系列活动、社区运动会及节庆系列健身活动等赛事活动引领作用,持续建强基层医疗卫生和社会体育指导员两支队伍。目前,全市3.4万名社会体育指导员活跃于社区、行政村,带领群众参与健康跑、广场舞、健步走等健身项目。接下来,市卫生健康体育委将进一步完善优化全民健身与全民健康融合发展,助力健康南阳建设,为全民健康作出新的更大的贡献。②3



市体育医院运动体适能检测大厅