

建立我国城市社区运动医学健康服务体系的构想

王晓东¹, 许婕²

(1.华中师范大学 体育学院, 湖北 武汉 430079; 2.北京体育大学 研究生院, 北京 100084)

摘 要: 通过分析和论证, 提出建设社区运动医学健康服务体系的构想, 探讨构建我国城市社区运动医学健康服务体系的必要性, 这一体系涵盖了健身前健康档案建立与运动健身方案的制定、健身方案的实施与过程监控、健身后体能恢复等环节。同时指出这一体系的建构应沿着服务专业化、个性化、高科技的方向发展。

关 键 词: 体育社会学; 社会体育; 城市社区; 运动医学; 健康服务

中图分类号: G804.5 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2009)01-0028-04

The idea for establishing an urban community sports, medical and health service system in China

WANG Xiao-dong¹, XU Jie²

(1.School of Physical Education, Huazhong Normal University, Wuhan 430079, China;

2. Graduate School, Beijing Sports University, Beijing 100084, China)

Abstract: Via analysis and demonstration, the authors put forward the idea for building a community sports, medical and health service system, and probed into the necessity of constructing an urban community sports, medical and health system in China, which contains such links as the establishment of before fitness exercising health file, establishment and implementation of fitness exercising files, process monitoring, and after fitness exercising physical stamina recovery. The author also pointed out that the establishment of such a system should be developed in the directions of professionalized service, individualized service and high-tech service.

Key words: sports sociology; social sport; urban community; sports medicine; health service

开展城市社区健身运动医学健康服务体系构建的研究工作是我国社区体育事业向着科学化方向迈进的具体体现, 也是增强社区居民体质的必然要求和有效手段。同时对于充分发挥社区体育在社区健康促进过程中的作用, 实现社区体育在社区健康促进中良好的社会效益和可观的经济效益, 最终促使全面建设小康社会背景下的“社区体育服务体系”和“全民健身体系”更加完善等具有重要意义。

1 社区运动医学健康服务体系

1.1 社区体育和社区卫生事业有机结合的平台

体育与健康的天然联系决定了社区体育在社区健康促进中必然扮演着不可替代的角色。现代社会, 人

们普遍运动不足, 导致了肥胖、高血压、冠心病等非传染性慢性疾病发病率逐年上升。针对此种情况, 大多数社区公共卫生部门都采取了相应的体育干预措施, 体育促进已逐渐成为社区健康促进不可缺少的重要方式。正如《中国慢性非传染病社区综合防治示范点工作总结报告》中指出的: “针对行为危险因素, 在大多数地区开展了广泛的控烟、合理膳食、运动防治……凡是健康促进工作突出的社区一定开展着健身小组活动、健康操、体能测试。”^[1]

反观我国社区体育发展, 虽然总体上呈现良好态势, 但受到各方面条件的限制, 社区居民日益增长的体育需求与落后的社区体育服务供给之间的矛盾, 依旧是制约我国社区体育可持续发展的主要因素。杨勇

收稿日期: 2008-06-19

基金项目: 国家“十五”科技攻关项目《中国国民运动健身科学指导系统的研究与应用》; 华中师范大学人文社会科学“丹桂计划”项目研究(06DG003)。

作者简介: 王晓东(1979-), 男, 助教, 研究方向: 运动医学。

等^[2]分析认为,问题的原因主要存在于主观认识和客观支持两个方面,如能在社区健康促进中实现社区体育与公共卫生的有机结合,将会为矛盾的解决提供契机。这对于充分发挥体育健康功效、提高社区健康水平以及社区体育和社区公共卫生事业自身健康发展,都将具有积极的意义。

“运动医学是医学与体育相结合的一门交叉科学。它研究与体育运动有关的医学问题,运用医学的技术和知识对运动训练和健身进行监督与指导,防治运动伤病,并研究医疗和预防性体育运动,以达到增强人民体质,保障运动参与者的健康和提高运动成绩的目的。运动医学又是一门综合性的应用科学,它的内容主要包括:运动医务监督、运动营养学、运动创伤学、医疗体育。”^[3]其中医疗体育是“研究应用体育运动防治疾病的适应证、作用原理和方式方法,在医院、门诊部、疗养院、康复中心和广大群众中推广防治慢性疾病的体育运动。”由此可以看出,运动医学这一特殊学科的产生及其在社区科学健身指导中的应用,为社区体育事业和社区卫生事业的相互合作提供了一个理想的平台。运动医学在社区体育中的应用促进了体育与卫生事业的结合,增强社区体育活动开展

的科学性、系统性,两者专业力量的互补,有利于提高社区体育指导水平以及促进“运动处方”的普遍运用。

1.2 运动医学在运动健身科学化中的系统应用

科学的运动健身,才能事半功倍,尤其是患病人群的运动健身更需要科学的指导,才能提高运动健身获益的比例,减少运动带来的风险。运动医学理论与技术在社区健身运动科学指导中的应用范围较为广泛,如健身参与者的健康评估、运动处方的制订、健身过程中运动性伤病及其它意外的安全防护与急救、健身过程中身体机能状态的监控、健身运动后疲劳的综合恢复和调整、健身效果的评定、各种慢性疾病(如糖尿病、高血压、骨质疏松症、肥胖症等)运动康复疗效的评价等。

运动医学理论与技术在健身科学指导中的应用首要目标是为不同健身参与者提供个性化的运动健身方案(即运动处方),在运动健身方案的实施过程中,运动医学专业人员可提供健身运动的科技保障,为健身目标的实现保驾护航。以参与者的运动健身方案的实施为基本路线,可建立运动医学理论与技术在健身科学化中的系统应用模式(图1)。

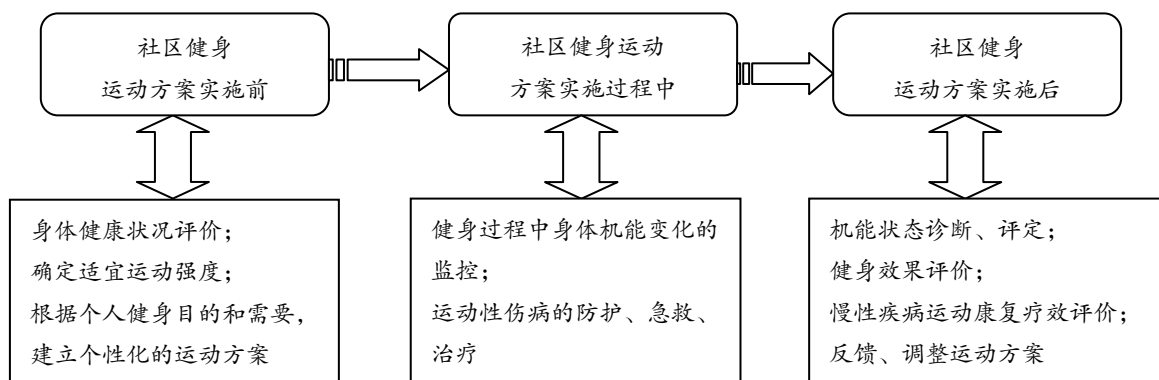


图1 运动医学在健身科学化中的系统应用模式

社区健身的运动医学健康服务是运动医学理论与技术在健身科学化中的应用模式在实践中的具体体现和应用,因此这一模式的建立为构建城市社区运动医学健康服务体系提供思路。社区运动医学健康服务体系是由健身前健康档案建立与运动健身方案的制定、健身方案的实施与过程监控、健身后体能恢复等环节构成的系统工程。刘启国等^[4]通过对我国经济发展、体育产业、体育政策、健身市场需求现状和国内外同业比较的分析,提出了我国健身俱乐部“运动医学健康服务系统”的构想。这一系统应用计算机控制,将客户健康管理、运动医学专家服务、运动健身、客户休

闲放松娱乐服务等连成一体。刘启国等^[4]指出:这一体系的运行需经过建立健康档案、制定实施方案、健身训练、训练后体能恢复服务、健身过程评价和信息反馈等几个过程。

为客户建立健康档案。健康档案包括身体测评状况,如形态、机能、素质、疾病情况等,客户可以了解最近一段时间自己健身的变化过程,可作出自我评价,明确自己身体状况的变化进程和还需改进之处,以便于配合运动医学专业人员和教练的训练计划,进行更有针对性的锻炼。

制定科学健身指导方案。根据客户的不同需求和

工作时间特点制定不同的健康实施方案, 可以为客户提供个性化特殊化的健康方案。包括身心机能状况评价、运动处方和各种具体实施方案。

实施运动健身方案。按照所制定的方案, 进行各种训练。由专业的医学顾问、医疗安全保障人员及专业化的健身教练、专业化的各种其他服务人员负责。

进行健身后体能恢复服务。这一环节主要为客户实施身心疲劳恢复、提供娱乐休闲服务、提供饮食服务, 按运动医学服务部的建议为客户提供运动营养品, 请运动医学中心和运动健身中心指定的专业人员为客户提供专业运动、健康讲座和咨询。

健身过程的评价和信息反馈。客户完成上述各个步骤之后, 返回客户健康管理中心或运动医学中心, 反馈本次训练的主观感受和客观变化, 如心率、疲劳程度、放松程度, 训练方案的强度、时间、运动量是否适宜, 力量训练的方案是否适宜, 各种恢复方案的实施是否有效等。客户可以提出对以后训练计划的要求。由专门人员记录客户的反馈信息, 储存备案, 作为以后训练计划的原始依据。

2 建立社区运动医学健康服务体系的必要性

我国大众生活对体育新的需求, 以及体育产业和举办奥运会等方面的客观因素, 使人们将大量的热情投入到健身休闲中去。我国健身市场的内外环境已经具备我们构想的“运动医学健康服务体系”在我国城市社区实施推广的条件。现有的健身娱乐中心, 往往在身体测评、运动处方、运动训练和指导、医务监督、营养及恢复等专业服务项目上发展不足, 造成了重娱乐、轻健康, 重数量、轻质量等后果。有时因健身方式的不合理, 不但没有增进健康, 反而埋下隐忧。在这种情况下, 必须通过科学方法, 对机体进行分析评定, 了解机体的健康水平、运动能力等指标。在此基础上, 通过一种有目的、有严格控制的运动方案进行科学运动来达到安全有效的强体健身目的。同时在社区内, 还必须将科学运动概念融入到居住和日常生活中, 渗透到现代化的家庭、工作、休闲等方面。

据有关人士对我国东部、西部和中部地区 22 个省市自治区进行的居民体育消费行为的调查, 结果发现, 我国居民进行体育消费的主要目的为: 健与美、休闲、适应能力和康复, 而且与年龄、文化程度和职业等密切相关。可以看出, 当今我国大众对体育的需求已经不是单纯的健身, 而是将体育作为追求健康和美的手段, 作为休闲、放松、增进机能的手段。但这些需求往往并非单靠运动手段就可以实现。因此, 当今的健

身爱好者多有进行专业化、科学化健身的需求和愿望, 如健美、减肥、身心疲劳消除等。注重科学健身、注重健身的质量和效率成为当今健康社区和健身群体的新的需求。“康在”作为一种最新生活方式, 必然要求这种综合性专业服务, 以满足人类健身生活的要求^[9]。张素珍、陈文鹤等^[9]对上海市城市社区康复健身活动的现状进行了分析, 提出由体育院校体育保健康复专业的师生或社区医院康复科医师、社区负责居民体育健身活动的干部和社区大型企业单位组成的三结合队伍, 共同负责社区居民体育康复健身活动的宣传、组织、咨询等工作, 保障社区居民健身活动有序、科学地进行。

我国城市社区运动医学健康服务体系的建立, 可以帮助社区居民提高科学化健身水平和健身效果, 并能进一步扩展到其他非社区的健身俱乐部、旅游区休闲健康促进中心等以进行系统的健身运动医学健康服务, 健身运动前进行科学的体质与健康评估, 以此制定相应的健身运动方案; 在健身运动过程中依靠实际测试指标和定量数据, 有针对性地从事科学健身, 提高健身效果; 健身运动后综合应用各种恢复手段进行机能恢复。在全国大力宣传和推广“全民健身与奥运同行”活动之际, 城市社区健身运动医学健康服务体系的建构, 无论是为进一步深化大众对科学健身与健康促进的意识, 还是为完善社区体育健身服务、社区健康促进方式以及指导社区体育规划等都有重要的实际意义。

3 其他国家或地区社区体育中运动医学健康服务现状及启示

3.1 美国、韩国、香港的社区运动医学健康服务概况

在美国, 公共健身设施和场所非常多, 如健身房、活动中心、街心公园等, 人们可以随时进行锻炼。目前, 美国拥有相当多的各类俱乐部, 其中, 综合性俱乐部占 23.7%, 身体锻炼俱乐部占 20.1%, 公园和医院中的健身中心以及运动医学活动中心占 17.5%, 其他各种类型的俱乐部分别约占 5%~10%。并且, 许多美国健身俱乐部中有专门的心血管康复中心和运动医学活动中心(俱乐部), 将体育和运动医学紧密结合, 从而能够为各种健身者提供专业化和科学安全的运动保健服务。

韩国蔚山大学校中央医院的金明和、金基洛和闵荣日共同提出在韩国进行“综合健康增进中心模型”的开发计划。该模型将医学和体育结合, 具有综合检验和增进健康的功能, 客户既可以接受医学服务, 也可以进行运动或接受营养指导, 还包括运动员、成人

疾病和残疾人体育等特殊运营项目。该中心所提供的服务包括医务、体检、运动、营养以及恢复等多方位的服务。仅仅其检查和诊断一项服务,就包括客户的生活习惯、病史、家族史、饮食习惯、营养状况、膳食分析、体成分测定、医学专业检查、运动负荷实验和体力检查等项目。所有项目均由专业化的运动医学人士进行测定并制定处方。

在我国香港特区,社区体育的发展也较具规模,其中,以保健和娱乐为目的的社区体育活动在香港大众体育中占有十分重要的地位,各种社区不仅每年举行丰富多彩的体育运动,而且,香港大众体育十分注意运动的科学性,香港体育学院制定了一份“行政人员 TOP-FIT 计划”,内容包括:体检和生理指标的测试、制定运动处方等。

3.2 对我国社区运动医学健康服务发展的启示

有需求才有服务,社区服务就是因社区居民有健康和科学健身的需求才应运而生的。体育服务是社区服务的有机组成部分,正是有了广大城市居民的健康需求,才有了体育科技服务的繁荣兴旺。在全面建设小康社会的历史阶段,应建立与我国城市化进程和经济发展水平相适应的城市社区体育运动医学健康服务体系和运作模式,不断适应城市社区居民的健康和健身科学化的紧迫需求。总体而言,借鉴境外社区体育中运动医学健康服务运行模式,我国城市社区运动医学健康服务体系的建构应该沿着服务专业化、服务个性化、服务高科技趋势的方向进行。

服务的专业化即这一体系的运行过程是由专业技术人员提供专业化服务。社区运动医学健康服务体系运营的主体是由专业技术人员组成的,各个组成部门的工作都分别由专业人士或者经过专业培训的人员承担。其中的核心成员来自运动医学界的运动医学专家、中医骨伤或康复医学专业技术人员、营养师、运动伤害防护师、中医保健医师等。这一体系能提供给社区居民一整套的专业服务,包括体质测评、运动处方制定、运动过程中的医务监督和指导、运动后机能反馈、运动后营养补充、中医推拿保健恢复及健康教育咨询等专业化的服务。同时还包括多种类、多层次的健康疗法及康体组合方案,使社区居民能安全、有效地达到康体、休闲的消费目的。

服务的个性化即根据健身参与者的个体特征(包

括身体机能水平、运动素质、患病史特点等)或者特殊需求提供适合其自身科学健身的指导方案。运动医学健康服务的主要项目是为社区中健身参与者的不同需求有针对性地提供各种个性化的健身运动方案以及运动过程中保障系统服务,具有服务个性化的特点。社区居民可根据自身健康状况及其它情况来选择适合自身需要的专业化高技术含量服务,如机能测试评定、运动处方、综合消除机体疲劳的物理及生物手段、营养辅助手段、中医理论与方法的介入、心理放松等。

服务的高科技要求即在健身运动医学健康服务中引进最新的科学技术信息,并逐步在这一服务体系运行的各个环节中渗透。随着信息科学的发展,当前的健身器材市场,研发和推广智能化、信息化的健身器材已经成为一种必然的趋势。人们需要的是智能化的健身服务,是一种能自动进行机能测量、评价、制定运动处方,运动时能进行自动监控和信息反馈、存储和自动调整的健身系统。因此,必须开发具有高度自动化水平的健身软件操作系统,才能适应新的健身需求。运动医学健康服务体系的目的在于建立运动健身的自动化运行流程,充分利用健身器材的智能化特点,使系统运行更流畅、更规范。系统的专业化也就决定了其高效率、低运营成本和规范化的特点。

参考文献:

- [1] 卫生部慢性非传染性疾病综合防治社区示范点专家指导组. 我国慢性非传染性疾病社区综合防治示范点工作总结报告(二)——评估结果[J]. 中国慢性病预防与控制, 2002, 10(2): 77-79.
- [2] 杨勇. 社区健康促进中体育促进研究[D]. 苏州: 苏州大学, 2006.
- [3] 曲绵域. 中国医学百科全书:运动医学[M]. 上海: 上海科学技术出版社, 1992.
- [4] 刘启国. 健身俱乐部“运动医学健康服务系统”的研究[D]. 北京: 北京体育大学, 2003.
- [5] 陆一帆. 健康住宅[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2003.
- [6] 张素珍, 陈文鹤. 上海市城市社区康复健身活动现状与对策[J]. 上海体育学院学报, 1998, 22(3): 79-82.

[编辑: 黄子响]