

给老人提供专业指导 为风险人群划定安全线

# 运动处方让运动成为健康“良方”

春日渐暖,正是舒筋活骨的好时节。近期,全国多家基层医疗机构陆续推出运动处方服务,帮助不少常年不敢运动、不会运动的老年人“甩开膀子”“迈开步子”,开启科学锻炼。与此同时,多家医院也依托多学科会诊,开出运动处方,为患者精准划定运动“安全线”。



李颖指导79岁的吴慧珍做拉伸运动。



天坛医院的心脏平板运动试验设备。



心肺功能评估设备能测出患者的运动临界点。

## 个性化指导方案 助力慢病老人动起来

“手臂上举,注意呼吸……”上周四9时许,在北京朝阳劲松社区卫生服务中心一楼的运动处方室内,四位老人正缓缓举起弹力带。中心主管护师李颖在一旁指导,密切关注每个人的动作细节。当社区居民吴慧珍缓缓抬臂后,李颖轻声提醒:“阿姨,肩膀放松,不要耸肩。”吴慧珍随即微调动作。

79岁的吴慧珍曾接受过腰椎手术,她一直渴望恢复体育运动,却苦于缺乏专业指导,“自己不会练”。如今在社区医护人员的现场教学、指导下,她终于有了量身定制的锻炼方案。

每次训练前,李颖都会为吴慧珍佩戴心率监测设备,实时显示心率和热量消耗。训练课程持续约30分钟,包含有氧训练、肢体拉伸、轻度抗阻训练等内容。每次训练结束后,李颖会为吴慧珍测量心率和血压;此外,还会定期测量体重、体成分等指标。

与吴慧珍“不会练”不同,84岁的张秀青则是“不敢练”。张秀青多年前罹患脑血管病,因为担心运动会诱发意外一直不敢动,但她体型偏胖、血压偏高,医生建议她适当运动。听说社区开设了运动处方室,她决定来试试。医护人员为她进行了全面评估,根据检查结果设计了针对性的运动方案。经过数月的科学锻炼,她的血压趋于平稳,心肺功能也明显改善。“以前张阿姨练习20分钟便感到疲惫,现在已经能坚持40分钟。”李颖说。

“在这里,实时医疗监测全程

护航,老人放下了对运动的顾虑。”劲松社区卫生服务中心副主任王俊玲表示,辖区居民在家门口就能接受医疗级的运动指导,坚持锻炼不再困难。

## 划出安全边界 让亚健康人群放下顾虑

上周三14时,在天坛医院健康管理中心诊室内,一场特殊的多学科会诊准时开始。神经内科、心内科、呼吸科、内分泌科等科室医生与首都体育学院的专家围坐在一起,为一位脑动脉瘤术后的中年患者定制运动方案。

这名患者平时偏爱负重力量训练,康复后希望恢复体能,但该患者也清楚,高强度运动可能不适合术后的身体状态,因此陷入了两难。会诊前,患者接受了心肺运动试验:佩戴呼吸面罩,在功率自行车上逐步增加运动强度。医生全程实时监测心电图、血压和摄氧量。检测报告明确标出了患者的运动临界点,也就是运动时不能超越的安全心率。

会诊现场,神经科医生确认患者术后恢复良好,呼吸科、心内科医生则紧盯心肺运动测试报告上的各项数据。经过多学科专家讨论后,首都体育学院专家为患者定制了详细运动方案:暂停所有高强度负重训练,改为以核心稳定、肢体拉伸为主的康复动作,并明确了运动频次、强度、时长及进阶节奏等。

“有心脑血管基础疾病的人群,如果运动方式不当,可能造成风险。”天坛医院健康管理中心主任郑华光坦言,不少患者都很矛盾:既希望通过锻炼增强体质,又不敢轻易运动。制定运动处方的

本质,正是依靠专业医学评估,帮助每个人找到既能强身健体又安全科学的运动方式。

实际上,运动处方的目标人群远不止于心脑血管基础疾病患者。长期久坐、体力活动不足的亚健康人群同样值得关注。

“运动处方最大的意义,是为患者划出一条清晰可循的安全边界。”郑华光说,“尤其有心脑血管基础疾病或亚健康人群,这条安全线能让他们放心运动。”

### 【释疑】

#### 运动处方分为几类?

“一份运动处方,背后有一套严谨的运动科学和医学逻辑,针对不同人群的身体状态‘量体裁衣’。”北京体育大学运动与体质健康教育部重点实验室教授张一民介绍,运动处方是由医生、康复师或经培训合格人员,针对不同人群的健康背景及其危险因素,经过运动风险评估、体质测评和运动能力诊断后,制定的个性化指导方案。

张一民说,运动处方主要分为两类。一类是面向普通人群的健身运动处方,帮助缺乏运动习惯的人实现增强体质、促进健康和疾病预防等目的,也包括处于特殊生理阶段需要临床干预的人群,如孕期、产褥期及更年期女性。另一类是面向慢性病患者、术后康复人群和运动损伤人群的医疗运动处方,需要临床医学评估为支撑,标准更为严格。

#### 如何开具运动处方?

开具一份运动处方,需要遵循标准化流程。开具处方前,医生会先通过问诊和调查问卷,了

解患者的基本健康状况、既往病史、日常身体活动水平,对心肺、内分泌和运动系统的风险进行分级。如果筛查结果显示存在中高风险,就需要进一步评估——患者通常需要接受心肺运动负荷试验,在功率自行车或跑步机上逐步增加运动负荷或采用定量负荷,医生实时监测心率、心电图、血压、血氧等指标,从而找出安全有效的运动负荷上限。

完成上述评估后,医生才会正式开具处方。一份完整的运动处方包含运动频率、强度、时间、方式、注意事项和进阶等基本要素,还会充分考虑患者所处的不同阶段,如住院期间、居家休养或重返工作岗位后等情况。

#### 锻炼中要注意什么?

“锻炼的根本目的,是增强体质、促进健康、减少疾病发生。”张一民表示,《“健康中国2030”规划纲要》和《体育强国建设纲要》均强调推动体卫融合,运动处方正是这一理念落地的重要抓手。对于普通人群,科学运动能够增强体质、促进健康、降低患病风险;对于已患病人群,精准的个性化运动处方有助于加速康复、减少并发症。

张一民提醒,无论进行何种运动都应遵循循序渐进的原则,运动前要充分热身,结束后要认真拉伸,身体出现不适时应立即停止运动。老年人的锻炼方式不宜单一,最好将快走等有氧运动、举小哑铃等力量训练以及平衡与柔韧训练相结合,每周坚持两次以上,可有效降低跌倒风险,并延缓肌肉流失。

据《北京晚报》报道