

# 盐城晚报

## 老爸老妈特刊

国内统一连续出版物号:CN 32-0106 // 最盐城 最贴心 // 盐阜大众报业集团 主管 主办 出版

健康评估,科学运动,你我都是“健康达人”——

# “运动处方”助银龄活力养老

□记者 姜琰 李倩

“退休以后,我经常感到腰酸背痛,想运动,又怕伤着。”62岁的徐焕群是盐都区盐渎街道万胜社区的居民,过去,他经常有这样的困扰,“想动起来,但不知道自己到底适合怎样的运动”。在邻居的建议下,他来到盐渎街道社区卫生服务中心,这里的一项服务让他有点“意想不到”。



在这里,专业医师给他做了心血管功能检测,让他戴上运动手表在跑步机上快走9分钟,经过紧密的仪器测量后,一份为他量身定制的《运动处方报告》就出炉了。“徐大爷,你血压控制得不错,从今天起,你每天健走30分钟;回去再增加一个弹力带抗阻运动,每天10至20分钟,重点训练肩背和腿部力量。”该中心慢病科副科长柏琴主治医师提醒他,“健走时注意挺胸收腹,步幅适中,不急不慢,均匀呼吸,效果更好。”

徐大爷得到这一“运动处方”,像吃了颗“定心丸”。从此,盐都区盐塘家园小区里每天多了位“健走达人”。他告诉邻居,“每天30分钟健走加上20分钟弹力带抗阻训练,这样的运动强

度对于我来说,刚刚好。以前瞎溜达没啥用,现在按‘处方’,越练越有劲。腰不酸了,爬楼也不喘了。多亏了社区的运动评估,科学运动才靠谱。”

因为从“运动处方”中真实获益,徐焕群自愿把自己的经历拍摄出来,让更多的老邻居、老朋友知道,老年人运动最好也要进行专业评估,这样才能走上一条科学健身之路。

《徐大爷的“科学运动处方”》这则视频作为市卫健委主办的“寻找身边的‘老年健康达人’暨‘99健康故事’短视频征集活动”中一则获奖作品,向公众传播了一种主动积极的健康行为方式,也让更多人了解了身边的卫生服务中心,拉近了基层社区卫生机构与老百姓的

距离。

“自从去年开展运动评估这一服务后,不少老年人特别是慢病患者都来寻求‘运动处方’。我们针对高血压、糖尿病、慢阻肺等不同慢病类型,差异化设计运动方案。对血压控制稳定的患者,推荐快走、太极拳等中等强度有氧运动,每周累计运动150至300分钟;对糖尿病患者,建议融入弹力带抗阻训练与平衡训练,增强肌肉力量与血糖调控能力;对老年患者及运动新手,建议从低强度、短时间运动起步,逐步进阶并全程跟踪指导。”近日,盐渎街道社区卫生服务中心副主任何飞告诉记者,该模式主要是为破解中老年群体“想运动怕受伤、想调理无方向”的困境,致力于打

造有温度、可复制的基层慢病干预样板。

作为江苏省首批基层慢病筛查中心建成单位,盐渎街道社区卫生服务中心深耕基层慢病管理领域,以“医防融合、体卫协同”为核心,依托标准化建成的基层慢病筛查中心,构建起科学系统的运动、营养干预服务体系,为辖区慢病患者筑牢健康防线。

记者获悉,在大市区其他一些乡镇,这样的运动评估也在陆续展开。相关部门负责人告诉记者,希望更多老年人能养成这样的主动健康行为,像视频中的徐大爷一样,积极主动到身边的基层卫生服务机构寻求健康服务,享受这种优质健康医疗服务,共同走上健康之路。

## 一场书画展 映照夕阳红

八旬夫妇以笔墨绘就银发之美

2版

## 我市银发舞者登台省艺术春晚

8版

亲爱的老爸老妈们:

俗话说,过了腊八就是年。当腊八粥的香甜还萦绕在齿颊,盐阜大地的年味便一日浓过一日。我们愿继续做温暖的记录

者,倾听您的生活点滴,读懂您的喜怒哀乐,成为您最可信赖的知心人、最坚定的同行者。

健康为基,岁月长安。我们特邀健康名家解养生之道,联动沪宁名医送专业护航,以暖心健康科普,护佑银龄岁末安康、步履从容。

生活含趣,风采飞扬。我们

定格银龄美好,笔墨间的新春期许,广场舞的欢悦身影,皆为岁月最美模样,让热爱与风采尽情绽放。

乡情似水,岁月如歌。我们追寻老盐城的烟火记忆,珍藏邻里间的温情相伴,让乡音乡情随年味漫漾,温润岁岁年年的幸福时光。

无论您身在何处,总会有人惦您冷暖、念您喜乐,为您亮灯光,问您粥可温,这份牵挂与希冀就是我们一往无前的动力,诚邀您分享心声、投递佳作。

新闻热线:18361127969  
18251429828

《盐城晚报·老爸老妈》编辑部