



责任编辑:蓝旭
版式设计:林珊

出版单位:每周文摘报社
主管单位:福建日报社
主办单位:每周文摘报社
协办单位:福建省计划生育协会

咨询热线:400-991-2221
投稿邮箱:fujianwsb@126.com

福建卫生报

动起来 更健康 运动何以成“良医”

□本报记者 张帅
通讯员 吴涵 黄美清 陈玉萍

“动起来,更健康”是当下的科学共识。

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”。在这一革新探索中,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。无论是在临床实践中,还是公共政策制定上,“体卫融合”不仅改写了人们对于运动的传统看法,还正在逐步改变着整个社会对健康管理理解。



每周一、三、五晚上8点,居民们都会按时在泉州市丰泽区华大街道的社区卫生服务中心集合,参加健康锻炼

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年全民健身活动状况调查公报》显示,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。

吴成晖解释说,规律的运动习惯对于减缓肌肉和骨质流失、减少损伤、提升身体柔韧性和平衡能力具有重要意义,进而能够预防和延缓失能的发生。他强调,老年健身的目的不仅是为了提高生活质量,还包括对基础性疾病的防治和延长寿命。

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。若病情尚未得到有效控制,强烈建议避免自我居家运动。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。此外,他还提倡将具有中国特色的运动项目如八段锦、太极等纳入老年健身方案,以满足本土老年人的偏好。

01 靠运动 解决走路带来的腿痛

福州的谢女士已退休十年,腰背疼痛的困扰也跟了她十年。尽管如此,她依然坚持“快走”这个单一的运动习惯,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部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

02 用好“运动处方” 老年病防治有“妙方”了

“良医善用药,疾去药亦止”。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”。

在邵武市立医院心血管内科,72岁的赵奶奶正在护士黄洁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,评估后制定了个性化



赵奶奶在医生和护士的监护下骑行功率车

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。这不仅是未来运动干预的主要方式,也是他目前正在研究的课题。

(下转7版)



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最有效、最经济的健康管理模式,更是从“治疗疾病”向“预防疾病”转变的重要标志。

在推进“体卫融合”建设过程中,并非简单的体育与医疗相加,而是一场深度的融合与变革。

其中涉及体育和医疗卫生两大系统,需要两个部门打破壁垒,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。

然而,任何一项事业的推进都需要人才的支持,当前,“体卫融合”面临的最大挑战便是缺乏既懂体育又懂医学的复合型人才。他们不仅是推动这一理念落地的关键力量,更是连接体育与医疗两大系统的桥梁。

福建省已经在这方面迈出了坚实的一步。

去年,福建省体育与健康融合协会的成立以及由福建省体育局、福建省卫生健康委员会联合主办的“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,福建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,也是实现全民健康覆盖目标的关键所在。它要求我们不仅在技术上创新,更要在理念上转变,从疾病的治疗转向健康的促进。

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。