

全面启动第六次国民体质监测,积极推广体医融合模式——

山东探索运动促健康新路径

本报记者 朱亚男

近日,山东省第六次国民体质监测启动仪式在济南举行,全省16地市国民体质监测工作同步开启。在开展第六次国民体质监测的过程中,山东着力将运动促进健康元素纳入其中,提升国民体质监测成效,切实提升广大居民参与监测的获得感、满足感。

以本次启动仪式为契机,《工人日报》记者跟随国家体育总局体育科学研究所实地走访济南、烟台等地,深入了解山东推动国民体质监测普及、体医融合发展,建立部门协同、全社会共同参与的运动促进健康新模式等方面实践和探索,感受其为居民带来的变化。

今年3月,国家体育总局、教育部等相关部门联合下发了《关于开展第六次全国国民体质监测工作的通知》,要求各相关部门做好各项筹备工作,确保监测工作顺利实施。同时,响应国家体育总局关于开展2025年全民健身活动状况调查的通知,全国各地的全民健身活动状况调查工作也有序展开。监测内容包括问卷调查和体质监测两部分,主要是围绕着中国国民体质水平而展开工作。

据介绍,定期监测我国国民体质状况,可以掌握国民体质的变化规律,有针对性地制定全民健身政策,提高科学健身指导水平和全民健身公共服务能力。全民健身活动状况调查能够比较全面、及时地了解我国全民健身

身发展的现状,为国家科学制定发展群众体育事业的相关政策提供重要依据。

走进济南市全民健身中心体质监测区,许多市民分散在各个测试房间,由志愿者协助进行身体机能的监测。和大家熟悉的全民健身中心一样,济南市全民健身中心一方面以公益低收费的形式向市民提供锻炼场所、健身服务,另一方面加挂“济南市国民体质监测中心”牌子,常态化开展国民体质监测工作。

济南市全民健身中心主任曹培河介绍说,作为济南市国民体质监测点,济南市全民健身中心每天9时到17时开展国民体质监测,全年无休,每年测试8000余人。

有了监测的数据,运动水平评估、科学健身指导也就有了抓手,济南市全民健身中心还与当地医疗机构合作,定期邀请医护专家坐诊,提供公益运动干预、运动康复等服务,为市民开具运动处方和健康指导。

济南市民宋岩向记者表示,5年前自己体重超过100公斤,高血压高血脂等都找上门来,健康亮起了红灯。宋岩说当时检测完医生只在运动处方上开了“游泳”一项,减轻对膝盖、腰部的压力;如今随着体重的减轻和运动水平的提升,在定期检测的基础上,医生也对运动处方进行调整,如今宋岩已经开始尝试心肺、力量等多种运动项目。“现在我体重控制在80公斤左右,BMI指数24上下,自己非常满意。”

在济南机床二厂园区内也设置了一个体

质监测站,企业职工可以随时到该区域进行各项指标的数据监测。济南二机床集团有限公司党委副书记、总经理卢庆亮透露,济南市机床二厂2010年首次参与监测时,观察到员工存在亚健康问题,颈椎病、肥胖、三高等慢性病比例过高。“国民体质监测不仅为我们的职工体质健康状况提供了量化分析结果,还提供了有效解决方案。近五年数据显示,员工心肺功能提升12%,BMI达标率从42%升至68%,员工年均病假天数减少了22天,生产线效率提升了18%。”

卢庆亮表示,监测数据让他们意识到,员工健康不再是“福利成本”,而是“生产力投资”。“济南机床二厂已经把第六次国民体质监测作为职工关爱计划的重要活动之一,国民体质监测不仅是国家的‘健康账本’,更是企业的‘战略沙盘’,我们会一直持续做下去。”

与济南市全民健身中心一样,烟台市芝罘区全民健身中心同样采取“体+医”的模式,与芝罘区疾控中心、烟台毓璜顶医院强强联合,打造“芝罘区科学减重示范基地”,积极响应“体重管理年”号召,以体质监测指标为基础,各部门充分发挥自身优势,形成科学减重合力。

记者在现场看到,不少群众在国民体质监测中心通过骨密度测试仪、体成分测试仪、亚健康测试仪、平衡测试仪等设备进行检测,分析肥胖成因;健身中心依托馆内运动训练器材,在检测结果的基础上,进行科学运动减重

指导;毓璜顶医院发挥临床医疗专长,综合运用针灸、推拿等传统中医疗法,为居民制定个性化的减重方案;芝罘区疾控中心则发挥预防医学优势,针对性开展膳食营养、减盐控油、疾病防控等健康宣教,让健康观念深入人心……

芝罘区体育中心主任陈经告诉记者,中心邀请了社会体育指导员,手把手教居民掌握科学的运动技巧。记者采访当天,看到国家级社会体育指导员张素琴正在指导辖区内的居民学习八段锦。陈经介绍说,不仅是张素琴,还有好多指导员常年“驻扎”在这里,“我们的目标很明确,就是要为居民打造一个科学减重的便捷通道,切实把体医融合的理念,转化为实实在在的健康福利”。

山东省体育科学研究中心副主任田美丽表示,体医融合是一项事关全人群、全生命周期的健康事业,是一项长期的、系统的工程。“我们将不断总结体医融合的典型模式,全面分析梳理工作中存在的难点和堵点,加强制度的顶层设计,全方位、全周期保障人民群众健康,为体育强国、健康中国建设提供‘山东方案’、贡献‘山东力量’。”



更多精彩
请扫码

本报记者 刘兵

时隔十年,CBA(中国男子篮球职业联赛)总决赛赛场再次回到北京。5月12日晚,在首都体育馆进行的2024-2025赛季CBA总决赛第3回合比赛中,坐镇主场的北京男篮末节连续失误,最终103比114不敌广厦男篮,并以大比分1比2落后于对手。

此次广厦队史第三次冲击联赛总冠军,而北京队十年后重返总决赛舞台,双方均对胜利充满渴望。在七局四胜制的总决赛前两场比赛中,广厦队坐镇主场,北京队先声夺人,随后广厦队扳回一城。

本场比赛上半场,北京队整体保持住优势,半场结束时领先对手9分。第三节,两队比分一度咬得很紧,但北京队仍然保持微弱领先。进入末节,广厦队在3个三分球的开局下,很快反超比分,布朗、孙铭徽、胡金秋状态火热。而北京队进攻突然哑火,全队几乎找不到手感,整个第四节净负对手16分,最终输掉比赛。

赛后,北京队主帅许利民表示,广厦队确实有值得学习的地方,“他们今天做得很好,这种大赛,尤其是两队都没有绝对把握能击败对手的情况下,比拼的就是意志力和关键时刻的调整能力”。他并没有过多责怪球队,而是给予鼓励:“这支队在之前也遇到过各种挫折,走到总决赛,不会随便被击垮,相信在后面的比赛中一定会做得更好。”

作为CBA传统强队,北京队曾实现四赛季三冠的伟业,但2015年夺冠后的数年间,北京队长期处于相对低谷的状态。虽然尚属联盟劲旅之一,但并不具备争冠的实力。

凭借阵容的全面优化,北京队本赛季强势回归。他们位居常规赛第3名,在四分之一决赛中淘汰北控队,半决赛又零封本赛季表现出色的山西队,一路杀进总决赛。其中,内线核心周琦的加盟填补了球队多年来的短板,其常规赛场均18.5分14.7个篮板3.8个盖帽,成为攻防两端的支柱。加上陈盈骏与外援杰曼在外线的出色表现,北京队形成了“内线统治+外线火力”的双核驱动模式。

本赛季,北京队新帅许利民打造出较为高效的防守体系。季后赛中,北京队防守效率名列前茅,场均限制对手三分命中率至33.1%。此外,翟晓川、方硕等拥有总决赛经验的老将在关键场次中发挥稳定,团队凝聚力明显增强。

不过,北京队要实现“王者归来”并非易事。作为常规赛第一名,广厦队不仅多一个主场优势,而且他们在季后赛四分之一决赛落后的青岛队完成逆转,半决赛横扫昔日苦主辽宁队,展现出较强的韧性和临场调整能力。

另一方面,由于两队整体实力相差不大,处理关键球和关键时刻的调整能力显得十分重要。本赛季,广厦队在最后3分钟分差5分以内的比赛中胜率高达84.2%,排名联盟第一,孙铭徽和布朗在高压下的表现尤其突出;而北京队这项数据为9胜8负,胜率仅为52.9%。总决赛北京队连续两场输给在第4节,说明最后阶段的抗压能力亟待提升。广厦队主帅王博坦言,最后5分钟的防守连续造成对手失误,是这场比赛取胜的关键要素。

本赛季CBA迎来而立之年,传统豪门广东队和辽宁队同时缺席总决赛,标志着联赛格局发生了不小的改变。广厦队与北京队的对决不仅是两队的荣誉之战,更是新势力和传统劲旅强势回归的较量,他们最终的胜负很可能取决于细节处理以及核心球员的状态。

14日晚京浙两队的第四战,将成为决定总决赛走向的关键——是北京队捍卫主场扳平比分,还是广厦队乘胜追击再下一城?

整合 |

“一带一路”国家驻华使节自行车系列赛北京站落幕

本报讯 (记者朱亚男)近日,2025“一带一路”国家驻华使节自行车系列赛(北京·门头沟站)在门头沟区永定镇西长安中骏世界城圆满落幕。

本次赛事由国家体育总局自行车击剑运动管理中心、中国自行车运动协会、北京市园林绿化局、北京市门头沟区人民政府主办,北京市门头沟区体育局承办,来自30余个国家的驻华使节、留学生、门头沟区人才代表,以及全国各地的自行车运动员和骑行爱好者近800人参加了角逐。

本次比赛共设5个组别。经过激烈角逐,来自富士达途酷斯的刘奥林夺得男子公开组以及男子绕圈淘汰赛(精英组)双料冠军;来自北京狂魔车队的黄天衣、北京FRC逗乐车队的张曦以及来自北京学院路-XSOON的刘源铭分列男子绕圈淘汰赛(大众组)前三名。本次赛事的一大亮点是突破性地将专业赛道嵌入城市核心商圈。赛事首创“赛+展+节”融合形式,跨界破局,打造全新的赛事消费生态,形成“一场赛事激活一座商圈”的乘数效应。

WTA1000罗马站郑钦文晋级八强



北京时间5月13日,在意大利罗马举行的WTA(国际女子网球协会)1000网球罗马站女单第四轮比赛中,中国选手郑钦文2比0战胜加拿大选手安德莱斯库,晋级八强。

图为郑钦文在比赛中回球。新华社记者 李京 摄

花开须有时 唯有静待之

刘颖余

“没有人会记得第二名,除非他叫哈里·凯恩。”这个梗在足球圈流传了整整十年,以致都显得有点俗了。

随着本赛季德甲联赛勒沃库森2比2战平弗莱堡的比赛终场哨响,32岁的英格兰前锋终于等来了职业生涯的首个冠军。凯恩的“无冠魔咒”就此终结,那个被人们谈笑多年的破梗,估计不会再有人提起。有人甚至已经在兴致勃勃地讨论,并不算老的凯恩会不会就此摇身成为“冠军收割机”。

有趣的是,因为有伤在身,凯恩并未出现在拜仁提前夺冠的比赛中。他在慕尼黑拜仁训练基地的更衣室里庆祝自己的首个冠军。凯恩捧着冠军沙拉盘的照片在社交媒体疯传,评论区最热门的留言是:“原来冠军奖杯真的存在!”

更有趣的是,拜仁的更衣室里还坐着两位“冠军收藏家”:34岁的托马斯·穆勒已拥有34座奖杯;28岁的金斯利·科曼更夸张,13个赛季收获29冠,平均每年2.23个冠军。

当这些冠军专业户云淡风轻地看向奖杯时,凯恩忘情地高歌着《We Are the Champions》(我们是冠军)。或许这种反差,才是足球世界真实而完整的图景。

这也是足球哲学的一种:当你为梦想拼尽全力时,命运自会给你最好的安排。有人调侃,凯恩是“躺冠”,但这又如何,这就是属于他的冠军。他为自己的球队打进了那么多重要的进球,有理由在这一刻欢庆属于自己的人生重要时刻。

凯恩的伟大,不用太多描述。有数字为证:此前效力热刺、拜仁、英格兰队期间,

凯恩出场708次,轰下458球103次助攻,连续11个赛季进球20+。凯恩还拿过3次英超金靴、1次德甲金靴、1次欧洲金靴、1次欧冠金靴,以及2018年世界杯金靴。2024年欧洲杯金靴,超越鲁尼成为英格兰队历史射手王,也是热刺射手王,还是为同一俱乐部进球最多的英超球员。

但就算集齐了如此堪称辉煌的荣誉,凯恩却始终等不来属于自己的冠军。他随队获得了2次欧洲杯亚军、1次欧冠亚军、1次英超亚军、2次英联杯亚军、1次德超杯亚军。“亚军专业户”和“进球机器”同时附体,这样的职业生涯充满了黑色幽默,既残酷,又真实。

现在好了,冠军的窗户纸已被捅破,凯恩内心的千钧重担已经卸下,他甚至认为:“最好的哈里·凯恩还没到来,对此我很有信心。我坚信我职业生涯的后半段,也就是从现在开始的部分,将收获很多重大赛事的奖杯。当我挂靴时,这将不再是个问题。”

是的,这已经不再是个问题。用10年的时间去等待,或许太长,但事实证明,这样的等待是值得的。德甲官方社交媒体祝贺语说得很好:“以前遇到的那些挫折和坚持,现在都变成了手里沉甸甸的沙拉盘!命运虽然来得晚了点,但终究没有辜负那一些足坛梦的人!”

当足球世界都在谈论凯恩打破冠军魔咒时,网球世界其实也有梗——最会说亚军感言的鲁德,终于站上了马德里公开赛的冠军领奖台。

这是网球哲学的一种:当你为梦想拼尽全力时,命运自会给你最好的安排。有人调侃,凯恩是“躺冠”,但这又如何,这就是属于他的冠军。他为自己的球队打进了那么多重要的进球,有理由在这一刻欢庆属于自己的人生重要时刻。

这是网球哲学的一种:当你为梦想

因为在多次重大比赛中屈居亚军却还能保持绝佳风度,鲁德被称为最会说亚军感言的人。这好像有点讽刺,但其实平心静气地想想,大满贯亚军是不是很伟大?答案不言自明。鲁德的6个亚军,就有3个来自大满贯。

鲁德的亚军感言说得有多好,听听2022年法网决赛后,他是如何表扬冠军纳达尔的吧:“拉法是那种过去十几年我一直会通过电视观看的球员,能够在这里和他交手,是一个巨大的挑战,也是一种享受……当这一天结束后,我会在未来告诉我的子孙们,我曾经和拉法在菲利普·夏蒂埃球场打过决赛。我想,未来很长一段时间我都会享受这个时刻。”一年后,他又在法网决赛后对德约科维奇说过同样煽情的话。

不用说,会做亚军演讲的人,其实也梦寐以求成为站在最高领奖台的那一个。当鲁德终于打破宿命,第一次拿到ATP1000级赛事的冠军,他终于可以发表冠军感言了。

“对于我的团队来说,我们过去一直在努力,但是也在一直失败。但是我们一直在一起,一直不放弃,在几次尝试失败之后,我终于能够举起这座奖杯了。谢谢你们愿意相信我,让我们继续前进。”

显而易见,在鲁德看来,是过去的失利让他成为现在的自己。网球是残酷的,你必须接受失利,只有失利,才能让你变得更好。你必须努力,也必须等待,因为不是每一次努力都能有好的结果。

花开须有时,唯有静待之。凯恩、鲁德如此,普通人亦当如是。

G声音