

编辑:单峰 美编:肖竹益 校对:刘烽娟

体质监测“把脉”市民健康

结合报告数据加强针对性锻炼是防病良方

日前,在南通市政风行风热线直播间,市体育局有关负责人介绍,今年以来我市不断加强科学健身服务,国民体质监测工作目前已完成1.2万多人。而体质监测报告数据亮起的“红灯”和发出的“警报”,可以帮助一些市民及时排查相关健康隐患,从而有针对性地进行运动和锻炼,更好地筑牢健康防护堤。

从“一无所有” 到“兵强马壮”

9月4日,南通市政风行风热线直播间“南通体育”专场,市体育局有关负责人向市民通报最新信息:今年以来,我市不断加强科学健身服务,国民体质监测工作目前已完成1.2万多人。这一数字,是我市国民体质监测工作在稳步向前的同时,不断创下的新高。

“一路走来,从当初的几乎‘一无所有’,到现在的‘兵强马壮’,着实不易。”8日上午,市体育科学研究所所长汤剑文向记者介绍,“2016年,刚接手这项工作时,条件简陋,也没有专职人员和队伍。我们不等不靠,从最初的两三个人起步,一步一步推进工作。目前,我们已拥有一辆价值过百万元的国民体质监测车,组建起有10多名专业人员的体质监测队伍,堪称兵强马壮。”

汤剑文说,从2000年开始,我国确定每五年一次在全国范围内开展国民体质监测,今年是第六次国民体质监测,我市曾入围“国测点”。“2020年以来,江苏省每年开展省国民体质监测,同时,我市依托省级体质测定与运动健身指导站、免费低收费场馆、街道社区网络等开展体质监测。仅去年,全市就开展免费国民体质监测29742人。”

今年6月,国民体质监测车开进崇川区观音山街道世伦桥社区党群服务中心。市体科所冯枭慧等国民体质监测队工作人员为社区居民送上服务。根据安排,江苏省2025年国民体质监测南通地区测试工作于6月开始,10月底结束。

每年市区组织 60多场次体测

“在市区范围内,我们每年要组织60多场次的国民体质监测车流动上门服务。”汤剑文介绍。

国民体质监测车提供了较为完善的国民体质测试设备。这是一套综合检测系统,包含11类专项仪器和配套软件,用于对人的身体形态、机能指标及素质指标进行

科学监测分析。该系统通过握力测试仪、正向柔韧测试仪、敏捷度测试仪、仰卧起坐测试仪、全自动血压计、肺活量测试仪、台阶测试仪、纵跳测量仪、身高体重测试仪等设备采集数据,结合软件系统形成评估报告,为国民体质研究提供量化依据。

除了国民体质监测车在全市范围内的流动监测外,我市还在市体育运动学校、市体育馆、市北文体中心、开发区全民健身中心等地设置了固定监测点,有固定的工作人员、固定的器材设备、固定的开放时间,为市民提供免费健康体质监测服务。

汤剑文介绍,特别值得一提的是,2023年推出的《国民体质测定标准(2023年修订)》新版本,使国民体质监测覆盖人群更广,监测体系更加全面,为国民科学健身提供精准评价手段。

“监测结果表明,我市市民的国民体质合格率近年来不断增长,国民体质水平呈现稳步持续向好趋势,市民对运动健身更加重视。”汤剑文披露。

国民体测助力 健康南通建设

今年,中央和省级专项资金将投入310万元支持在全省范围内继续开展全民体质监测,推动全省居民体质提升工作迈上新台阶。在我市,体质监测不仅为全民健身提供数据支撑,同时也辐射我市体育部门的行政效能,助力“健康南通”建设。

群众参与度的不断提高,成为国民体质监测工作最大的向心力和推动力。家住崇川区唐闸镇街道新华二村的李师傅,五年前刚刚退休时,恰逢国民体质监测车上门服务,他将信将疑,认为这并非医院专业设备的专业检查,“走个过场没什么用”。体质监测队工作人员结合李师傅的监测报告,提醒他可通过一些简单易行的锻炼方法改善“心肺耐力差”等问题。李师傅抱着“试一试”的心态坚持锻炼一年,效果让他喜出望外:真灵!身体机能明显胜过同龄人。

从此,李师傅不仅成了健身爱

好者,5年来一次也没进医院,还逢人就说体质监测的好处,成了国民体质监测工作的义务宣传员。

“像李师傅这样尝到体质监测甜头的市民还有很多。体质监测在一定程度上相当于中医的‘治未病’,通过个人对症锻炼来进行针对性的运动防治,避免身体状况恶化。”8日,体育教练陈先生告诉记者,“体质监测报告数据亮起的‘红灯’和发出的‘警报’可以帮助一些市民及时排查相关健康隐患,从而有针对性地进行运动和锻炼,更好地筑牢健康防护堤。”

专家献策支招 推动市民健身

“今年是‘体重管理年’。市民通过定期接受国民体质监测,可以及时通过坚持科学健身、合理调整饮食、优化生活方式等一系列措施来做好体重管理。”8日下午,通大附院一名健康专家在谈及国民体质监测工作的意义时表示:“体质监测车进社区、进企业,免费为市民提供身体成分、亚健康、骨密度等多项检测服务,建立健康档案、开具运动处方,为市民保持身体健康提前画出了‘预警线’。”

汤剑文表示,国民体质监测报告在一定程度上可以为市民把准“健康脉搏”,为市民上了一道“健康保险”。譬如,通过近年来的体质监测报告数据汇总分析,可见不同人群力量素质有小幅度降低、成年人的握力和背力下降,以及成年人和老年人群体柔韧性指标下降,这些趋势都必须引起高度重视。

“有些市民认识上有误区。有脑力工作者认为平时工作太忙,挤不出时间锻炼;而一些体力工作者表示平时劳作太累,不用再锻炼。这些想法都不对,工作再忙都不能代替锻炼。”汤剑文说,“运动重在持之以恒。每周只要坚持3次、每次只要保证30分钟锻炼时间,做些跑步、骑车、仰卧起坐等简便易行的运动就行。当运动成为习惯,人们就会爱上它。”

通大附院健康专家也提醒:结合体质监测数据加强针对性锻炼,确为防病良方。

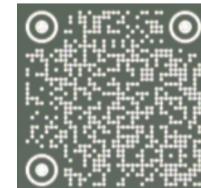
本报记者周朝晖 张园



定期奉献“名医
访谈、医疗活动、健康
科普”等精彩视频

专家详解脑卒中 教你守护脑健康

19日,市第一人民医院神经内科主任朱向阳、介入科副主任袁瑞凡将做客名医团直播间,深度解析脑卒中成因、急救流程与科学预防方法。直播现场还特别邀请卒中康复患者分享真实的恢复历程。欢迎大家提前锁定直播间,一键获取专业脑健康守护指南,千万别错过!



扫码看直播

医周健闻

南通卫生健康职业学院 正式揭牌

本报讯 9月8日上午,南通卫生健康职业学院正式揭牌。

揭牌仪式上,覆盖在“南通卫生健康职业学院”铜字上的红绸徐徐揭开,标志着这所承载着70余载荣光、肩负着培养新时代卫生健康英才崇高使命的学府再次启航。

据悉,南通卫校从1951年苏北第二医士、护士学校起步,历经两次迁建、三次合并、多次更名,成为占地300余亩、在校师生超6000人的卫生类高职学院。

揭牌仪式前,相关领导向洪建军等9位优秀教师代表献花慰问,感谢他们为学校发展和人才培养作出的贡献。

记者李波

全省职业卫生监督培训 在通举行

本报讯 近日,全省职业卫生监督执法骨干培训班在我市举办。来自全省13个设区市的80余名业务骨干齐聚南通,共同参加了一场涵盖理论、实践与模拟执法的全方位培训。

南通始终将劳动者健康权益保护摆在突出位置,此次培训是自我市建成江苏省职业卫生监督执法实训基地以来承办的首场省级培训,标志着南通在职业卫生能力建设和实践教学方面迈上新台阶。本次培训充分发挥实训基地的平台作用,采取“理论授课+实地教学+模拟执法”三位一体的教学模式。

记者李波