

# 运动处方 体医融合

## ——第六次国民体质监测进行时

新华社上海6月11日电 在上海杨浦殷行社区运动健康中心，62岁的岑雪芳前几日完成了体质检测，兴奋地展示“优秀”的“成绩单”，并向社区运动健康师咨询新的健身方案。“以前我有高血压，医院给我开了运动处方，让我到社区的运动健康中心进行运动干预治疗，现在身体各项指标都恢复了。”

目前，全国第六次国民体质监测工作正在各地有序展开。作为全民健身工作的基础性、法定性制度，国民体质监测工作自2000年开展以来，每五年一次对国民体质进行一次“大体检”。记者近日走访多地发现，科学健身、“体测与体检一样重要”、体医融合等理念正逐步深入人心。

### 健康有“术”

随着近年来我国国民身体素质不断提高，国民体质监测的核心指标也不断更新完善。

本次监测内容涵盖身体形态、身体机能、身体素质三大维度，同步采集运动习惯与健康行为指标数据。功率车、高抬腿、俯卧撑这些与身体健康高度相关的运动指标被纳入到新的标准之中，第六次国民体质监测也是全面使用新版标准后的第一次全国范围内的体质监测。

上海市杨浦区市民王女士经过了体脂率测试后，发现自己离标准体质还有差距。“以前觉得自己瘦，

体脂率应该没问题，但今天发现自己的肌肉含量太低了，医生建议我回去多做运动。”拿到报告的王女士来到旁边的练习区，社会体育指导员指导她进行俯卧撑训练，“看着挺简单，但做起来还是很有学问”。

上海市体育科研所体质研究与健康指导中心主任王道说：“标准出来以后，老百姓能够更清楚地看到自己的薄弱点。这也是监测的目的所在，不仅让更多的人接受体质监测，也让大家真正科学地动起来。”

### 体医融合

近一年来，上海多家医疗机构积极响应“体重管理年”号召，开设“减重门诊”“健康门诊”，社区医院也积极参与到体重管理的布局中，一张张专业的运动处方，让“超重”人群有了严谨、具体、专业的减肥方向。

“一个半月的时间，我从202斤减到174斤，整整减去28斤。”家住上海的朱斌来到上海市松江区方塔中医医院体重管理门诊复诊。对于这样的减肥效果，朱斌兴奋地说，“跟着运动处方锻炼，体重减了是第一步，现在生活方式也更健康了，减肥后晚上睡得都比以前早。”

“朱斌刚来的时候，内脏脂肪205、BMI指数31.2、胰岛素也超标……”朱斌的接诊医师，方塔中医医院主任医师吴国芳表示，“我们会给每一位就医的患者，建立一份健

康档案，询问身体情况，检查身体各项指标，给出一套个性化的运动处方，通过中西医结合治疗及运动、营养管理等多元化方式，让患者的体重得到有效控制。”

在上海杨浦区殷行社区长者运动健康之家，66岁的残障居民宋启传正在律动机前进行锻炼，“只要不下雨，我每天都要开着助力三轮到这儿锻炼”。在宋启传看来，这里不仅仅是锻炼的场所，也是他主动融入社会、主动健康的平台。

根据上海市体育局和上海体育大学联合发布的统计数据，截至2024年底，上海市累计建成长者运动健康之家174个，实现16个区全覆盖。其中50.92%前往长者运动健康之家的老年人心肺功能得到改善；35.04%的老年人肌力水平得到提升；33.06%的老年人身体平衡性得到增强；血压、睡眠质量、精神面貌等方面也都有提升。跟踪研究显示：在65岁以下群体中，干预组居民的医保支出平均下降15.28%，减少1193元。在65岁及以上人群中，干预组居民的医保支出平均下降10.6%，减少1590.90元。

### 体科融合

只要在手机上简单操作，就能获得检测报告和个性化锻炼建议。在体质监测现场，智能体测仪可以快速完成身高、体重、体脂率、柔韧性等多项指标的测量，数据实时

加密上传至国家级体质监测数据库，确保了信息安全与准确性。

在上海市殷行社区卫生服务中心的“运动干预门诊”，通过精准测量成年人17项体质指标，生成体测报告和科学健身建议。为了方便市民，上海市还开发了微信小程序“科学健身加油站”，浙江省温州市则联动了“百姓运动码”。市民还可以扫码支付宝“悦体测”小程序，查询个人电子报告。

在温州市梧田街道龙霞社区，16间沿街店铺变身成为服务周边居民的“运动健康堡垒”。作为温州首家“好社区”运动健康中心，这里每天上演着科技与健康的碰撞。“通过加装智能芯片，原本缺乏智能化的健身设备，也可以实现实时反馈健身数据，相比直接更换设备，成本大幅减少，外部加装也有利于设备后续智能化升级。”浙江柯瑞普科技有限公司负责人徐海驿说。

国家体育总局科研所相关负责人表示，运动是实现主动健康最经济、最有效的手段之一，希望通过体育部门、医疗部门以及其他相关部门的携手联动，共同将“体卫融合”理念走深落实，努力实现从“以治病为中心”向“以健康为中心”转变，从疾病管理向健康管理转变，推动全民健身和全民健康深度融合，为健康中国、体育强国建设贡献力量。



### 完成大跨越

6月11日，在安徽省滁州市凤阳县淮河边，安徽送变电工程有限公司施工人员在百米高空进行淮河大跨越作业（无人机照片）。当日，经过安徽电网建设者连续10多天在百米高空攀爬、架设、走线，安徽香涧至鹭岛500千伏线路工程成功完成淮河大跨越。淮河大跨越作为该线路工程的关键节点，由两座高193米的跨越塔、四座高57米的锚塔组成，跨越距离1578米。据悉，香涧至鹭岛500千伏线路工程线路全长136.8千米，建成后将进一步优化和改善安徽蚌埠、滁州部分地区的电网结构，提高供电可靠性和新能源消纳能力。

新华社发

### 新能源汽车 产销快速增长

新华社北京6月11日电 记者11日从中国汽车工业协会获悉，2025年1至5月，我国新能源汽车产销快速增长，分别完成569.9万辆和560.8万辆，同比分别增长45.2%和44%，新能源汽车新车销量达到汽车新车总销量的44%。

数据显示，1至5月，我国汽车产销分别完成1282.6万辆和1274.8万辆，同比分别增长12.7%和10.9%，产量增速较前4个月收窄0.2个百分点，销量增速扩大0.1个百分点。

“两新”政策加力扩围，持续显效，叠加汽车企业新品投放等利好因素，助力汽车市场消费活力加速释放。1至5月，汽车国内销量1025.8万辆，同比增长11.7%。5月单月，汽车国内销量213.5万辆，环比增长3%，同比增长10.3%。

新能源汽车出口快速增长。1至5月，汽车出口249万辆，同比增长7.9%；其中，新能源汽车出口85.5万辆，同比增长64.6%。5月单月，新能源汽车出口21.2万辆，环比增长6.1%，同比增长1.2倍。

乘用车市场延续良好表现。1至5月，乘用车产销分别完成1108万辆和1099.6万辆，同比分别增长14.1%和12.6%。