

如何为健康运动打开“无限空间”

编者按

疫情催生了线上互动项目愈发蓬勃的发展,也使得人们对于健康有了全新的认识。直播间内“带”的不再是普通意义上的“货”,还有可能是公益健康服务。

在杨浦,健康干预项目首次“飞”入校园,从老年群体拓展至青少年;缓解心理焦虑,线上“运动处方”也能帮上忙;想锻炼,打开手机,就有专业社会体育指导员免费教……有时,身体也许被物理空间所局限,但健康运动带来的快乐始终是无限的。



■毛信慧 宗木

健康干预首次扩展到青少年人群——专家传授实用技巧,师生同受益

“背部不平、高低肩、走路姿态改变……这些都有可能成为脊柱侧弯的信号。”9月9日,上海体育学院运动康复系教授王雪强在直播间,为开鲁新村第二小学的师生开展脊柱侧弯预防指导。

当天,杨浦区社区(运动)健康师“脊柱侧弯干预项目”启动。这是社区(运动)健康师首次把项目带进校园,将在未来6—9个月里,对青少年的脊柱侧弯问题开展精准干预。

“葛优躺、跷二郎腿、低头玩手机,长期保持这些错误姿势都会对脊柱造成不良影响。”王雪强介绍,脊柱侧弯的先兆症状包括背部不平、双肩不等高、走路姿态改变等,出现这些症状时,就应该引起重视。检查脊柱侧弯十分容易,让孩子90度鞠躬,双手自然下垂,看后背是否左右齐平,发现问题及时就医。

日常生活中,养成正确坐姿、站姿有助于预防脊柱侧弯,但王雪强强调,对于青少年来说,更重要的是避免久坐久站,多参加体育锻炼。“小朋友做作业,建议半个小时到45分钟左右,

起来活动一下。”

去年起,杨浦在多个街道试点开展社区(运动)健康师项目,包括老年人防跌倒项目、老年糖尿病患者健康干预项目、运动损伤预防项目等。2022年,杨浦区医保局在5个原有社区(运动)健康师试点项目的基础上,和区体育局进一步加强合作,并引入市民健身中心等社会体育健康资源,增设了“青少年脊柱侧弯”人群健康干预、“老年高血压”人群健康干预、“大学生心理减压”健康干预等3个新项目。

“健康干预覆盖面从原本的老年人、职业人群的基础上,延伸到大学生和青少年人群,社会服务受益面更广。”区医保局办公室主任庞岩表示,同时还将结合疫情防控形势,探索线上模式,培育“网红健康师”,开通运动积分打卡服务,进一步激发居民群众参加健康促进活动的积极性,让他们足不出户就能享受专业的健康干预。

脊柱侧弯干预项目是首个走进校园的课程。与老年人和职业人群相比,青少年尤其是低年级学生往往自控力比较差,在疫情防控常态化的背景下,目前的教学方式又以线上为主,如何才能保障健康干预的效果呢?

“我们会让中小学生在跟着我们的社区(运动)健康师一起参加线上学

习。”庞岩介绍,同时会把一些健康干预的手段交给学校体育老师,让体育老师带着同学们在课间操时见缝插针地进行线下锻炼,把这些锻炼手段用在平时的课间活动中。

这次,不仅小朋友们学到了健康知识,老师们同样受益匪浅。

长期的站立教学和伏案工作让不少教师被腰痛所困扰。对此,社区(运动)健康师也进行了相关指导。“比如我们讲课的时候,可以在黑板前放一块高约20厘米搁脚板,把一个脚放在上面,这样就能有效缓解腰椎的压力。”王雪强支招。

同时专家提醒,脊柱侧弯预防为主,但对于已经发生的侧弯,一定要积极治疗。一般来说,弯度在25度以下的脊柱侧弯患者可以先做观察,建议在医生的指导下做一些基础训练,如引体向上、平板支撑、游泳等锻炼腰背肌肉力量。超过25度的脊柱侧弯就必须干预了。“青少年脊柱侧弯在40度以内,如能配合治疗,通过保守治疗的方式都能达到较好的效果。如果发现时弯度比较大,而且进展很快,就必须要进行手术治疗。”王雪强说。

“今天我收获很多,学到了一些基础的检查学生是否有脊柱侧弯的动作和测量方法,还学到了很多简单的动作,既可以从坐姿、站姿和跪姿调整我们

的状态,缓解腰痛,也可以通过练习改善我们的身体状况,这些对师生都很有帮助。”开鲁新村第二小学教师张淑媛表示。

“心理调适,有时一静不如一动”——“运动处方”助力激发大脑的“快乐激素”

去年起,杨浦区社区(运动)健康师“体医融合”试点项目,尝试将“运动处方”用于临床精准干预,在慢性病防治、骨关节病康复等方面取得较好效果。而“运动处方”的作用不仅仅局限于此。

本轮疫情期间,区医保局联合上海体育学院在前期社区(运动)健康师线上直播干预的基础上,打造了心理调适系列新课程,让线上“运动处方”在防疫中发挥作用。

古人将中医养生功法称为“导引术”,是呼吸运动和躯体运动相结合的一种体育疗法。如八段锦、易筋经、五禽戏、太极拳等都是老少皆宜,具有行气活血、畅通经脉、协调五脏六腑的作用,达到强身健体、怡养心神、防病治病的效果。

区医保局在社区(运动)健康师线上直播教学基础上,根据居民反馈进一步优化,针对长时间居家的心理健康问题,推出中医养生功法、抗阻训练与心理调适相结合的系列康复课程。

市民何阿姨是社区(运动)健康师糖尿病早期干预项目的老学员,参加健康干预有一年时间。“以往都是每天大家一起在健康师的带领下进行针对性练习,在这段时间里,居家锻炼已经成为大家生活的一部分,我也从刚开始的不适应,到现在逐渐找到新的锻炼状态。”何阿姨说,家里虽然面积有限,但传统中医功法和核心力量抗阻训练对场地要求不高,随时随地可以练习,在“网红”小老师们的带领下“拳打卧牛之地”,小小的空间也可以获得很好的锻炼体验。“当出现烦躁和焦虑时,抽空在家练一套八段锦或者易筋经,拉几下弹力绳,调整一下呼吸,整个人身心都是放松的,烦躁和焦虑也会缓解。”

“一般而言,运动产生的内啡肽和多巴胺有助于缓解抑郁、焦虑和其他消极情绪,从而改善心理健康。所以心理调适,有时一静不如一动。”庞岩介绍说,内啡肽是锻炼时大脑释放的让人“感觉良好”的化学物质,并能够减轻疼痛、调节情绪和产生欣快感,内啡肽的分泌量和体育运动的强度有一定的关系,像中医养生功法这样的长时间、连续性、中量级的运动和呼吸调节是分泌内啡肽的条件,这种“快乐激素”能够排解大家的压力和坏情绪,让人变得愉悦和满足。同时,运动所释放的多巴胺也是大脑在运动中释放的另一种“快乐激素”,主要参与兴奋和开心的信息传递。

该心理调适课程,是在之前的基础上,不断优化运动强度和运动量,加上各种心理学手段,使人体进入内啡肽和多巴胺持续释放的状态,在锻炼身体的同时,释放压力,促进心理健康。疫情期间,为了让居家抗疫锻炼方式更为多样化、趣味化,区医保局又联合上海体育学院社区(运动)健康师专业团队,积极探索创新,除了日常的微信群视频互动教学和打卡,还举办了首次线上微信视频号直播体验活动。

此次授课的是社区(运动)健康师刘向云教授团队。直播的带教老师为刘向云的研究生张皓月。

直播内容包括中医养生功法易筋经、八段锦等。观众中既有8个月前已经参加健康干预的“老学员”,也有慕名而来的“新学员”,此次直播共吸引约3000人同时在线观看。直播教学结束后,相关中医养生功法的演练视频被上传至微信视频号平台,方便居民继续习练。

据悉,社区(运动)健康师项目后续将继续进行探索和论证,探索构建多元参与的社会健康管理与健康促进新模式,不断推动健康医保理念深入实践以及医医深度融合,促进人民群众健康水平提升,保障医疗费用合理使用和可持续发展。

18岁小伙、75岁阿姨“同场竞技”——“我教你学”在云端,科学健身指导无限拓展

9月5日,2022年杨浦区“我教你学”体育项目推广系列活动暨社会体育指导员展示交流活动广播体操项目比赛交出了一张惊艳答卷:超过3000人在线观看,跟练,百余人提交参赛视频,在线点赞投票环节突破3万人次,总票数高达10841票。

作为第一个推出的线上项目,第九套广播体操自7月下旬开赛以来,杨浦的广大社会体育指导员和市民踊跃参与。这项活动虽是杨浦发起,但受众面向全市,不少外区的市民也积极参加。据统计,第九套广播体操线上培训比赛参与者各个年龄段人群皆有覆盖,最小的18岁,最大的75岁。

获得本次比赛最佳人气奖、票数达到1293票的沈阿姨,是一名“退而不休”的运动达人。平时擅长健身气功的她对这次活动充满热情,第一遍做不好第二遍继续坚持,成为默默练习、最后拿高分的“好学生”。而参赛者小谢今年刚满18岁,是一名大学生,对于获奖与否,小伙子很潇洒:“重在参与就可以!”

“第九套广播体操在做的过程中一定要注意动作的路线和方向,把握身体和四肢的控制,动作完成首先要准确,既要舒展,又要有力度,正确的练习才有效果。”线上教学时,杨浦的社会体育指导员积极推广项目的健身要点,促进全民健康。“线上教学+线上个人比赛”的新方式,让科学健身指导不限于一时一地,使居民在家里、公园、空地都能动起来。

而社会体育指导员在全民健身中的宣传、指导与引领作用得到了无限拓展。他们既要参加培训,也要进行体育项目推广,杨浦将两者相结合,为市民送去了公益健身指导的实惠,全民健身也打开了更为广阔的空间。

近年来,杨浦持续探索社会体育指导员发展新路径。2020年底,率先在四平路街道开展了社会体育指导员年轻化试点工作,通过整合辖区内的大学、小学、医院、企事业单位、商务楼宇等资源,吸引更多中青年加入,优化队伍结构。2021年年初,杨浦作为上海市社会体育指导员改革第一批试点区,完成指导员信息认证工作,认证率名列前茅。

杨浦还每年积极举办3—5期社会体育指导员等级培训,平均每年增加80、90名社会体育指导员;通过与高校、机关、社区、企事业单位的合作,开展居委会干部、机关企事业单位工会干部等特定人群指导员等级培训;每年开展2—3期技能专题再培训,分层分类引导运动项目发展,线上线下相结合,预计受益指导员达千人以上。

据悉,2022年杨浦区“我教你学”体育项目推广系列活动暨社会体育指导员展示交流活动,从7月持续至11月,后续将推出无极球、五禽戏、健身瑜伽、工位健身操等四项活动。

“我们希望通过本次培训和展示活动,进一步推进杨浦区社会体育指导员队伍专业化、年轻化试点工作,培育更多优秀的社会体育指导员,推动线上线下全民健身蓬勃发展,构建更高质量的全民健身公共服务体系和全民健身志愿服务体系。”区体育活动中心主任刘燕表示。

本版部分图片为资料图