

“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干预,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。



资料图片

■“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状,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。

5月11日,江苏省常州市2022年青少年脊柱健康关爱行动启动,常州市体育医院将为五万名青少年学生进行脊柱健康公益筛查。这家体育医院同时也是常州市体育医疗研究所。院长朱海燕说,近几年投入体育科研力量,针对“一老一小”健康问题,创新开展了慢性病运动疗法和青少年脊柱侧弯运动康复矫正。“目前看很受欢迎,我们每年都会专门开班,名额供不应求。”

在校园里,如何让孩子真正提高身体素质,掌握一两门体育技能?内蒙古自治区赤峰二中国际实验学校(小学部)体育学科备课组长王存金坦言,在体育课上走过“弯路”。“之前学生缺少体能训练,体能跟不上,啥都不行。现在很多学生跳绳单摇一分钟200次以上,我不相信他跑不动。”国家体能测试成绩的提高,证明了王存金的判断,不仅是跳绳,孩子们其他项目的成绩也都有进步。

专家们指出,对“一老一小”来说,运动除了能促进身体机能的提高,还有利于心理健康。有研究表明,高龄老人与青少年群体都是心理健康高危人群,通过科学、适当的运动,能很大程度上缓解其心理问题。

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。

■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,这也对各地老年人团体协、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)