



《全民健身计划(2021-2025年)》亮点解读(六)

# 提升科学健身指导服务水平

《全民健身计划(2021-2025年)》(以下简称“计划”)主要任务提出,提升科学健身指导服务水平。落实国民体质监测、国家体育锻炼标准和全民健身活动状况调查制度。开设线上科学健身大讲堂。鼓励体育明星等体育专业技术人才参加健身科普活动。征集推广体育科普作品,促进科学健身知识、方法的研究和普及。弘扬全民健身志愿服务精神,开展线上线下志愿服务,推出具有地方特色的全民健身志愿服务项目,打造全民健身志愿服务品牌。



国民体质监测是国家为系统掌握国民体质状况,以抽样调查的方式,按照国家颁布的国民体质监测指标,在全国范围内定期对监测对象进行统一测试和对监测数据进行分析研究的工作。国民体质监测的项目包括形态指标(身高、体重、胸腰围度、体脂率等)、机能指标(脉搏、血压、肺活量、有氧能力等)和素质指标(力量、速度、柔韧、反应、协调能力等)三个方面。国民体质监测结果已经成为制定和评估全民健身计划实施效果、评价健康中国建设成效的重要指标和数据来源。普通群众也能通过个人监测报告了解到自身的体质状况,并以此为根据来制定相应运动的计划,来提升自身体质水平。

《国家体育锻炼标准》是一套以检验公民体育锻炼效果、评价身体素质为目

的,以测验达标为手段的评价体系。它包括力量、速度、耐力、灵敏、柔韧5类身体素质测验项目,涵盖了6岁~69岁人群。检测项目主要有短跑、长跑、往返跑、掷实心球、绕杆跑、坐位体前屈、立定跳远、跳绳等。各个项目会设定

相应的评级标准,分为优秀、良好、及格和不及格四个等次,对积极参与《锻炼标准》测验活动并取得良好成绩的受测者,会颁发相应的奖章或证书。现阶段我国国家体育锻炼标准的达标测试活动主要在学生群体中开展,社会人群参与程度相对较低。下一阶段,相关部门要加强引导宣传,鼓励更多人群参与国家体育锻炼标准达标测试,激发人民群众参加体育锻炼的积极性和主动性。

全民健身活动状况调查制度是为了及时了解我国群众体育发展的现状及国民参加体育锻炼的基本情况而开展的调查活动。通过对3~6周岁幼儿、7~19周岁儿童青少年和20周岁及以上城乡居民进行调查,获得能够反映全国全民健身活动状况的最新数据,系统掌握与分析研究国民参加体育健身活

动的行为,为科学决策,特别是《全民健身计划》的总结评估和研究制定提供数据支持。普通群众可以通过调查活动反映自己的健身需求,为公共体育事业的发展建言献策。

随着移动互联网的发展以及手机短视频的兴起,越来越多的体育博主开始在各大大互联网平台上开设自媒体账号,线上科普运动与健康知识。部分高校与医院也积极邀请专家学者为学生和群众们免费讲课,介绍最前沿的体育科技发展动向。中国体育科学学会与中国知网共同举办的“中国体育科学大讲堂”在线直播讲座活动,通过邀请权威专家开展专题讲座,分享他们在各领域的研究成果,启发了广大群众对体育科学的新认识。

为了让更多观众了解全民健身常识、普及全民健身运动,国家体育总局群体司举办的全民健身志愿服务品牌活动暨优秀全民健身志愿者征集活动中,涌现了一大批优秀的全民健身志愿服务组织。例如河南省的“乒协志愿者服务队创品牌服务”、江西的“上饶走路健身舞”等。广大人民群众不仅可以参与志愿组织开展的全民健身活动,也能亲自参加全民健身志愿服务组织,为体育公益事业出一份力,助力全民健身。

湖南省体育科学研究所运动人体科学硕士 张森



女子花万元被热玛吉烫伤  
热玛吉美容靠谱吗?

据央视财经10月30日报道,去年10月,上海的马女士花了一万多元在一家医疗美容机构做了眼部热玛吉美容项目,没想到出现了红肿和水泡,新闻一出很快上了热搜。无独有偶,几个月前47岁的陈女士心急火燎来到长沙市第三医院皮肤科求助,也是因为做热玛吉被烫出几个泡,最终被认定为“浅II度烫伤”。近几年来,一款名为热玛吉的医美项目被塑造造成可以让人“逆龄生长”的“驻颜法宝”,受到了广大爱美人士的追捧。那么,关于它的美容真相到底如何呢?

## 热玛吉护肤原理是什么?

热玛吉的原理是利用射频深入真皮层,通过加热直接收紧胶原纤维,刺激真皮的成纤维细胞,促使其启动创伤修复和超量恢复机制,从而使成纤维细胞增殖,并通过其后续的作用起到“紧致皮肤”的效果。简单而言,就是机器通过把电能转化为热能,在脸上“烫”一圈,让皮肤更紧致一些。

## 热玛吉属于医疗美容,必须严格规范操作

热玛吉的原理是能量释放,能量选择有误、操作部位不当、操作头贴合不均匀等都有可能致皮肤被烫伤,因此热玛吉属于医疗美容范畴。

就以上热玛吉消费者的案例,如果烫伤仅在表皮,通过积极治疗是可以恢复的。但若因操作不当,给皮下组织的肌肉、神经、筋膜造成不可逆的损伤,那真会让人追悔莫及。

按照我国《医疗美容服务管理办法》明确规定,开展医疗美容的机构必须取得《设置医疗机构批准书》和《医疗机构执业许可证》,负责实施医疗美容项目的医师、护士也必须要有的执业资格。

值得注意的是,热玛吉等医美项目在治疗时会破坏皮肤屏障,可能会导致皮肤敏感、遗留色素沉着等问题,因此,后期要积极进行皮肤屏障的修复治疗,还要严格防晒以减少色素生成。市民朋友在追求美的同时也要保持一颗清醒的头脑,理性对待医美项目,科学美容。

长沙市第三医院皮肤科  
副主任医师 张碧红

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