

健康中国“进行曲”⑦



参赛选手在2017北京马拉松赛上。 新华社记者 鞠焕宗摄

全民健身

以强身筑强国之魄

本报记者 刘 晓

近日，第四届全国大众冰雪季在河北正式启动。在全民健身与筹办2022年北京冬奥会的背景下，大众参与冰雪运动的热潮，成为群众体育蓬勃发展的最好注脚。

中共十九大报告提出，广泛开展全民健身活动，加快推进体育强国建设。习近平强调，要把满足人民健身需求、促进人的全面发展作为体育工作的出发点和落脚点。

随着全民健身的深入开展，中国人的运动需求越来越多样化。全民健身的风靡与普及，也成为健康中国战略中最亮眼、最生动的部分。

马拉松赛事良性发展

谈到全民健身，必然少不了马拉松。以马拉松为代表的长跑运动，由于简便易行、效果突出，在促进全民健身、助力健康中国方面发挥着难以替代的龙头和辐射作用。马拉松赛事的数量与质量，也成为衡量全民健身成效的重要维度。

2017年，中国马拉松赛事继续呈现井喷之势。截至10月底，通过中国马拉松信息平台和其他渠道渠道数据统计，全国各地共举办800人以上规模的马拉松及相关路跑赛事800多场，参与人群近1000万人次。

新的发展趋势下，马拉松愈发展成为推动全民健身、发展体育产业、打造体育文化的重要赛事平台，已形成政府引导、社会参与、市场运作的良性发展模式，构建起投资主体多元化、融资方式多样化、运作方式市场化的新机制。与此同时，马拉松赛事开始进入抱团创品牌的发展阶段，本土马拉松品牌也实现了从“自产自销”向国际发展的跨越。跑步人群的增长，则带动城市体育、旅游、交通、零售等相关产业的发展。

不过，尽管马拉松赛事数量连年增长，但与群众热情参与的需求相比，还远远不够。业内人士指出，美国每年有上千场马拉松比赛，日本则有600至800场。调查显示，中国有67%的人有参与跑步或徒步运动的需求，从这一数据来看，中国马拉松赛事仍处于“初级阶段”，未来要进一步提升参加跑步的人群数量和质量，同时相关组织的运营和管理要进一步专业化和精细化。

新老项目全面开花

今年全民健身的一件大事，是19个群众体育项目首次进入全运会赛场。普通百姓走上全国运动会的舞台，这一具有标志性意义的事件，凸显出全民参与、体育惠民的思路和导向，激发了群众参与体育的热情，让全运会成为推动

健康中国的重要窗口和舞台。

值得一提的是，入选全运会的群众体育项目中，既有羽毛球、乒乓球、马拉松等颇受普通百姓青睐的热门运动，也有健身气功、舞龙、太极拳等民族民间传统运动项目，还有攀岩、轮滑等新兴运动，体现出全民健身参与范围广、普及项目多的特点。

传统运动项目的“复兴”，让五禽戏、易筋经、六字诀、八段锦等健身气功项目焕发出新活力。这些传统项目动作平缓、柔中带刚，具有独特的健身养生效果，因此适合各个年龄层参与。随着功法的编创完善和推广，健身气功的国内习练人数从最初的100多万增加到了450万，其中在校学生人数达到100多万。

自从攀岩、轮滑等项目成为2020年东京奥运会的正式项目，这些备受年轻人欢迎的体育活动在中国迎来了发展的良机。从全运会增设项目到各类赛事的举行，如今的小众项目有望逐渐走向大众。

冰雪运动同样是全民健身的亮点之一。在筹办北京冬奥会的氛围中，“3亿人参与冰雪”的目标正在逐步实现。在北京市第十一届全民健身体育节中，就首次大幅度增加了冰雪运动内容，一系列国际、全国、京津冀范围的冰雪类比赛陆续进行。

求解场地不足难题

运动健身离不开场地、场馆。统计数据显示，中国的体育人口占7至70岁总人口的33.9%，有60.7%的城市居民日常能到各类体育俱乐部参加健身活动。全国现有各类体育场馆61.6万个，绝大多数城市社区、公园广场以及居民聚居地段，普遍设立了便民的健身场所，并配置形式多样的体育健身器械和设施。“互联网+体育”的应用，也为场馆的开放和利用提供了便利。

不过，健身场地总体数量的不足，仍是全民健身亟待解决的重要问题。今年6月，河南洛阳广场舞老人与篮球少年因争夺公园篮球场发生肢体冲突，其根源就在于场地的缺乏。如何让百姓身边的运动场地和设施越来越多，让说来就来的运动成为现实，是全民健身未来发展面临的课题之一。

“全面建成小康社会要补群众体育的短板，首先要补场地设施的短板。”国家体育总局群体司司长刘国永说。此前，相关部门已提出要合理利用现有公园建设体育场地设施、推动公共体育设施和学校体育场馆对社会开放、统筹规划建设公益性老年体育健身设施等举措，以解决目前面临的场地不足问题。

近日，中兴通讯42岁研发负责人因公司辞退引发纠纷，跳楼身亡，引发舆论关注。

榆林产妇跳楼，富士康员工跳楼，博士生、硕士生跳楼……这样的新闻似乎有点密集。现代社会“压力山大”，“焦虑”似乎已经成了一种流行病。

遇到挫折和压力就选择自杀，这不是一种健康的心理状态。生命尤为可贵，假若有什么东西值得我们去用生命捍卫，那一定是比生命更珍贵的东西。鸵鸟心态、逃避责任，显然不在此列。

在哀悼逝者的同时，这些事件也引发思考：在充满压力和焦虑的现代生活，如何拥有一颗健康的、“砸不碎嚼不烂”的强大心灵？

首要的，是保持对未来的希望。也许事不算大，只是我们把事想大了。最近热映的迪士尼电影《寻梦环游记》里就讲到，只要有家人的祝福和支持，别的其他的东西，其实都不是那么重要。在遇到逆境挫折时，想想家人、想想未来，用希望开拓自己的局限思维，抵挡绝望的情绪。

其次，不妨遇事随性、豁达一些。渡边淳一在《钝感力》中写道：“对坏的事情不耿耿于怀，能迅速忘记自己对别人的负面评价，这种心灵上的正面钝感力，是一种了不起的才能。”这里的“钝感力”，可直译为“迟钝的力量”，即从容面对生活中的挫折和伤痛，坚定地朝着自己的方向前进。不要在身边的杂音，否则就容易被委屈噎死、被挫折打败。

中兴员工跳楼一事引起如此大的讨论和一些人的共鸣，还跟程序员等阶层的焦虑尤其有关。全世界范围内看，处于中年、中层、中产的阶层都普遍面临着“内焦外嫩”的现状：外面看起来体面富足、很是光鲜，但一不小心就可能遭遇“不测”。“今天身体很健康，明天会不会因为一场大病而致贫？今天的职位，明天还有多少上升空间？今天疲于奔命，明天老人谁来赡养？”太多人被焦虑的鞭子抽打着，疯狂奔跑，最后跑得忘掉奔跑的目的，忘掉了出发的初心。

正如朴树唱的那样：谁不是一边不想活了，一边努力活着。多年后，当初的狂风暴雨停歇，当成功学的价值迷雾渐渐消散，人们回过神儿来，终究会更加领悟：一个人，当他被抛入这个世界，他应当怎样更好地度过这一生。毕竟，成功可能并不是最匮乏的，幸福才是。

愿所有人都有勇气大喊一声：“滚蛋吧，焦虑君！”



首届社区营养与健康大会举行

本报北京12月18日电（立风）“健康中国2030”第一届全国社区营养与健康大会暨首批注册营养师颁证仪式，今天上午在北京开幕。来自各领域的专家学者与100名首批注册营养师、30所2017年度注册营养师课程教学基地代表以及来自52个城市的社区营养师代表出席大会。

大会就如何以社区营养服务落实《国民营养计划（2017-2030）》，如何让营养师真正在为群众提供全方位全周期健康服务中发挥重要的作用展开探讨。

世界围棋名人战明年1月云南开赛

本报电（记者刘 晓）中国·保山“东骏药业杯”第五届世界围棋名人争霸战新闻发布会近日在中国棋院举行。该赛事将于2018年1月7日至11日在云南保山进行，连笑九段、井山裕太九段、李世石九段将分别代表中、日、韩三国展开角逐。

据介绍，本届名人战总奖金由上届的60万元人民币提升到了90万元人民币，其中冠军50万元、亚军30万元、季军10万元。此外，比赛期间还将举行中日韩元老混双赛以及围棋讲座、论坛、指导棋等赛事活动，以更好地宣传推广围棋运动。

康复医疗普及仍需“爬坡过坎”

顾长娟

申志茜表示，在社区讲课时，最常听到的话是“原来这个也能康复治疗”。医院的宣传工作一定程度上填补了居民康复知识的“白板”。

转型要加速

当前，中国的康复市场规模达200亿元，若按基本满足康复需求的水平测算，康复市场规模应达到1000亿元以上。此外，中国人均康复消费标准为15元，与美国人均80美元相比，中国的康复医疗还有很长的路要走。

面对康复医疗需求与供给的不平衡，北京市提出构建连续性康复医疗服务体系，一大举措就是鼓励部分医疗机构向康复机构转型。在推动转型过程中，北京市卫生计生委采取了组建工作专家组、建立对口支援机制、提供财政补助、引进专业人才等保障措施。

转型后的医院也发挥着本区域康复技术培训中心的作用，肩负提升本辖区社区卫生服务机构的康复服务能力重任。作为第一批转型医疗机构，展览路医院院长王雪松介绍，自2016年转型以来，全年门诊量达30万人次，其中康复门诊量占比为10%，未来的预期目标是占比50%。在人才培养上，康复医师占总医师的40%以上。此外，医院的资源利用效率也进一步提升，病床使用率和出院率大幅提升。

从全国范围来看，上海、广州、天津等地也在加紧康复服务能力建设。上海出台鼓励政策，推动二级医院进行转型。截至2015年，上海6家二级医院转型为康复医院，增加康复床位2400多张。

缺人是难题

康复专业人才缺口是康复医疗面临的又一问题。

据统计数据，中国康复医师占基本人群的比例约0.4:10万，发达国家为5:10万。而以国际水平来衡量，中国康复治疗师也存在几十万的缺口。而中国康复医学教育起步较晚，目前开设康复治疗学的本科院校不到100所，康复医疗人才培养尚未形成成熟的模式。

为解决人才短缺问题，北京市卫生计生委自2017年起开展康复治疗师“转岗培训”工作。转岗对象包括在北京医疗机构执业的临床医师以及经验较为丰富的护士，并采取理论授课和临床实践结合的培训方式。经过6个月的培训，合格学员即可上岗从事康复治疗工作。

专家称，“转岗培训”有自身优势，如转岗人员有医疗基础知识容易“上手”，培养周期短等。在康复人才短缺的环境下，“转岗培训”有望成为未来趋势。而这些转岗人员也将会成为一笔巨大的财富，在康复医疗行业实现价值。



医务人员为患者在康复中心进行康复治疗。 新华社记者 刘金海摄

意识没跟上

在北京市展览路医院康复治疗中心，一名老人正在平行杠上进行步态练习，一旁的电动起立床上，也有患者进行站立训练——这些都是康复治疗的常规项目。

康复治疗的目的在于调节患者的功能障碍，例如术后病人的站立能力、残疾人的行走能力、慢性病导致的器官功能障碍等。其中，中老年人是康复医疗的主体人群。

然而，目前中国人对康复治疗的认识还不足，康复意识还跟不上自身需求。

展览路医院妇科主任申志茜说，很多中老年人面临功能障碍，却没有康复治疗的认识，并不知道康复治疗可以解决自身问题。例如尿失禁是中老年女性普遍面临的困扰，但很多人选择默默忍受，其实骨盆功能可以通过康复治疗恢复。

对康复治疗的认识误区也依旧存在。很多人认为，康复是残疾人会用的治疗方式，与自己无关。但医学专家表示，在人生的某个阶段，人人都会求助于康复治疗。

面对康复意识薄弱的问题，过去几年，北京市各康复医院组织医生进社区进行宣传教育，向居民普及康复医疗知识，并进一步了解居民个人情况，帮助其在附近的社区康复中心或康复医院进行。

近日，北京市卫生计生委召开发布会称，在本市12家医疗机构成功转型为康复机构后，2018年将继续推动3家公立医疗机构的转型。

作为全周期健康服务链上的重要环节，康复医疗的作用日益凸显。当前，中国加快康复医疗服务体系建设，但康复医疗发展仍面临诸多难题，康复需求与康复医疗现状之间的矛盾仍然突出。只有全方位提高康复医疗服务能力，才能打通全周期健康服务延伸的“最后一公里”。