

让健康中国跑出“加速度”

□ 梁剑箫 钱振霄

“鼓励每周进行3次以上,每次30分钟以上中等强度运动”“围绕健康中国建设主要目标任务要求,同时兼顾数据的可获得性,建立相对稳定的考核指标框架”。近日,《健康中国行动(2019-2030)》等文件相继出台,运动健身前所未有地以量化的数据,在政府文件中公开亮相,并纳入对相关机构的考核之中,这一变化引发广泛关注。

健康,不再只是一件个人的事。从GDP到绿色生态,再到如今的公民健康,政府考核指标的延伸,折射出国家对健康工程的高度重视,也有对公民健康现状的隐忧。

健康是促进人的全面发展的必然要求,是经济社会发展的基础条件,是民族昌盛和国家富强的重要标志,也是广大人民群众的共同追求。从召开全国卫生与健康大会,到发布《“健康中国2030”规划纲要》;从改善医疗卫生服务的“小处方”,到深化医药卫生体制改革的“大处方”……政策的陆续出台以及举措的相继落地,使得人民群众幸福感普遍提升,获得感实实在在。

这些年,大健康理念不断深入人心。当人们对运动健康的概念不再局限于简单的跑步、遛弯时,多元化的需求催生了相关运动产业,也对政府工作提出了新要求。把“经常参加体育锻炼人数比例”等新鲜指标引入政府考核,是对公民健康指标的进一步丰富,也是对相关部门的工作引导。

推进健康中国建设,必须坚持中国特色卫生与健康发展道路。要坚持正确的卫生与健康工作方针,坚定不移贯彻预防为主、防治结合、联防联控、群防群控,重视重大疾病防控,优化防治策略,努力为群众提供公平可及、系统连续的预防、治疗、康复、健康促进的全生命周期服务。

推进健康中国建设,必须坚定不移深化医药卫生体制改革。当前,医改已进入深水区,到了啃硬骨头的攻坚期。要加快把党的十八届三中全会确定的医药卫生体制改革任务落到实处,将其纳入全面深化改革中同步部署、同要求、同考核,在基本医疗卫生制度建设上取得突破。

在更多人健康意识觉醒的背景下,健康中国更加凸显为一个长期的、系统的工程。它包含了运动健康的具体指标,也包含了人居环境等更宏大的议题。让每一个人都有健康的体魄,美好的愿景需要切实有效的路径支撑。今天,不妨以政府的考核指标为指导,把学校、社区等公共场所的基础设施建设作为重点,为更多人提供近在咫尺的运动场所,同时通过持续不断的倡议性赛事,激发人们参与运动的热情。

民生视窗编辑部

主任:王志

执行主编:王春华 陈淳安

新闻热线:(010)56805028

监督电话:(010)56805167

电邮:gu8138@163.com

健康中国有了“路线图”“施工图”

全民健身上升为国家战略,体医结合成为健康中国建设重要途径

□ 张泽伟 吴俊宽 王浩宇

近日,我国出台了健康中国行动有关文件——《国务院关于实施健康中国行动的意见》《健康中国行动组织实施和考核方案》《健康中国行动(2019-2030年)》,引发广泛关注和热议。专家认为,这些文件为健康中国战略的实施指明了具体的、可操作的方法和路径,尤其是将体育运动的作用和价值提升到了新的高度。

健康中国有了“路线图”

健康中国行动有关文件的出台,标志着健康中国建设迈出关键步伐,取得重要进展。华南师范大学体育科学学院教授卢元祺认为,党中央、国务院在2016年发布的《“健康中国2030”规划纲要》,是我国健康领域的首个中长期规划,也是新中国成立以来健康领域最重要的文件之一,明确了卫生健康事业的宏伟蓝图和行动纲领。但蓝图需要落地,如今出台的健康中国行动有关文件,就是便于操作、便于参与的“路线图”“施工图”。

北京体育大学教授王正珍表

示,健康中国行动有关文件让健康中国建设有了具体的抓手,便于执行和落实到行动上。如《健康中国行动(2019-2030年)》列出15项专项行动,细化每一项行动的着眼点,明确了政府、社会、家庭、个人分别扮演的角色、应完成的主要指标,既明确责任和分工,又有利于形成“组合拳”。

另外,此次健康中国行动将主要健康指标纳入各级党委、政府绩效考核指标,作为各省(区、市)、各相关部门党政领导班子和领导干部综合考核评价、干部奖惩使用的重要参考。“将健康指标纳入‘政绩’考核,意味着政策执行力度更强,彰显国家提高国民健康水平、推动健康中国建设的决心。”王正珍说。

健康理念大革新

此次出台的健康中国行动有关文件,有许多新的提法和亮点,刷新了传统的健康理念,让人们了对健康的认识有了新的认识和定义。

新在哪里?卢元祺解释道:“过去,一说健康问题就觉得是卫生部门的事,一说生病就是打针吃药,这次健康中国行动的有关文

件,在观念和认识上实现了多个转变。首先,在定位上,从以治病为中心向以人民健康为中心转变;在策略上,从注重‘治已病’向注重‘治未病’转变,过去更多关注的是临床治疗,现在把临床之前的预防和临床之后的康复都纳入进来,尤其是把体育运动这种主动健康因素加进来,这是飞跃式的改变;在主体上,从依靠卫生健康系统向社会整体联动转变,树立‘大卫生、大健康’理念,政府、社会、家庭和个人都要行动起来。”

国家层面对健康的观念和认识已有很大进步,在国家体育总局体育科学研究所体医融合中心主任郭建军看来,每个人更应该树立“自己是健康的第一责任人”的理念,养成健康的生活方式。

卢元祺以青少年为例表示:“健康不仅是身体素质提升的问题,更重要的是整个健康观念的改变。近些年,中小学生的体质在一定程度上下降,这就跟学校、学生和家长的认知有关,依然把考大学、上名校放在第一位,而忽视了体育锻炼和健康生活方式的培养,殊不知,在青少年时期忽视了身心健康,将会是终身的失误。”

“运动是营养”

专家认为,体育运动有利于健康生活方式的养成,能有效预防疾病,对慢病的防治也有裨益。体育运动对于中国的建设至关重要,必须对体育运动的价值进行再认识。

王正珍透露,有数据表明,如果把不运动的人变成常运动的人,死亡率会相应减少10%。卢元祺也表示,最近在重庆万盛召开的一个国际会议上,当地公布了一个调查数据,近年来万盛的体育人口增加到56%,慢病发病率减少了12%,医保经费减少了20%。

如今,全民健身已经上升为国家战略。卢元祺认为,当前应该把全民健身的公共服务体系做得更加完备。提供最基本的体育服务,是政府的责任,要让老百姓有地方训练、有人指导、有社团可加入。只要全民健身的质量提升了,人民参与健身的程度提高了,健康水平自然会提高。

“生命在于运动,运动需要科

学,政府和社会应该为科学健身提供普惠式指导,让老百姓科学掌握运动频次、运动时间、运动强度、运动方式。学校、机关、企事业单位等应大力提倡科学健身,组织有规律的健身活动,帮助大家养成良好的健身习惯。”王正珍说。

如何运动才是合理的科学搭配?郭建军表示:“单一的运动并不能满足身体健康的所有需要,一种运动只能锻炼一种或几种身体的机能,不同脏器的健康需要不同的运动刺激。不能完全凭个人爱好,从事了某种运动,丢掉了其他运动。运动也应该像吃饭一样,要膳食平衡,营养搭配。”

体医结合是关键

《国务院关于实施健康中国行动的意见》明确提出,要推动形成体医结合的疾病预防和健康服务模式。在几位专家看来,将体医结合作为健康中国建设的重要途径,是抓住了关键和要害。

郭建军表示,健康问题也存在一个“木桶理论”,国家卫健委负责医疗和营养,国家体育总局负责体育运动,这两方面不论哪一方面缺失或成为短板,人都不可能健康。如今已有不少体医融合的机构进行了有效的实践和探索。

“国家体育总局体育科学研究所体医融合中心就与北京多家大医院合作,开展体医融合,产生了体育医学学科,为体医融合积累了宝贵经验。”郭建军说。

国家体育总局、中国体育科学学会、北京体育大学等在运动处方的建设和推广方面做了大量工作。据王正珍介绍,目前已进行了12期运动处方师培训,收到了良好效果,接受过培训的医生、教师、教练员很快将学到的知识应用到他们的工作中。一些企业和民间资本也大力参与运动处方的培训、推广和实施工作。

当然,体医融合仍然是新事物,需要不断探索、完善。郭建军认为,体医融合并不是体育部门和医疗部门的简单合作,还需要统一的理论体系,要有科技先导。另外,一些原来由体育部门或医疗部门单独制定的相关健康指标体系,也应该由多部门联手做进一步的修订和完善。



这次健康中国行动的有关文件,在观念和认识上实现了多个转变。首先,在定位上,从以治病为中心向以人民健康为中心转变;在策略上,从注重‘治已病’向注重‘治未病’转变;在主体上,从依靠卫生健康系统向社会整体联动转变。



在安徽合肥幼教集团包河欣星幼儿园“六一”民间趣味体育游戏展演活动中,小朋友表演“花样篮球”。(资料图片)

新华社记者 张端摄

□ 公兵 周畅 刘畅

高校体育是学校体育的“龙头”,高校能否成为培养高水平运动员的“主战场”尚存争议。

清华大学体育部主任刘波说:“(高校)培养真正的高水平运动员,甚至取代目前的竞技体育人才培养模式还不现实。现在绝大多数与竞技体育相关的优质资源都在体育系统。体教融合的形式还停留在让运动成绩较好的年轻人进入校园,高校门槛对退役运动员来说还比较高,比较好的职业教练进入高校的也非常少,体教还需进一步融合。”

华东理工大学体育科学与工程学院院长王跃称,高校能否成为高水平体育人才“主战场”要看高等教育的定位、任务。

“中国的高等教育第一个任务就是培养人才,科学研究、服务社会、引领文化、国际交流,这就是中国高等教育的定位,诠释了高等教育在我们国家承担的责任。竞技体育也离不开这条主线。”王跃认为,在很长一段时期内,高校体育可以作为高水平体

育人才培养的有益补充。

上海交大教授孙麒麟认为,中国大学生还进不了竞技体育主流“战场”,如果把拿奥运冠军作为高校体育的任务,则需对现有体制机制进行改革。

首都体育学院校长钟秉枢说,北大、清华很早就外聘过教练,这应该是一个趋势,有赖于教育系统把门开得更宽。

钟秉枢还说,国家队选拔制度改革为高校体育发展提供了前提。“国家队选拔更加开放,比如青运会专门设了社会俱乐部组,社会上这个年龄段的孩子都在学校,给这些孩子带来了机会。就像世界大运会,大体协根据一些比赛选拔队员,给很多高校普通运动员进入大学生队,国家队提供了机会,他们的教练也会一起进队,打破了原有相对固化、封闭的体制,更容易调动积极性,包括大学校长的积极性。”

钟秉枢认为,学校体育在竞技体育人才培养中将扮演越来越重要的角色。随着普通学校培养优秀运动员经验的不断丰富和把握训练竞赛规律的能力不断提高,深度融合专业队队和高校高水平运动队训练和竞赛体系的培养模式将更加完善。如构建体育系统、教育系统、社会组织多元投入我国新型竞技体育人才培养体系和自下而上的“金字塔”式竞赛体系。在该体系中,学校运动队、业余体校、运动学校、体育俱乐部有机结合,青少年竞赛体系、学校竞赛体系、职业竞赛体系有机融合,国家队在学校、体校、俱乐部、职业队中选拔组建,运动项目协会对赛事审批、认证、管理和监督,不同类别运动员分层逐级有序参赛。

2017年,教育部《关于进一步加强普通高校高水平运动队建设的实施意见》进一步明确,“要把高校高水

平运动队建设作为加强学校体育综合改革、探索培养高水平优秀体育人才、推进竞技体育改革和建设体育强国的重要途径和有效手段进行统筹安排”。

钟秉枢认为,体教融合体现的是教育部门试图把传统竞技体育人才培养模式引导到一种通过教育系统来培养竞技体育人才的全新机制,发挥学校体育作为普通教育的功能,依靠自己的资源优势,培养高水平运动队和竞技、学习俱佳的学生运动员。

专家们认为,未来的趋势是学校也能大批量培养高水平运动员,但前提是体教深度融合、打破体制樊篱。积极的尝试已经在做。教育部体卫艺司司长王登峰介绍,全国校足办正与中国足协探讨建立县域范围内的校园足球训练营,把优秀教练和教师派去指导整个区域的校园足球教学、训练和竞赛,对优秀后备人才

体教深度融合 打破体制樊篱

——专家把脉中国学校体育发展

利用周末进行额外训练;与中超俱乐部、地方政府合作,中超俱乐部提供人力物力财力支持,把校园足球做得更扎实,区域里涌现的优秀后备人才优先进入该俱乐部梯队,而孩子并未离开学校就能得到俱乐部更多支持。此外,目前已有180多所高校招收高水平足球队员。下一步,将要求这些学校同步招收女足队员,同时这些高水平运动队要分级打升升级比赛,这样不仅把大学足球联赛做得越来越红火,也能带动高中、初中、小学乃至幼儿园的校园足球发展。

在王登峰看来,校园足球是学校体育改革的试验田和突破口,校园篮球、校园冰雪、校园网球等都在按校园足球的模式推进。“未来,我们将瞄准世界大运会和奥运会的项目,更多地建立专项特色校,让更多学生参与到竞技体育后备人才培养和成长过程中,这是学校体育应当承担的。”