

西安释放全运效应服务全民健身——

点燃健身热情 点亮健康生活



西安国际马拉松参赛选手跑过钟楼。(资料图)

□本报记者 鲜康 摄

盛夏时节,晨曦微露,位于西安市碑林区的长乐公园已经热闹起来。太极拳爱好者伴着舒缓的音乐拉开架势,套路行云流水,动作刚劲有力,展示着积极向上的精气神。70岁的贺晓青在人群中忙碌着,时而演练示范,时而指点纠正。

作为太极拳和健身气功的资深教练,贺晓青曾多次参加国家级比赛,20年来走遍西安市各大运动场,教学健身爱好者超过2000人。去年,她以领队兼教练的身份率西安市新城区代表队出战第十四届全国运动会群众项目健身气功城市街道组比赛,“这次参赛经历值得铭记”。

和贺晓青一样,很多西安市民难忘十四运会的举办。2021年,西安承担了十四运会开闭幕式等多项竞赛组织工作。赛后,乘着“用好一次会,搞活一座城”的东风,西安形成了“月月有比赛、周周有活动、处处有健身”的运动氛围,万余个体育场地解决了群众“哪健身”“咋健身”的实际问题,“15分钟健身圈”成为全民共享全运成果的健康生活新平台。

场馆赛后利用,补强场地设施短板

“在西安奥体中心的真草皮上踢球,感觉太棒了!”结束一场足球赛后的郑璐感叹。这块场地,曾是西安奥体中心体育场的训练场,十四运会赛事时,短跑名将苏炳添、马拉松好手多布杰都在这里训练。今年,训练场被改造成大众健身足球场,包含1块国际标准足球场、2块七人制足球场和3块五人制足球场。

为承办十四运会,西安新建改造比赛场

馆8个。赛后,为了使广大市民享受全运惠民成果,提升全运会给人民群众带来的获得感和幸福感,《西安市十四运会场馆赛后运营管理指导意见》发布,鼓励场馆实现规模化、专业化运营;同时,采取专项补贴、购买服务等多种方式,满足人民群众健身需求。郑璐只是享受到“场馆建设取之于民、用之于民、惠之于民”成果的第一批市民之一。

“小时候刚接触篮球,是在学校的水泥场地上,一摔倒就会蹭破膝盖。”家住灞桥区纺织城的39岁市民赵俊峰体验过西安奥体中心篮球场后兴奋地说,“现在的篮球爱好者真是幸福,能够在十四运会的比赛场地上打球,真实地感受高质量场地带来的乐趣,为全运会点赞!”

而全运场馆的开放利用,也只是西安市近年来建设健全健身场地设施的一个缩影。“全运成果不断拓宽,随着十四运会比赛场馆、公共体育场馆常态化向群众开放,群众健身场地将更加丰富。”西安市体育局局长马锐说,西安利用公园广场、废旧厂房、河流沿岸土地,规划建设了一批配套设施完善、环境优美的运动项目场地。

新城区厂矿企业、老旧小区多,健身场地类型、总量不足的矛盾曾经较为突出。“幸福林带全民健身长廊能有效缓解这一矛盾。”据新城区文化和旅游局体育科科长高爱红介绍,幸福林带是西安目前最大的市政、绿化和生态工程,配套的健身长廊由地下23个下沉健身广场、4个体育场馆、地上1条4.36公里的智慧健身步道、2个球类运动广场、10个健身广场组成,“实现了体育健身场地与城市基础建设的融合。”

目前,西安市已经建成渭河沿岸全民健身长廊、环城公园全民健身长廊、大明宫国家遗址公园等34个体育园区,各类体育场地数量超过一万个,实现全市社区、行政村全覆盖。

涵养体育氛围,丰富赛事活动供给

盛夏,西安市社区运动会在长乐公园如火如荼地进行着。三人篮球、太极拳、乒乓球、踢毽子、滚轮胎等群众性体育比赛现场,充斥着欢笑和喝彩。“像长乐公园这样的运动场所,就是咱的‘健身乐园’,像社区运动会这样的比赛,就是咱的‘开心赛’。”带领西安交大社区乒乓球队参加比赛的68岁居民周子平说。

十四运会涵养了西安市的体育氛围,群众参与全民健身蔚然成风,越丰富的赛事活动供给也提供了广阔舞台。西安市全民健身大会、“舞动长安”全民健身技能大赛、城市路跑联赛、最美夜跑路线、自行车联赛、农民趣味运动会、老年人健身大会、中小学生航海模型等一系列群众身边的品牌赛事,如今已是家喻户晓。

早上不到8点,碑林区全民健身中心就热闹起来,篮球场、羽毛球馆、乒乓球馆已开门迎客。在该中心室内体操馆,西安市老年人体育协会正在组织健身群众花绳操免费培训,“我们这里都是60岁以上的姐妹,通过培训和参赛把健康快乐传递给大家。”65岁的孙友萍说,健身中心建成以来,黄金时段低收费开放,其他时间免费开放,经常组织群众性体育比赛,为老年人、青少年提供免费培训,为周边社区培养了一大批群众

育骨干。

开展群众体育赛事活动,还要注重擦亮品牌,以扩大影响力、拓宽覆盖面。据陕西省全民健身与健康研究院执行院长杨建设介绍,西安近年持续开展“一区一体育品牌”创建活动,开展了莲湖区舞林大会、雁塔区门球大赛、未央区千人干场羽毛球比赛、长安区女子马拉松等一系列群众参与度高、社会影响广泛的区县品牌赛事。

在此基础上,西安市近年来持续提升西安城墙国际马拉松、西安国际马拉松等赛事品质,相继承办了世界篮球峰会、中国跆拳道公开赛、三人篮球世界杯、国际健美健身大赛、世界女子国际象棋大师巅峰赛等一系列国际重要赛事,赛事名城建设成效显著,赛事活动供给越发丰富。

加强指导服务,传播科学健身理念

健身场地越来越多,如何更准确地定位?西安市体育局推出“西安体育大管家”服务平台,在场地管理、设施维护、赛事保障、场馆预约、健身指导等方面,每月一更新、每季一升级。

市民陈加敏是最早下载尝鲜的使用者之一。周二去游泳馆和健身房,周日去羽毛球馆和乒乓球馆,一年多来,陈加敏通过线上预约最方便的场馆,再通过平台的运动圈分享健身体验,收获了一个“运动朋友圈”,“各场馆的资讯一目了然,每天都有锻炼指导培训,时不时还能组织线下运动。”

赛事活动越发丰富,如何更科学地参与?目前,西安市有182个体育社会团体、29058名社会体育指导员,在1900个体育晨晚练活动站点指导群众健身,通过全民健身与全民健康深度融合,引导更多群众科学健身。”西安市社会体育指导中心主任贾雨涛说。

67岁的退休职工董爱莲家住新城区,她所在的健身舞团队,常年活动在小区、公园的健身活动站点,免费指导群众,被当地锻炼者称为“身边的体育老师”。“我们现在组织有广播体操、健身操、花式跳绳操、健身球和广场舞等200多个不同队伍,5000多人,经常还有演出,可热闹哩。”

倡导科学健身理念,群众身边的健身指导服务常态化开展。西安市体育局副局长邵芳说:“通过市、区、社区三级国民体质监测与科学健身指导站(点)服务网络覆盖全市,14个区县级监测站、20个监测点常态化开展监测服务,年均监测总量近5万人(次),国民体质合格率达到了91%以上,运动处方不断推广,科学健身理念深入人心。”

“乘着十四运会的东风,西安市健身场地设施、体育赛事活动、体育组织网络建设等方面均在实现跨越式发展。”西安市副市长肖琦说,“十四运会让西安加快城市基础设施建设,激活中心城市潜能,也让广大市民感受到‘全民全运’的惠民成果。未来还要继续拓宽成果利用,释放全运效应,为市民健身提供更好、更全面的。”

□龚仕建

心理健康

科技日报讯(史俊斌 买秋霞)日前,记者从西安交通大学第二附属医院获悉,该院生物诊断治疗国家地方联合工程研究中心李宗芳教授团队发现并揭示了碳水化合物对抑郁症的影响。该研究团队近日在《自然·人类行为》在线发表了题为《双向双样本孟德尔随机化分析确定了碳水化合物摄入量与抑郁症之间的因果关系》的论文。

该团队利用40余万人的遗传信息,探究饮食中碳水化合物的摄入量对抑郁症的影响,发现增加日常饮食中碳水化合物的摄入量能够降低抑郁症的发病风险。碳水化合物的热量占比增加与抑郁症风险降低存在一定的关系。鉴于日常饮食对肥胖的影响,研究进一步发现,增加饮食中碳水化合物的摄入量能够降低身体质量指数(BMI),而降低身体质量指数进一步减少抑郁症的发病风险。

抑郁症是最常见的精神障碍。据李宗芳教授介绍,碳水化合物的摄入量与抑郁症的关系长期存在较大的争议,而阐明抑郁症的致病因素对于降低抑郁症风险至关重要。

这一成果揭示了碳水化合物摄入量与抑郁症之间的因果关系,证明增加饮食中碳水化合物的摄入量会降低抑郁症的患病风险,为利用饮食干预预防抑郁症提供了理论依据。

增加碳水化合物摄入量 使抑郁症患病风险降低

牛奶和豆浆能相互替代吗

有一位孕妈妈曾来门诊咨询:“我乳糖不耐受,不能喝牛奶,所以就用豆浆替代了。”生活中很多人都会有类似做法,但事实上“牛奶和豆浆可以相互替代”并不准确,这是一个常见饮食误区。

其实,我们平时饮用牛奶和豆浆的目的是不一样的。喝牛奶主要是为了补钙,每100g牛奶中含钙约100—120mg。65岁以内成年人每日钙摄入量推荐量是800mg,孕妇和哺乳期妇女为1000mg。普通人推荐每天至少喝奶300—500g,孕期和哺乳期妇女最好能喝够500g奶,再搭配绿叶菜等其他含钙食物,一天下来钙的摄入量就足够了。

而豆浆是用大豆做的,每杯豆浆按200ml计算会用到10—20g干大豆,这些大豆含钙约10—20mg。所以,如果不是购买钙强化豆浆,依赖豆浆获得的钙寥寥无几。

对于孕妈妈和哺乳期妈妈来说,缺钙后果比较严重,孕期抽筋,产后骨质疏松风险都会大大提高。不过,我国乳糖不耐受的人也很多,难道都只能通过吃钙片补钙吗?当然不是,膳食钙源还有很多,比如舒化奶(也就是经加工后不含乳糖的牛奶)、酸奶等,但要注意选择低糖或无糖的。

□石正莉



关注

代表建议“立法推行尘肺病责任保险”

国家卫健委:将讨论可行性

人民网北京8月4日电 记者从国家卫生健康委官网了解到,对十三届全国人大五次会议第5088号《关于立法推行尘肺病责任保险的建议》,经商国家医保局、中国银保监会、国家卫生健康委近日在答复中提到,将会同有关部门,继续深入论证建立职业责任保险制度等政策的可行性。

党中央、国务院历来高度重视职业病防治工作。据介绍,国家卫生健康委会同有关部门组织开展了尘肺病防治攻坚战行动,不断健全完善尘肺病等职业病救治保障政策。

一是将尘肺病纳入30种农村贫困人口大病专项救治范围,减轻病人医疗

费用负担。二是将符合条件的职业病患者及其家属纳入低保、临时救助等社会救助范围,有效防止“因病致贫、因病返贫”。三是积极推进尘肺病康复站(点)建设,中央转移地方资金3.84亿元,依托尘肺病集中的乡镇卫生院、社区卫生服务中心建设671个康复站(点),惠及17万余名尘肺病患者。通过康复服务,减少了尘肺病患者住院次数、住院费用支出,提高了尘肺病患者的生活质量。四是强化科技创新和成果转化,组织开展尘肺病、职业肿瘤等重点职业病的致病机制、早期诊断、临床诊疗及健康监护关键技术研究,进一步提升职业病诊疗水平。

国家卫生健康委指出,尘肺病患者依法享受工伤保险待遇,如用人单位没有依法参加工伤保险的,尘肺病患者的医疗和生活保障由用人单位承担。目前,我国职工基本医疗保险、居民基本医疗保险分别覆盖就业人群和非就业人群,尘肺病患者在参保范围内均可按规定参保并享受待遇。

为贯彻实施“健康中国2020”,切实保障劳动者职业健康权益,2020年国家卫生健康委启动了《职业病防治法》修订工作。国家卫生健康委表示,下一步将继续深化源头预防,持续完善保障政策,加大康复站(点)规范化建设,做好尘肺病等职业病患者保障工作。

药店能否开展血糖检测

国家药监局:将研究相关管理制度

人民网北京8月4日电 国家药监局4日在官网公布了《关于政协第十三届全国委员会第五次会议第02186号提案答复的函》。对于委员提出的《关于推进社会药房药师开展药学服务的提案》,国家药监局在答复中提到,下一步,国家药监局将探索制定并适时出台社会药店开展药学服务的实施规范,同主管部门探讨医保支付药店药品调剂费、药学服务费等工作,同时积极推动执业药师回归药学服务本职,为人民提供高质量的药学服务。

另外,关于联合制订药店血糖检测管理办法的建议,国家药监局表示,《卫

生部办公厅关于加强便携式血糖检测仪临床使用管理的通知》《医疗机构便携式血糖检测仪管理和临床操作规范(试行)》明确,便携式血糖检测仪适用于非诊断性血糖监测,操作使用便携式血糖检测仪应是经过培训并考核合格的医务人员,且需建立健全血糖仪临床使用管理制度,制订完整的血糖及质控品检测结果的记录及报告方法。

国家药监局指出,关于药店能否开展血糖检测及如何加强规范管理,应当在充分调研评估的基础上,明确药店开展检测的目的、原则、应当满足的条件以及监管要求等,避免由于人员操作不

规范、质量控制无法保证,甚至存在诱导消费等不良行为。下一步,国家药监局将积极配合国家卫生健康委等部门,对社会药店快速血糖检测相关管理制度进行研究,在保障医疗质量和安全的前提下,探索更有利于慢病患者居家药学服务的管理办法。

据悉,我国执业药师制度于1994年开始建立。截至5月底,全国执业药师职业资格合格135万人,注册执业药师人数为66.3万人,每万人口执业药师为4.7人。注册于药品零售企业的执业药师60.5万人,占注册总数的91.3%。

医学新知

研究人员近日报告称,一位66岁的白血病患者在接受了干细胞移植后艾滋病得到长期缓解,或已实现“治愈”。这是全球第四位被宣布“治愈”的艾滋病患者,也是目前年龄最大的患者。

这名患者在美国加利福尼亚州杜阿特市的希望之城医学中心接受治疗。目前,他已经17个月未接受抗病毒治疗(ART),但体内仍未出现任何艾滋病病毒(HIV)复制的迹象。

该患者除了年龄最大,也是感染HIV时间最长的,于1988年被诊断出艾滋病。30年来,他一直在接受ART以控制自己的病情,但未能有效治疗HIV。2018年,该患者患上了急性髓系白血病(AML),这是一种血液和骨髓癌症。他接受了化疗以缓解白血病。由于年龄较大,他接受了较低强度的化疗,为干细胞移植做准备。

随后,医生用来自携带罕见基因突变的供体的细胞进行了造血干细胞移植。这种称为纯合CCR5 delta 32的突变通过改变病毒通常侵入人体白细胞的入口,使其携带者对HIV产生抗性。这是造血干细胞移植的一种改良疗法,患有白血病的老年人能够更好地耐受,并降低了移植并发症的可能性。这种方法最初在2007年治愈了蒂莫西·雷·布朗。

这位“希望之城”患者于2021年3月停止接受ART。该团队说,他的艾滋病和白血病已得到缓解长达一年多。

研究人员向第24届国际艾滋病大会提交了数据,并表示该病例为患有艾滋病和白血病的老年患者带来了治愈的可能性,特别是在供体不是家庭成员的情况下。

国际艾滋病协会候任主席莎伦·勒文说,这一案例为HIV携带者和更广泛的科学界提供了“持续的希望和鼓舞”,尽管由于手术风险,这不太可能成为大多数HIV携带者的选择。

研究人员认为,这一过程之所以有效,是因为捐赠者的干细胞具有一种特殊的、罕见的基因突变,这意味着它们缺乏HIV用来感染细胞的受体。

研究人员还公布了一名59岁女性的详细资料,她也是少数被称为“治疗后控制者”中的一位。勒文说,尽管她停止了接受ART,体内仍在15年内保持无法检测到的病毒载量,可为潜在的治愈提供线索。

世界第四位艾滋病「治愈」者出现

健康小知识

饮用过多果汁 危害堪比碳酸饮料

相比碳酸饮料和其他含糖饮料,人们常以为果汁比较健康。然而刊载于《美国医学会杂志·网络开放》期刊的一项研究显示,饮用过多果汁同样危害健康,死亡风险不亚于碳酸饮料。

美国埃默里大学研究人员分析了一项涉及13440名年满45岁美国人的调查数据。研究显示,计入肥胖等因素后,每天每多摄入355毫升100%果汁,死亡风险增高24%;每天每多摄入355毫升含糖饮料,死亡风险增高11%。研究人员认为,100%果汁与含糖饮料的成分“非常相似”。

“100%果汁含有一些维生素和植物营养素,这是大部分含糖饮料所没有的,但这两种饮料主要成分都是糖和水。尽管含糖饮料中所含糖量为加工过程中添加,100%果汁所含糖是天然存在的,但它们在人体新陈代谢中会引发同样的生物化学反应。”研究人员称,“不过,由于果汁含有维生素和矿物质,适度饮用仍然比碳酸饮料和其他含糖饮料好。”

□敬稳

多吃鱼有助降血压

中国澳门科技大学研究小组在《美国心脏协会杂志》发表的学术论文报告指出,每天从食物或营养补充剂中摄取约3克ω-3脂肪酸(鱼油),能够很好降低血压。

研究小组对1987—2020年在全球发表的71项临床试验结果(年龄≥18岁)进行荟萃分析,其中涉及4973名22—86岁的个体,以明确ω-3脂肪酸摄入量与血压之间的关系。

结果表明,与不摄取DHA(二十二碳六烯酸)和EPA(二十碳五烯酸)的人相比,每天摄取2—3克DHA和EPA的人,收缩压和舒张压平均降低2mmHg。亚组分析显示,DHA和EPA的摄取与高血压、高血脂和老年人群之间存在近似线性的剂量反应关系。

□宁蔚夏