

第 62 届美国运动医学学会年会之健康促进模式研究综述

李璟圆^{1,2}, 李国平², 汪晓晖²

(1.北京航空航天大学 人文社会科学学院, 北京 100191; 2.国家体育总局 运动医学研究所, 北京 100061)

摘 要: 通过对第 62 届 ACSM 年会现场考察和有关健康促进模式文献的分析, 综述了当前健康促进模式研究的动态, 发现健康促进模式成为第 62 届 ACSM 年会的亮点和热点, 尤其重视特定人群健康促进模式研究, 提出健康指导的理念, 并认为健康指导将成为健康促进的新兴模式。
关 键 词: 运动医学; 健康促进模式; 健康指导; 特定人群模式; 美国运动医学学会年会; 综述
中图分类号: G804.5 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2016)06-0141-04

An overview of researches on health promotion modes presented at the 62nd ACSM Annual Meeting

LI Jing-yuan^{1, 2}, LI Guo-ping², WANG Xiao-hui²

(1.School of Humanities and Social Sciences, Beihang University, Beijing 100191, China;

2.Academy of Sports Medicine, General Administration of Sports, Beijing 100061, China)

Abstract: By observing the site of and analyzing literature on health promotion modes presented at the 62nd ACSM Annual Meeting, the authors probed into the current developments of researches on health promotion modes, found that health promotion mode became a highlight and hot topic at the 62nd ACSM annual meeting, and that the study of health promotion modes for particular groups of people was especially valued, put forward the idea of health guidance, and believed that health guidance would become an emerging mode of health promotion.

Key words: sports medicine; health promotion mode; health guidance; mode for particular groups of people; ACSM Annual Meeting; review

美国运动医学学会(American College of Sports Medicine, ACSM)年会, 既是国际最为权威的运动医学和体育科学大会, 也是运动健康领域的大型学术盛会, 每年都吸引众多来自世界各地从事运动医学及相关学科的科研人员、临床医生、管理人员等专业人士, 共同交流运动医学临床技术、运动性伤病防治的最新进展和前沿动态, 以及运动科学、大众健身和公共健康等领域成果, 至 2015 年已举办 62 届。2008 年美国 James Whitehead 教授提出“运动是良医”的理念, 该理念在应用过程中既获得了政府的支持与认可, 也得到了美国运动医学学会及其他社会组织的响应, 开启医生优先开具运动处方的研究与实践, 这对传统的医疗服务模式理念是一次巨大的变革。目前, “运动是良医”健康促进项目已在 43 个国家启动实施, 仅美国就有 200 多个医疗点的近万名医师及 200 多万名大众

参与^[1]。在 2010 年 ACSM 年会首次召开“运动是良医”世界大会(这是 ACSM 推出的一种新型办会方式, 即“会中会”模式)^[2], 迄今已举办 6 届, 旨在宣传推广运动促进健身和防治疾病的科学理念, 将“运动是良医”理念及其内涵推广到大众健康和社会共识之中。健康促进模式是第 62 届 ACSM 年会的亮点、热点, 因此, 本研究基于现场考察, 综述该届大会有关健康促进模式的研究动态。

1 健康促进模式研究成为 ACSM 年会亮点

1986 年, 在第 1 届国际健康促进大会上通过的“渥太华健康促进宪章”, 提出由公共卫生向公共健康迈进的号召, 确定了未来健康促进发展的重大战略, 即重新定向卫生服务、发展个人技能、调整健康公共政策、创造支持性环境、加强社区行动等^[3]。随着健康促进事

业的兴起,学术界也开始对健康促进模式的广泛关注,至今已有30余年的研究历程。回顾国外健康促进模式的变迁,主要经历了“医学治疗模式(20世纪70年代前)→行为干预模式(20世纪70年代)→生态学模式(20世纪80年代)→运动干预模式(20世纪90年代以来)”4个发展阶段^[4-5]。

本届“运动是良医”大会共包含10个重要主题:(1)健康指导模式;(2)代谢综合征和慢性病;(3)生活方式、生活质量与风险因素;(4)运动处方课程;(5)能量平衡;(6)静坐少动与健康;(7)衰老与早亡;(8)运动性疲劳;(9)临床治疗与培训;(10)社区与校园健康促进。回顾往届“运动是良医”大会,绝大多数报告都是围绕运动促进健康、增加体力活动、防治慢性病开展的基础研究、应用研究或临床研究,多属于自然科学范畴,与公共卫生管理、健康教育、人力资源等多领域、多学科交叉较少。而本届大会开始关注运动促进健康领域中的社会学问题,增加了从政策、理念和实践层面探讨健康促进模式、健康生活方式、健康干预行动和健康服务业等相关话题,进一步强调了“运动是良医”在解决全球性公共健康问题上的重要性与可行性。其中,有关健康促进模式的最新研究,一些学者提出了“健康指导模式”,强调对健康指导专业人员进行培养,实施特定人群健康管理措施等。为了丰富会场活动,大会还组织上千人参加5 000 m跑,让与会人员在享受跑步所带来的乐趣的同时,更加深切地感受到“运动是良医”的科学真谛和人文色彩。

2 青少年健康促进模式研究成为ACSM年会热点

在本届ACSM年会上,就有涉及不同疾病类型(糖尿病、高血压、心脏病、肥胖症、癌症、精神病等)患者、不同性别(男性、女性)、不同年龄阶段(儿童、青少年、成年、老年)人群、不同职业(运动员、教师、学生)、不同区域(工作场所、社区、校园)人群以及不同国家人群健康促进的研究报告。尤其是青少年健康促进模式成为本届ACSM年会专题讨论的热点之一。

Wendy R^[6]指出,美国青少年正面临着重要健康问题,即肥胖已成为一种流行病,具体表现在:(1)过去30年里,儿童肥胖人数增加了1倍以上,青少年肥胖人数增加了3倍以上;(2)6~11岁年龄段儿童,肥胖比例从1980年7%上升至2012年约18%;(3)12~19岁年龄段儿童,肥胖比例从1982年5%上升至2012年近21%;(4)70%~80%的青少年肥胖人群正在向成年肥胖转变。究其原因,主要受以下因素影响:身体素质下降、自我意识缺失、运动后成就感不强、运动性伤病困扰、逃避营养干预、运动与营养模范效应欠缺。Jatin

P^[7]提出要明确学校、家庭、社区和社会组织4大责任主体的角色与职责,同时呼吁青少年积极响应美国健康与公共事业组织提出的体力活动基本指导准则:(1)每天不少于60 min的体力活动;(2)大量中等强度或者高强度有氧运动;(3)每周3次高强度运动;(4)每周3次肌肉和骨骼练习。田野^[8]从国家方针、政策等方面阐述了我国青少年体育的发展现状与未来趋势,表明了中国政府通过体育锻炼解决青少年健康问题的实践探索与信心决心。王梅^[9]从体力活动和体育锻炼两方面介绍了中国儿童、青少年健康行为现状,为下一步做好青少年健康工作提供重要依据和政策参考。郭建军^[10]强调,近年来我国青少年体力活动不足、膳食营养不合理等问题较严重,建议政府除制定有关政策文件外,还应重点做好以下3方面工作:一是制定青少年体育锻炼与膳食指南;二是培养和激发青少年参加体育锻炼、休闲活动的乐趣;三是开展青少年运动损伤防治相关研究。同时家长应密切关注孩子的体质健康水平,鼓励孩子进行体育活动。

在中美青少年体育与健康专题研讨会上,美国教育与文化管理办公室主任Ms. May Batista、乔治亚州立大学教学与研究学会主任Dr. Walt Thompson、青少年健康计划负责人Dr. Wendy LeBolt等多位代表,与我国相关管理部门领导和该领域专家不但相互介绍了各自国家青少年健康的管理模式、科研成果,而且进行了深入答疑与讨论。双方代表在很多问题上达成了共识,例如:青少年体力活动减少和肥胖流行病加重是两国普遍存在的问题,加强青少年健康教育、推行青少年健康指导计划、引导青少年参加更多体育活动是最为重要的措施。

3 健康指导成为健康促进新兴模式

面对日益增长的慢性病医疗成本,无论是发展中国家或是发达国家,都将提高患者自我管理与自我保健作为医疗改革的焦点,希望通过对患者采取健康指导这种有别于传统健康教育的方式,来帮助其实现自我健康管理,鼓励其改变不良生活方式,以提高自我疾病管理能力^[11]。在此背景下,国外一些学者提出健康指导(Health Coaching)这一新兴的健康促进模式,引起了学术界对该模式的关注与投入,也逐渐开始接受和使用这一术语。其实,早在10多年前就有学者提出了健身指导的概念,将其定义为“健康教育和健康促进的一项实践活动,通过指导和培训以提高个体健康和达到健康目标”^[12]。Hiekkanen A等^[13]于2014年提出,健康指导就是促进形成可持续健康行为和实现健康目标的过程。除此之外,国外也有大量针对运动员或普

通患者健康指导模式、管理系统、干预效果等方面的研究,充分肯定了健康指导模式可以作为一种长期有效的管理干预措施,并且能够改变传统临床治疗效果及成本上的劣势。

在本届年会关于健康指导模式的理论及应用研究中,Natalie D^[14]认为,健康指导是促进健康行为的一种综合手段,包括了营养、体力活动、行为方式改变 3 大要素。其主要优势在于:磨练沟通技能,提高指导对象人群的稳定性;增强治疗效果,容易吸引更多的人加入,超越单一的膳食营养方法。健康指导模式更加重视个性化方案的制定,同时提倡个人在健康行为中的内在驱动力和主观能动性,尝试做自身的健身指导专家,这种模式在实践中遇到的阻力较小;而传统健康模式强调的是通用型方案,仅由健康专业人士作为专家告知指导对象该如何做,容易使指导对象产生被动性和外在驱动性,这种模式在实践中往往遇到的阻力较大。

最新研究表明,随着健康促进模式的不断发展与变革,健康促进工作者们的角色与任务也在发生转变,他们不仅要从高高在上的领导人、教育家,转变成促进他人健康的发动者、引导员,而且应当掌握能够满足健康发展的新技能和新思路。Willard-Grace^[15]指出,在医学助理的职责范围内应增加“健康指导”一项,包括与患者建立一种合作伙伴的关系,努力实现患者对身体疾病的自我管理与自我治疗,特别是要促进其行为方式和生活习惯的改变,以帮助其实现个体健康的目标。Tricia C Elliott^[16]强调,健康指导人员对于帮助患者进行自我健康管理非常有效;同时,她还提出医疗机构要对所有医学助理开展健康指导培训,并安排部分专门的医学助理全职承担健康指导工作。

在本届大会上,Natalie D^[17]报告了“健康指导人员”的相关研究,认为健康指导人员区别于以往的医学健身指导人员,具体表现在以下 6 个方面:(1)在健康质量影响因素上,健康指导人员认为是个体因素,医学健身指导人员认为是体力活动水平因素;(2)在数据采集上,健康指导人员注重健康指导具体措施,医学健身指导人员侧重人物、事件、时间、地点、原因 5 要素;(3)在指导方式上,健康指导人员注意与指导对象保持平等关系且采取合作的方式,医学健身人员采取发布指令这种自上而下的方式;(4)在方案制定上,健康指导人员授权指导对象来做,医学健身指导人员运用理论指导亲自为之;(5)在交流方式上,健康指导人员对指导对象进行耐心询问,医学健身指导人员要求指导对象正确应答;(6)在指导理念上,健康指导人员采用引导式,医学健身指导人员采用领导式。

另外,还有学者介绍了“健康指导工具箱”的概念,提出健康指导人员应当掌握 6 种工具,分别是:积极的心理、ACE(意识-选择-执行)周期变化、行为改变理论模式、激励性对话、认知行为指导、“SMART”目标设置(目标的设置要具有明确性、可测量性、可行性、相关性和时限性)等^[18-19]。

健康,是人类永恒的话题,是促进人全面发展的必然要求。健康促进的关键就是促使人们改善与保持自身健康,养成健康的生活方式,掌握健康的要领。从本届 ACSM 年会可以看到,诸如健康促进模式、公共卫生管理和健康产业等社科类研究正在逐步活跃起来,成为大会新的热点与亮点。

健康促进是解决公共健康问题的重要途径。发达国家非常重视推行公共卫生、健康促进等相关制度与措施,极力保障身处不同区域的个体人人享有基本均等的公共健康服务,从而提高国家整体健康水平。这也体现在本届会议上,把健康促进列为国家公共管理和公共政策之一,探讨如何在社区推行健康促进工作也是重要的研究热点^[20-21]。

参考文献:

- [1] 王正珍,冯炜权,任弘,等. Exercise is Medicine — 健身新理念[J]. 北京体育大学学报, 2010, 33(11): 1-4.
- [2] 王正珍,胡扬. 第 61 届美国运动医学学会年会综述[J]. 北京体育大学学报, 2014, 37(8): 42-47.
- [3] CORDIA C, ROD S. 生态大众健康——公共卫生从理想到实践[M]. 李立明,王临虹,译. 北京:北京医科大学,中国协和医科大学联合出版社,1997: 4-34.
- [4] 韩丁. 健康模式变迁与中国基本健康保障服务的公共供给[J]. 体育与科学, 2006, 27(3): 5-8.
- [5] HANCOCK T, PERKINS F. The mandala of health: a conceptual of model and teaching tool[J]. Health Promotion, 1985, 24: 8-10.
- [6] WENDY R, LEBOLT. Obesity prevention and health promotion for youth[R]. San Diego: American College of Sports Medicine, 2015.
- [7] JATIN P A. Physical activity and fitness of American youth[R]. San Diego: American College of Sports Medicine, 2015.
- [8] TIAN Y. Youth sport in China[R]. San Diego: American College of Sports Medicine, 2015.
- [9] WANG M. Physical activity and physical fitness of Chinese children and adolescents[R]. San Diego: American College of Sports Medicine, 2015.

- [10] GUO J J. Obesity among Chinese teenagers and exercise intervention measures[R]. San Diego: American College of Sports Medicine, 2015.
- [11] HOWARD L M, CECI C. Problematizing health coaching for chronic illness self-management[J]. *Nursing Inquiry*, 2013, 20(3): 223-231.
- [12] LIPSCOMB R. Health coaching: a new opportunity for dietetics professionals[J]. *Journal of the American Dietetic Association*, 2006, 106(6): 801-803.
- [13] HIEKKANEN A, NIEMINEN H, KORHONEN I. Health coaching in Finland—a market study[R]. Valencia: International Conference on Biomedical and Health Informatics, 2014.
- [14] NATALIE D M. The medical exercise professional as health coach: emerging roles skill development[R]. San Diego: American College of Sports Medicine, 2015.
- [15] WIIARD-GRACE R, CHEN E H, HESSLER D, et al. Health coaching by medical assistants to improve control of diabetes, hypertension, and hyperlipidemia in low-income patients: a randomized controlled trial[J]. *Annals of Family Medicine*, 2015, 13(2): 130-138.
- [16] TRICIA C E. 医学助理变身健康教练, 对糖尿病、高血压和高血脂患者价值如何 [E B / O L]. http://www.elseviermed.cn/famous/detail/Diabetes_hypertension_and_hyperlipidemia_patients_need_health_coach, 2015-03-30.
- [17] NATALIE D M. Healthcare reform and opportunities for medical exercise[C]//American College of Sports Medicine. 62nd Annual Meeting, 6th World Congress on Exercise is Medicine and World Congress on the Basic Science of Exercise Fatigue. San Diego, California, USA, 2015.
- [18] GINE C. Life coach tools for the medical exercise professional in practice [C]//American College of Sports Medicine. 62nd Annual Meeting, 6th World Congress on Exercise is Medicine and World Congress on the Basic Science of Exercise Fatigue. San Diego, California, USA, 2015.
- [19] BILLIE F. The health coach toolbox in action[C]//American College of Sports Medicine. 62nd Annual Meeting, 6th World Congress on Exercise is Medicine and World Congress on the Basic Science of Exercise Fatigue. San Diego, California, USA, 2015.
- [20] BUSTAMANTE E, HASSON R, GOVEA J, et al. Help communities soar toward physical activity, healthy lifestyles, and health equity[C]//American College of Sports Medicine. 62nd Annual Meeting, 6th World Congress on Exercise is Medicine and World Congress on the Basic Science of Exercise Fatigue. San Diego, California, USA, 2015.
- [21] FRANKLIN B A. Research-based counseling strategies to facilitate lifestyle change: practice pearls [C]//American College of Sports Medicine. 62nd Annual Meeting, 6th World Congress on Exercise is Medicine and World Congress on the Basic Science of Exercise Fatigue. San Diego, California, USA, 2015.

