

# 以“大健康观”促进“医体融合”

## ——来自天津的“运动处方”试点报告

新华社记者 张泽伟

57岁的翟女士是典型的“三高人士”，吃药多年不见好转。但是，一张“运动处方”让她病情得到控制。“医生为我量身定制的运动处方，明确了运动的方式、时长、频率及其他注意事项，我按照要求坚持运动12周后，整个人的状态变好了。目前翟女士已经停药、降脂药11个月，生活质量有了明显提升。”

在天津，越来越多人像翟女士一样，通过“运动处方”防未病、治慢病。面对人口老龄化、慢病高发，天津努力打通医疗与体育的界限，以“大健康观”促进“医体融合”，构建慢病防治新体系。

### 标准引领

天津市天津医院党委书记徐卫国表示，当前我国的健康模式正经历一场深刻变革，从“被动医疗”向“主动健康”转型，运动已成为一种重要的临床诊疗手段。但在较长一段时间内，如何开具和执行“运动处方”，缺乏规范和标准。

“运动处方并非简单的健身建议，而是依据健康信息、医学检查、运动风险评估、体适能测试等数据，制定个性化健康干预方案。”天津医院院长陈彤说，此前国内有关“运动处方”的实操或指南以参考国外论著和文献翻译为主，缺乏国内应用经验总结，不便于在临床操作中推广。

为此，天津在2022年11月成立了天津市医疗运动处方质量管理组，并着手由天津

医院牵头起草天津市地方标准《运动处方技术服务规范》，该《规范》在2024年8月由天津市市场监督管理委员会批准公布，成为国内首个运动处方技术服务地方标准，将抽象的健康理念转化为包含流程控制、风险控制、评估的全链条操作手册。

### 试点先行

运动处方技术服务有了地方标准，但由于资金、设备、人才等原因，并不是所有医院都具备开设运动处方门诊的条件。为此，天津设立“医体融合运动防治慢病先行试点建设项目”，在部分医院开展试点工作。

2024年11月，天津市卫生健康委联合天津市体育局发布了《天津市医体融合运动防治慢病先行试点医疗机构建设工作方案》，有61家单位报名参与试点建设，经筛选后43家进入试点项目，覆盖了三级医院、二级医院及社区等。

运动处方人才队伍建设也在推进中，围绕场景化运动处方，开展了四期培训，43家试点单位的110多名医务人员完成运动处方理论、风险评估、体适能测试、处方制定等系统化培训。另外，针对肥胖等慢病开展临床运动生理进阶培训，累计培养300余名兼具医学与运动指导能力的复合型人才。

各试点单位在统一服务标准的基础上，还结合自身实际和特色，探索不同的服务模式。天津医院作为三级甲等综合医院，利用多学科优势，跨学科、跨部门整合资源，开设

了运动处方门诊；天津市河西区太湖路社区卫生服务中心则将运动处方与日常诊疗深度融合，将运动处方纳入家庭医生签约服务，还专门开辟运动场地，带领患者进行力量、柔韧、平衡等训练，并利用数字化手段动态监测患者的运动完成情况和生理指标。

“根据天津医院的12周干预结果，我们发现药费和相关医疗费用呈现下降趋势，平均每人每月药费下降18.7元。在项目样本中，33名有用药情况的居民，三个月合计减少药费1851元。”杨晓巍说。

### 系统转型

医体融合的深层价值，是推动健康治理的系统性转型。天津以运动处方为抓手，推动医疗理念、角色、场景、动力等多重升级，加速构建主动健康新生态。

“医体融合带来的最重要转变，体现在理念上。无论是居民个人还是医疗服务机构，都对慢病防治、主动健康有了全新认知。”杨晓巍说，越来越多的人从“要我动”转变为“我要动”，从“被动打针吃药”到“主动迈开双腿”；医疗服务机构也开始从“治病为中心”调整为“健康为中心”，运动处方从传统疾病康复的辅助手段升级为健康促进、慢病防治的核心手段。

医生的角色和服务场景也随之变化。天津市河西区太湖路社区卫生服务中心主任卢娟说，过去，医护人员坐堂接诊、专科专治，如今医生的职责范围已延伸至多元化

健康服务，从单纯诊疗者转变为全周期健康维护者，不仅具备疾病诊疗的专业能力，更需要掌握系统性的生活方式医学治疗能力。医生的服务场景，也不再局限于医院，而是延伸至社区、百姓身边，“运动转诊机制”逐步打通“医院-社区-家庭”健康链条。

### 瓶颈待破

天津医体融合的探索和运动处方试点工作虽然推进顺利，但在实践中仍遇到一些困难和挑战。

大医院对医体融合及试点工作的积极性不高。一位三甲医院的副院长表示，虽然医体融合越来越受到关注和重视，但目前大医院的接诊量太大，任务太重，“现有存量都忙不过来，没有余力去做增量”。

陈彤认为，大医院具有人才、学科优势，一旦重视并投入医体融合，会有品牌效应和带动作用。从社会责任角度看，百姓对减重、慢病防治、科学养生等需求巨大，作为大医院应该努力去满足百姓需求。此外，医体融合的主动健康干预方式，在减少百姓医疗费用、节约医保支出方面体现出很好的经济效益。

调查数据也显示了运动处方在试点和推广工作中面临的集中困难。杨晓巍说：“我们对参与试点工作的医务人员进行了问卷调查，结果显示，患者沟通和依从性管理困难，占到85.7%。这说明我们在健康教育和科普认知方面，仍有很长的路要走。”

### 健康科普

## 陪孩子看屏幕比限制时长更利于培养儿童亲社会行为



新加坡一项最新研究发现，相比单纯限制孩子使用电子屏幕的时间，如果父母在孩子看屏幕时陪伴观看、交流讨论或一起玩耍，更能帮助孩子培养“亲社会行为”。

新加坡科技研究局30日发布新闻公报说，相关研究论文已发表在《生物医学中心·公共卫生》杂志上。此前研究表明，孩子出生后的最初几年，控制屏幕时间对大脑发育至关重要。这次的研究结果发现，到了学龄前和小学阶段，仅靠控制屏幕使用时间已不够。使用屏幕过程中，高质量的家长陪伴在培养儿童的分享、共情与合作等“亲社会行为”方面，发挥着越来越关键的作用。

研究团队在2018至2019年追踪了2449名3至6岁的新加坡儿童，并在2021年对同一批儿童进行了随访。为记录他们的屏幕使用时间和家长陪伴情况，母亲需填写儿童“时间日记”。此外，母亲还需填写一份有5方面指标的量表来评估孩子的“亲社会行为”。

研究显示，随着年龄增长，这些儿童的屏幕使用时间以及无父母陪伴的屏幕使用情况均显著增加。在排除了儿童个人特征、家庭背景等因素影响后，单纯的屏幕使用时间、家长设定屏幕使用时长或内容规则但没有实际陪伴参与，都与儿童更好的“亲社会行为”表现无关。而父母与孩子共同使用屏幕的时间，与孩子的“亲社会行为”呈正相关。这些早期的“亲社会行为”，预示着孩子长大后社会性发展的持续积极态势。

研究团队说，这一研究表明，对孩子社会性发展最重要的并非屏幕使用时长本身，而是父母是否在场并积极参与。当父母与孩子一起观看、提出问题并讨论所见内容时，屏幕使用时间也可以促进社交学习。

（新华社记者 舒畅）

### 科技前沿

## 中年时期入睡时间不规律或增心血管疾病风险

芬兰一项新研究显示，中年时期睡眠不规律特别是入睡时间不规律，可能增加日后出现心血管疾病的风险。

芬兰奥卢大学近日发布新闻公报说，该校研究人员以3000多名1966年出生的芬兰人为研究对象，在这些人46岁时对他们进行为期一周的睡眠模式监测，并在此后10多年的时间里追踪他们的健康状况。

结果发现，睡眠不规律与医学上所称的“主要不良心血管事件”风险升高存在关联。主要不良心血管事件包括心肌梗死、卒中等与心血管疾病相关的较严重事件。这项研究显示，在睡眠时长不足8小时的人群中，入睡时间不规律的个体发生主要不良心血管事件的风险，约是入睡时间规律者的两倍。

研究人员说，先前研究已发现不规律的睡眠模式与心脏健康风险存在关联，本次研究结果表明，入睡时间的规律性可能对心脏健康尤为重要。

相关论文已发表在学术期刊《BMC 心血管疾病》上。

（新华社记者 朱昊晨 徐谦）



### 假期里的春日经济

4月5日，游客在江苏南通州际梦幻岛欣赏樱花河。清明假期，人们度假休闲，踏青游玩，释放“春日经济”新活力。

新华社发（许丛军 摄）

### 视野

## 我国心脏除颤器校准装置计量比对工作完成

国家市场监督管理总局近日组织完成我国心脏除颤器校准装置计量比对工作。这项工作为自动体外除颤器（AED）的精准度进行了一次全国统一的“标尺”考核，从源头确保其在心脏骤停抢救的“黄金四分钟”内可靠可用。

心脏骤停抢救是一场与时间赛跑的生命竞赛，在关键的“黄金四分钟”内，AED是挽救生命的重要仪器。在心脏骤停抢救时，AED释放的急救电击能量需要极为精准，能量不足可能导致除颤失败，能量过高则可能对心脏造成损伤。

此次比对，旨在确保全国相关技术机构用于校准AED的“标尺”（校准装置）准确一致。只有“标尺”准了，才能保障分布在车站、商场、学校等公共场所AED释放的急救电击能量既不会因不足而无效，也不会因过高造成损伤，为公众筑起一道可靠的技术安全防线。

这项工作是国家市场监督管理总局推进计量强基工程，将《计量发展规划（2021—2035年）》加强医疗健康领域计量保障的要求转化为行动的具体措施。市场监管总局将持续提升技术监管能力，把精准计量深度融入公共安全体系，切实将政府的专业服务，转化为守护人民生命健康的坚实支撑。

（新华社记者 戴小河 赵怡宁）

## 踏春好 春假给孩子带来多彩课堂

新华社记者

登山徒步呼吸新鲜空气、观展研学解锁博物新知、动手操作体验非遗魅力……4月上旬，部分地方中小学生已迎来今年春假。

今年政府工作报告提出，支持有条件的地方推广中小学春秋假；“十五五”规划纲要将探索推行中小学生春秋假，作为持续改善消费环境的重要内容。据不完全统计，浙江、四川、安徽、重庆等地全域推行春秋假制度，广东、湖北等地已在部分地区实行。

这个春假，孩子和家长过得怎么样？已放春假的地方，有什么不同？

### 乐享春假，走出校门也是课堂

“看！恐龙印比我的脸还大！”重庆綦江国家地质公园老瀛山景区，迎来度春假的营盘山小学数十名学生。红色岩壁上，孩子们徒步欣赏丹霞地貌，走进鲜活的“地球日记”。

在广东深圳一家机器人6S店，四年级的林小宇戴上脑机交互手环，用意念启动加热装置成功爆出爆米花，引得伙伴鼓掌惊叹。

“假期能有效缓解学生长学期连续学习

的压力与疲劳，学生也得到更多自然研学、社会实践的机会。”西南大学教育学部教授王正青认为，春秋假有利于学生身心健康和全面发展。

针对部分家长担心的“假期影响教学时长”问题，湖南将统筹利用每学期的机动周，山东主要通过统筹利用日常机动教学时间等方式补回，贵州计划在学期末补回。

“春假对各学科教学计划没有影响，只是引导学校和老师从‘时间管理’转向‘教学重构’，学生在真实情境中的实践体验是难得的教学资源，也是课堂教学的必要补充。”安徽省合肥市海顿学校党总支书记陈昌云说。

深圳市龙岗区外国语学校（集团）已多年自主实施春秋假。“小假期对教育是减负也是提质。多年实践表明，孩子们返校‘火力全开’，学习更带劲。”学校执行校长刘健说。

### 破解“孩子放假、家长难休”矛盾

听到放假，孩子们雀跃不已，一些家长却犯了难：没人带孩子怎么办？许多双职工家庭通过调休陪伴、家人帮忙、社会托管等

方式，安排孩子春假。

首个春假，重庆市沙坪坝区委社会工作部联合土湾街道，依托重庆（沙坪坝）新就业群体党群服务中心开展公益托管服务，孩子们聚在一起，读绘本、做手工、开展运动游戏。

合肥市青年路小学有7个校区9000多名学生，春假前开放托管申请。“尽管这次春假没有学生报名托管，学校也为临时托管需求做了准备。”学校教导主任谢晓萍说，不少兄弟学校做好家校衔接，组建托管团队，为不同年级设计差异化活动。

安徽鼓励企业建立子女信息台账，推行弹性休假，山东支持用人单位错峰休假，湖南优先满足有未成年子女的职工在春秋假期间调休、补休，浙江支持形成更长时间的“组合假期”满足多元化需求，江苏支持职工将带薪年假灵活拆分使用……为推广中小学春秋假，多地完善配套政策，让家庭享受亲子时光。

### “教育+文旅”，激发新场景

“今年亲子游、研学营客人特别

多。”安徽黄山谢裕大茶博园园区负责人黄敏说，得益于多地春假，园区今年清明研学游团体数量较往年同期增加约四成。

今年春假，拉动内需、优化文旅资源配置、推动服务消费扩容提质成效初显。

去哪儿网数据显示，4月1日至6日，全国乘机出行的12岁以下乘客量翻倍增长，全国出发机票量增速前20个城市中超过一半放春假；景区13到18岁游客同比增长3.3倍，青少年门票量前20个客源地城市中近半数放春假。

春假时间安排上，各地各校不一：有的与清明假期衔接，有的与“五一”假期衔接，有的与学校春游、运动会或社会实践周衔接。错峰放假让更多家庭避开人流高峰，收获舒适体验。

“未来各地各校可提前公布假期，方便家校安排。文旅部门也可与学校对接旅游消费券、研学资源，既让学生有兴趣、家庭得实惠，也让文旅经济更火热。”陈昌云建议。

在春光里，乐享成长。多地开启的缤纷春假，正给孩子带来更多活力。