



《全民健身计划(2021-2025年)》亮点解读(五)

“残健融合”让更多残疾人参与运动

《全民健身计划(2021-2025年)》(以下简称“计划”)主要任务提出,加强对公共体育场馆开放使用的评估督导,优化场馆免费或低收费开放绩效管理方式,加大场馆向残疾人开放的绩效考核力度。支持举办各类残疾人体育赛事,开展残健融合体育健身活动,完善公共健身设施无障碍环境。

已经闭幕的东京残奥会共设置了22个大项、539个小项,而东京奥运会共设置33个大项,339个小项。残奥会小项多是因为根据残疾类别、借助器材和辅助人员以及功能障碍的不同,残疾人比赛在健全人比赛规则的基础上制定,有特殊规则。残疾人参加体育比赛必须在医学功能分级的监督定位下,与残疾程度相同或相似的运动员一起比赛。目前残疾人参加的主要运动项目有田径、游泳、乒乓球、轮椅篮球、射击等与健全人相同的运动项目,除此之外还有盲人门球这类特殊运动项目。

残疾人体育运动具有特殊意义。首先,体育运动对残疾人的康复起着积极的作用,肢体受损后的残疾人如果停止体育运动,会导致他们的运动器官和各系统功能下降,又进一步限制了残疾人的身体活动,在这种恶性循环下,残疾人的体质健康将低于普通人,更加影响他们的情绪,不利于生活和交往。通过运动锻炼可以改善身体各器官、系统的功能,提高机能水平,补偿残疾带来的不便,更重要的是,运动可以增强残疾人生活的信心和勇气。尤其是在青少年时期,身体发展的可塑性很大,体育运动可以避免残疾部位肌肉萎缩和神经坏死,使机体获得改善和发展,即使难以恢复肢体功能,但其他部位功能增强,会产生一定的代偿作用。

北京奥运会后残疾人运动被赋予“平等、共享和融合”“人文、人道和人权”等新的核心内涵,残疾人社会运动取得初步发展。社会通过残疾人运动竞赛了解残疾人、认识残疾人,形成科学、文明、平等的残疾人观,理解、尊重、关心、帮助残疾人,

促进社会和谐稳定的发展。残疾人体育赛事的繁荣发展,将在推动残疾人身心健康、享受体育、实现融合发展、展现生命价值方面发挥标杆作用。

继1987年成立中国残疾人体育协会之后,中国弱智人体育协会、中国聋人体育协会及全国各省、自治区、直辖市残疾人体育协会也相继成立,我国还成功举办了五届全国残疾人运动会。在全球开展的残疾人奥运会、特殊奥运会、聋人奥运会以及盲人运动会及多项世界锦标赛上,我国残疾人运动员不畏艰难勇于拼搏,获得了多枚金牌。

“残健融合”是残疾人体育追求的最终目标,目前我国残疾人体育在竞技体育、群众体育和学校体育各领域都呈现不同程度的“边缘生存”状态。为残疾人提供融合的体育氛围、体育环境,使融合的体育活动既符合残疾人的能力和需要,又不致使他们体会到有异于常人的隔离感,让更多残疾人参与运动,融入生活,让更多健全人通过体育平台了解残疾人,感悟人生的意义。这正是体育多元价值的生动体现,虽然与胜负无关,却能感悟生命的尊严。

目前我国各省市开展了形式多样的残健融合运动会,例如城市定向越野、体育嘉年华、趣味运动会等等。这类型的残健融合体育活动不仅为残疾人朋友提供锻炼身体平台,也构建起残健交流的新平台,让残疾人朋友在融合运动中感受理解和包容,给予他们走出家门,走向社会的力量。

公共健身无障碍设施是包括残疾人在内所有社会成员在体育参与过程中能够安全并方便使用的一系列设施,包括无障碍出行



设施、公共设施、无障碍信息设施以及无障碍体育设施设备、无障碍体育器材、体育参与辅助器材和无障碍体育信息。

无障碍环境指的是一个既可通行无阻而又易于接近的理想环境,包括物质环境、信息和交流的无障碍。

美国各种无障碍设施既有全方位的布局,又与建筑艺术协调统一,同时给残疾人、老年人带来了方便与安全,堪称世界一流水平。新建道路和建筑物基本能做到无障碍建设,改造也能考虑无障碍,尤以残疾人居住的建筑最为突出,针对使用者的特殊要求,采取了更多措施,包括建筑设施的灵活调整等,以使残疾人通行安全和使用方便。

日本为残疾人、老年人增设的无障碍设施比较普及,在一些公共设施中,尤其是商店,是按商业建筑面积大小实现不同等级的无障碍设计,建筑面积大于1500平方米的大中型商业建筑要为残疾人、老年人提供专用停车场、厕所、电梯等设施。在机场、电力火车站、电力火车以及道路等地方和设备,无障碍设施、服务也较为完善。

湖南省体育科学研究所助理研究员、硕士 肖瑶

加强体育锻炼 远离骨质疏松

骨质疏松对人体健康的危害非常大,其中最大的危害是导致骨折,患者骨折后的生活质量明显下降,给家庭和社会带来沉重的负担。世界卫生组织为关注骨质疏松疾病、普及骨质疏松知识,将每年10月20日定为世界骨质疏松日。

骨质疏松可发生于任何年龄,但多见于绝经后女性和老年男性。青少年是骨骼发育的关键时期,大约20岁以前能获得90%以上的骨密度,30岁骨量达到峰值,随后随年龄增长而下降。今年10月20日,中央电视台新闻频道做了骨质疏松的专题报道。节目中,北京协和医院内分泌科副主任李梅介绍说,一些年轻人不爱运动,不爱晒太阳,长期的抽烟、酗酒,不良的生活习惯都会损害骨骼健康,所以骨质疏松不是中老年人的专属,儿童、青少年、壮年都要保护骨骼健康。

预防和治疗骨质疏松的主要目标是改善骨髓生长发育,维持骨量和骨质量。运动对骨骼系统有良好的刺激作用,可促进骨的代谢,加快骨形成和骨重建,减少钙的流失,维持或增加骨量,加强骨弹性。

为得到最佳的运动效果,就要使全身骨骼和肌肉得到锻炼。可选择合适的运动或运动组合,如跑步、球类、健身操、广场舞等,也可借助某些健身器材如跑步机等进行有氧和无氧力量抗阻训练。对于骨质疏松患者,推荐规律的肌肉力量运动以及散步、慢跑、太极拳、瑜伽等较慢或中等节奏的有氧运动,以减少意外和骨折的风险。

多项研究表明,坚持体育锻炼的人骨密度明显高于不运动的人。发表在《骨与矿物研究》杂志上的文章指出,喜爱娱乐运动的男孩和女孩与同龄不爱运动的孩子相比,骨矿物质总量分别高出9%和17%。发表于《中国康复理论与实践》杂志上的一篇研究指出,练习太极拳至少一年、每次锻炼大于1小时且坚持锻炼,可改善绝经期后女性骨密度水平,降低骨质疏松患病率。

山东武城 王海军

中国最具影响力专业报品牌 中国十佳卫生报

欢迎订阅2022年

大众卫生报



扫码即可订阅
《大众卫生报》



微信公众号

全年定价168元 邮发代号41-26 邮政收订电话: 11185

本报社址:长沙市芙蓉中路一段112号新湖南大厦47楼
新闻热线:0731 84326206 订报热线:0731 84326226 广告热线:0731 84326446