

线索征集

健康维权，责无旁贷：在您的健康生活中，有没有遇到过——烦恼事、困惑事、愤怒事，请登陆健康时报网-监督频道，点击“我要举报”提供调查线索；下载健康时报app，点击左上角电话按钮，可在线爆料。也可拨打健康时报电话(010—65363351、13001005428)或发送邮件至jksb16@jksb.com.cn提供调查线索。线索一经采用，有现金或精美礼品赠送。

媒体平台

阅读更多健康权威内容，请关注健康时报全媒体平台



人民日报健康客户端：  
权威医生在身边



健康时报微信：  
因专业而信赖



健康时报网：  
精品健康新闻  
健康服务专家



人民名医直播：  
我与名医零距离



@健康时报微博：  
微健康  
随时随地不随意



视频大夫说：  
权威专家  
说尽健康事儿



快手：  
健康时报原创短视频



抖音：  
健康时报原创短视频



十四届健康中国论坛：  
新阶段新理念新格局



第六届国之名医盛典：  
推荐医者榜样  
引领尊医舆论

版权说明

未经本社书面授权或同意，任何单位和个人，不得以任何目的、任何形式转载、转贴、深度链接或以其他方式使用本社全媒体上如纸媒、网站、微信、微博及其他介质上的作品。凡在人民日报健康客户端、健康时报官方任一载体上刊发、上线的所有作者的各类图文视听产品，视为认可本社规则，即本社有权在包括但不限于本社其他载体上，如纸媒、网站、微信、客户端、微博以及结集出书、在包括但不限于今日头条、喜马拉雅等其他社会平台上开设的官方公号等其他形式的使用。本社支付的稿酬中包含了上述各类载体的所有报酬。

上接3版

# 医院里的运动处方



在首都体育学院，体医融合创新中心教授郭建军演示体医融合器械。  
王艾冰摄

大医院请来体育生：  
运动处方是解决慢病的有效途径之一

太极拳、八卦掌、五禽戏、八段锦……在中国中医科学院广安门医院呼吸科治疗室，宋建钧正带领几名慢病患者进行肺康复治疗。

70岁的陈女士就是其中之一。宋建钧还记得，2016年陈女士刚到门诊时，爬几层楼梯都会剧烈气喘，曾三次因为肺癌进行手术治疗，还同时患有哮喘，第三次手术后，进行为期8个月的药物治疗，气喘、乏力症状不见好转。

李光熙建议她进行肺康复治疗法后，陈女士抱着试试看的心态跟随宋建钧开始运动训练。在进行数次肺康复锻炼后，陈女士的气喘症状发生变化，逐渐好转。

“来这里后，我的每一个动作都是在宋建钧医生的指导下进行的，同时监测血氧、呼吸、心率。效果的好处是一点点体现出来的。”陈女士向健康时报记者介绍，“我今年已经登顶了武当山，是老年团里少数几个完整爬完全程的。”

用体育的视角看临床、用体育的思维解决临床中的部分问题，这是“体医融合”最早的雏形。在这一雏形背后，离不开一张“运动处方”，而这张处方就是“体医融合”的核心。

“2017年前后，为了推行这一理念，我基本天天往医院跑，最开始是对几位较严重的心衰患者使用‘运动处方’。”郭建军告诉健康时报记者，当时通过体医

融合的运动干预，五位心衰患者都恢复得很好。

2014年10月20日，国务院发布《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》，其中提到促进康体结合，加强体育运动指导，推广“运动处方”，发展体育锻炼在疾病防治及健康促进等方面的积极作用。

2016年10月25日，《“健康中国2030”规划纲要》指出，要加强体医融合和非医疗健康干预。推动形成体医结合的疾病管理与健康服务模式，发挥全民科学健身在健康促进、慢性病预防和康复等方面的积极作用。

2019年9月17日，《关于促进全民健身和体育消费推动体育产业高质量发展的意见》提出，实施“体育+”行动，促进融合发展，推动体医融合。

从慢病治疗到疾病预防：  
慢病患者如何找到自己的“运动处方”？

“很多慢病是可以通过运动改善的，都不应该仅仅依赖药物治疗。”李光熙介绍，在慢病管理中，医疗应退一步，体育应进一步，通过运动改善患者的身体状况，改变患者体质，降低对药物的依赖。

如何练、练多久是一个非常专业的问题，尤其对于运动风险较大的特殊体质人群，如老、弱、病、残、孕人群，科学运动更加重要。

郭建军向健康时报记者介绍，有此类需求的患者可以到有条件的医院，找专科医生进行运动评估，根据运动的风险分层分

类，并推荐相应的运动场所和相应的运动指导师进行运动，要坚持定期由医生复查，确保运动的疾病预防、健康促进效果。

“运动处方没有指定的一种或几种运动形式，要在综合评估每个人的身体情况后，做出一个综合的运动计划，如一个人一天按照运动治疗师的计划进行太极拳、八段锦等运动，并同时辅以呼吸训练、饮食等指导。”郭建军向健康时报记者介绍，“运动处方”并不复杂，并且可以有共性，未来能多人运用一张处方，为“体医融合”在社区开展铺路。

“现在我们医院的‘肺康复训练’一节课大约一个小时，收费在100元左右。医保报销后，只需要15~20元左右。”李光熙介绍，对于部分需要呼吸康复慢病患者，通过“医疗退一步，体育进一步”的方式，让体育康复训练占据主导，而看病、吃药成为一种辅助手段，这是性价比非常高的“良药”。

在广安门医院，通过呼吸科、内分泌科、风湿科等医生的检查和诊断，部分慢病患者加入了宋建钧辅导的康复训练，进行个性化的运动治疗方案，同时辅以血氧、呼吸、心率的检测。初始的计划大约为一个月，而如今部分患者已经坚持练习了5年以上，肺功能明显提升。

长期参与肺康复训练的老张（化名），从肺功能只有30%慢慢提升到54%，如今达到70%，完成了从活动受限到维持正常呼吸的转变。

李光熙说，“我最大的愿望就是让全国有条件的医院和科室都能够开展体医融合，让有需要的患者都能拿到适合自己的‘运动处方’。”

为了更好地推进体医融合的发展，让更多人能够拥有自己的“运动处方”，郭建军建议，重构体医融合理论体系，凝聚最大理论共识；倡导推进体医融合保障政策，促进完善多部门协同的体医融合工作机制；加大体医融合的相关科学研究，加强体育院校和医学院校体医融合专业人才培养；探索建立体医融合服务模式和标准体系。

陈女士说，“跟随宋老师运动快8年了，大家都不相信我得过肺癌。‘运动处方’让我生活得更轻松舒畅。”