

# “体医结合”背景下赤峰市居民绿色生活方式探索

于洋

(赤峰学院体育学院 内蒙古 赤峰 024000)

**[摘要]**本研究通过从现代医学和体育相结合的视角阐述赤峰市实践“体医结合”绿色生活方式的重要性,并根据社会医学和体育学的相关理论,提出了赤峰市“体医结合”绿色生活方式的发展策略。

**[关键词]**赤峰市; 体医结合; 生活方式

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.1769

## 一、“体医结合”的意义

2016年我国在《“健康中国2030”规划纲要》中提出“加强体医融合和非医疗健康干预”,对健康中国建设背景下实施“体医结合”提出了要求。作为人口大国,国民身体素质的提升与锻炼习惯的养成是非常庞大的工程,对国民身体素质进行监测与提升迫在眉睫。本文以体医结合为立足点,以绿色健康生活方式为主线进行渐进性的探索研究。我们面临着如何宣传体育锻炼在社会中的作用,如何培养国人的锻炼习惯,如何提升大众身体健康素质等社会问题,这对于国家和民族的长远利益,国民健康长寿,国家长治久安具有积极意义。

## 二、“体医结合”的研究基础

### (一)“体医结合”的理论基础

自古以来体育活动和医疗干预均是我国古人非常重视的话题之一,并且体育与医学二者的关系又非常密切,医学是体育健身运动的理论基础,只有医学进步了,才能够更好的指引体育活动的向前发展。反之体育运动存在又为践行医学的目标提供了手段和保障,医学存在于发展的目标只有一个,那就是保障和维持人类的健康,预防和治疗一些疾病,进而让人们更好的生活。因此,体育活动的存在为医学的目标提供方法和手段。漫长的人类发展过程中,在人类维持生命的全过程中,在人们适应当下的活动中,必须有体育活动和医学的介入。并且二者是相互依存、相互提高的关系,有“体医融合”的理论基础,积极处理好“体医融合”两者的发展方向与关系,对维持人体健康,提高生命质量,顺利通过生命历程都有着极其重要的意义。

### (二)“体医结合”的现实基础

当前我国国人虽然在平均寿命方面取得了一定进步,这主要是基于我国卫生医疗方面的进步和我国物质生活的进步,医疗卫生方面的进步很好的保障了居民生活和生命质量的延续,对于一些疾病的治疗和人民痛苦的减小具有积极意义。医疗卫生的进步在一定程度上让人们的生活得以延续,生活质量得以提升,使人们生活的幸福指数提升。但是在医疗进步的同时,也伴随着物质的丰富,当前中国很多国民却出现肥胖、慢性疾病等问题,特别是代谢性疾病,这些疾病的存在让人们的生活质量受到很大挑战,很多人不得不整日的求医问药来解除自身慢性疾病的烦恼,也有很多人咨询医疗专家如何解决自身的肥胖问题。这个时候便需要体育锻炼的干预,在控制自身饮食的同时多进行必要的体育活动,对于提升身体素质,健身慢性疾病的发生,降低富贵病的痛苦是有一定作用的。因此,在现实的生活中不能够过分的依赖医疗或者是体育活动,为了能够更好的实现生活质量的提升,便需要将二者有机结合。

## 三、居民的绿色生活方式

人体健康受到多种因素的影响,其中遗传因素占15%,社会环境占10%,自然环境占7%,医疗条件占8%,个人生活方式占了60%。由此可见,生活方式在个人健康中的重要性。绿色生活方式是指以通过倡导居民使用绿色产品,倡导民众参与绿色志愿服务,引导民众树立绿色增长、共建共享的理念,使绿色消费、绿色出行、绿色居住成为人们的自觉行动,让人们在充分享受绿色发展所带来的便利和舒适的同时,履行好应尽的可持续发展责任的方法,实现广大人民按自然、环保、节俭、

健康的方式生活。已有研究报道,研究报道,观看电视、使用电脑、伏案工作和电气化交通设施,让久坐成为成年人日常生活中普遍存在的现象。一项跨国性研究发现,来自20个国家49493名18~65岁成年人平均每天5.8h处于坐位状态。久坐少动行为方式是心血管风险潜在因素之一。另外,私家交通工具的普及也进一步减少了每天身体运动的时间,导致身体运动缺乏和疾病风险的增加。

## 四、赤峰市居民绿色生活方式探索

为了更好的保障与实施赤峰市城区居民体医融合绿色生活方式,以及建构出的体医融合模式更好的在赤峰的地区实施,更好的让体医融合服务于现实的人民生活,政府部门除建设必要的体育活动场所,配置必要的体育指导人员外,还需要在社区、街道建立健全医疗保障体系,在这些硬件建设的基础上,还需要健全法律建设,健全监督机制,让体医融合在赤峰地区的开展有法可依,为保证赤峰市“体医结合”绿色生活方式的开展,保障模式的有序进行,赤峰市政府要在法律层面制定法律法规,用来约束卫生部门和体育部门,让两个部门做到有法可依,并且要针对两个部门工作开展情况进行管理,使得赤峰市“体医结合”绿色生活方式的发展步入正轨,受法律法规的监控。

并通过法律途径保障这一模式在赤峰地区的开展,并通过这一模式让更多的赤峰人积极的行动起来,参与到社区、街道所组织的体育活动过程中,并享受赤峰地区医疗带给人们的身体方面的监测与建档。

此外,在现实的发展过程中无论是政府部分还是社区居民,都要转变观念提高认识,这里面观念的转变,首先是人们对于在身体和疾病干预方面过于迷信医疗机构,忽视体育锻炼的作用。很多时候由于人们受到中国古代重文轻武观念的影响,对于体育锻炼对于人们身体的意义很多人并不认同,在赤峰市“体医结合”绿色生活方式的发展过程中,要转变和提高认识,正视体育锻炼和医疗保健二者的关系,让二者有机融合更好的为赤峰市城区居民的身体素质起到保障,更好地服务于赤峰市“体医结合”绿色生活方式的建设。

## 参考文献

- [1]魏新康.培养模式论[M].南京:东南大学出版社,2004:11.
- [2]朱晓东,刘炎斌,赵慎.健康中国建设背景下的“体医结合”实践路径研究——基于现代医学模式视角[J].山东体育学院学报,2019,(4).
- [3]常凤,李国平.健康中国战略下体育与医疗共生关系的实然与应然[J].体育科学,039(006).
- [4]于慧慧.“全民健身”与“健康中国”的理论阐释和政策思考[J].北京体育大学学报,2019,42(02).

## 作者简介:

于洋,1982年8月7日,男,蒙古族,内蒙古赤峰市人,毕业于内蒙古民族大学,学士学位,赤峰学院体育学院,讲师,研究方向:体育教育。

基金项目:赤峰市自然科学科研课题《医教结合视域下自闭症机构的师资状况研究——以赤峰星之路自闭症儿童康复中心为例》(202144)