

“一老一小”的健康问题 有运动来助力

■ “一老一小”健康水平不断提高

随着人民生活水平的不断提升，我国“一老一小”健康水平也得到长足发展。《“十四五”国民健康规划》数据显示，2015年至2020年，人均预期寿命从76.34岁提高到77.93岁，主要健康指标居于中高收入国家前列。

“十三五”时期，全国卫生与健康大会召开，《“健康中国2030”规划纲要》《国务院关于实施健康中国行动的意见》等文件出台……“一老一小”重点人群健康服务不断完善，儿童青少年近视监测和干预持续加强，老年健康与医养结合服务列入基本公共卫生服务。

《“十四五”国民健康规

划》提出，展望2035年，要建立与基本实现社会主义现代化相适应的卫生健康体系，中国特色基本医疗卫生制度更加完善，人均预期寿命达到80岁以上，人均健康预期寿命逐步提高。

对“一老一小”，也有系列“小目标”。规划要求加强对儿童青少年视力不良、肥胖、心理行为发育异常、脊柱侧弯等风险因素和疾病的筛查、诊断和干预；抓好儿童青少年近视防控；加强儿童心理健康教育和服务，强化儿童孤独症筛查和干预。强化老年预防保健，提升老年医疗和康复护理服务水平。

■ “一老一小”各有健康挑战

人民生活质量越来越高，但“富贵病”也呈高发态势，尤其是在老年群体中，慢性病比例很高。江苏省的抽样调查显示，江苏60岁以上老年人患慢性病比例为77.4%，80岁以上高龄老人患慢性病比例达85.3%。

儿童健康问题同样值得警惕，《中国居民膳食指南（2022）》显示，6至17岁儿童青少年超重肥胖率高达19.0%。数据显示，2002年—2017年，我国城市16岁男性身高平均增长3.9厘米，体重涨了14.8斤，“身高跑不过体重”。

儿童近视率也居高不下。江苏省2020年全省学生体质健康监测结果显示，虽然初高中生的近视率都较2019年有所下降，但小学生近视率与2019年相比增加了4.3%，学生总体近视率仍高达76%。

很多专家认为，运动对改善这些“一老一小”健康问题作用很大。南京医科大学第一附属医院康复医学中心主任励建安表示，运动其实也是医疗，是健康管理的核心内容之一，年近70的他通过运动有效缓解了各种慢性病症，如今甚至能跑马拉松。

如何让运动发挥最大效能？这需要体卫融合、体教融合的进一步探索。



资料图片

■ 运动促进健康 “一老一小”还需更多保障

每天早上6点半，76岁的退休老人朋立竹会准时来到陕西省山阳县体育运动中心体育场，和球友们切磋乒乓球技艺。他说：“条件好了，来运动的人自然多了，大家身体也好了，心情就更好了！”

虽然身边的场地、活动都越来越多，但对“一老一小”来说，在通往健康的运动道路上仍有很多难点、堵点。

内蒙古自治区体育局局长金满仓在实地走访调研后发现，现有的一些健身场所和健身设施，场地安全问题突出、健身设施破损严重、配备较为单一，无法满足孩子们和老年人的实际健身需求。

近年来，老年人与青年人“抢场地”的新闻不时出现，也反映出“一老一小”对健身场地的需求有其特殊性。事实上，不止场地，在项目内容等方面“一老一小”同样有很多“特殊”需求，这也对各地老年人体协、各单项协会都提出了更高要求。

对孩子们来说，虽然体育在教育中的比重越来越高，但仍有不少地方存在“应付课时”的现象，还有一些地方出现“体育应试化”的苗头，这对于培养孩子体育兴趣、真正掌握体育技能、让运动成为一生习惯都有害无益。

“一老一小”事关全民健康大局。目前国内多地都建起了运动促进健康机构，江苏省体育局27日还发文，决定在南京市、扬州市、宿迁市和张家港市开展体系化建设运动促进健康机构试点。可以看到，体育正以前所未有的力度融入卫生、教育等领域。

（新华社南京5月30日电）

家中老人有慢性病，长期“宅”家不开心怎么办？

下一代变成“小胖墩”“小糖人”，小小年纪就戴上了眼镜怎么办？

近年来，“一老一小”健康问题牵动很多人的心。如何让老人安享晚年，让孩子们享受快乐童年？面对这一问题，体卫融合、体教融合被提及的频率越来越高，全国各地都在积极探索，不断增强体育在促进“一老一小”健康方面的作用。