

# 加快青岛的“医体融合”模式推广速度 为“健康青岛”科学有效发展助力

毛瑞峻

《“健康中国 2030”规划纲要》明确提出，要通过“广泛开展全民健身运动，加强医体融合和非医疗健康干预，促进重点人群体育活动等方式来提高全民身体素质”。“医体融合”是实现健康身体、健康环境、健康经济、健康社会，最终实现健康中国的关键，是促进全民健身与全民健康深度融合、全面提升中华民族健康素质的重要措施和依托。从全国范围来看，我市在“医体融合”发展速度上尚显迟缓，体育科学、临床医学、公共卫生等领域专家合力推动体育和医学多维度、深层次融合的氛围和局面还没有形成。为加快“医体融合”模式推进和创新，为“健康青岛”科学有效发展助力，提出建议如下：

## 一、加强“医体融合”的组织领导

成立“医体融合”工作领导小组，负责统筹推进全市“医体融合”工作，将该项工作纳入经济社会发展总体规划和促进健康产业发展的总体部署，尽快出台实施细则，建立科学规范的工作评估体系，完善奖惩机制，加强督导检查，促进该项工作系统化、规范化发展。促进各部门强化联动，加强沟通，密切配合，整体推进，避免“互设壁垒”现象，真正做到将“健康融入所有政策，加强各部门各行业的沟通协作，形成促进健康的合力”。

## 二、加大“医体融合”的宣传力度

广泛宣传“医体融合”理念的涵义，运动能够有效促进健康是“医体融合”的基础，是提升健康最绿色、自然的方式，将“生命在于运动”“健康是良药”深入人心，引导人们进行安全、科学的体育锻炼，指导人们

用科学的运动实现强身健体和防病康复。

### 三、促进“医体融合”的“研、教、学、产”深度融合

(一) 整合资源。加强医学院校、职业培训学校、医疗机构、健(康)身机构和健康管理企业之间的联系,促进“研、教、学、产”深度融合,加快推进“医体融合”资源开发、项目合作、知识普及和技能传授。

(二) 建立健康管理全方位服务体系。成立以掌握现代健康理念的临床医生为主的管理团队,配备有临床药师、营养师、运动治疗师、心理治疗师、物理治疗师等,实现以健康为目的的健康管理、一级和二级预防、慢病管理,开展健康教育,传播预防疾病、保持健康、促进健康和恢复健康的技能和知识,帮助每一个人树立健康自我管理和慢病康复的意识和责任,并掌握自我健康管理知识和技能。

(三) 探索建立“医体融合”过渡式分类指导模式。按慢性疾病类别分别建立不同的疾病管理模式,如恶性肿瘤模式、糖尿病模式、高血压模式、支架置入术后模式、肺部健康模式、健康和亚健康人群模式、肥胖模式、颈肩背痛模式等,通过医体融合实现对每一个人全生命周期、每一个疾病不同发展阶段的医学和体育双管齐下的精准健康管理。

### 四、制定特殊群体干预计划

关注“医体融合”实践中的特殊群体和重点人群。制定实施青少年、妇女、老年人、职业群体及残疾人等特殊群体的体质健康干预计划。实行工间健身制度,鼓励和支持新建工作场所建设适当的健身活动场地。

### 五、引导鼓励“医体融合”的多元化发展

鼓励引导社会力量参与“医体融合”市场优化,建立和完善针对不同人群、不同环境、不同身体状况的运动处方库,完善体质健康监测体系,开发应用国民体质健康监测大数据,开展运动风险评估。探索成立或医疗机构内设“运动医学中心”、“运动体检中心”、“运动康复中心”。增加健身场所和设施,推广科学适宜的健身娱乐项目。鼓励研发体育运动用品、运动健康监测产品、运动损伤治疗产品和智能健身器材。丰富

和增加市级全民健身运动会内容项目。

## **六、重视传统医学和体育科学的结合**

传统医学中“治未病”“动静结合”“天人合一”等理念和方法就是“医体融合”理念的完美诠释和集中体现。建议全面推广普及武术、太极、八段锦、五禽戏、导引术等中国传统运动。发挥中医药在运动康复等方面的特色作用，建立中医药特色的“医体融合”基地。