

日照探索“体卫融合”新途径

科学健身,你需要一张专属运动处方

□ 本报记者 吴宝书

科学运动,才会更健康

元旦刚过,日照市民逢继刚送给自己的新年礼物是一张“运动处方”。在位于日照市奥林匹克水上运动公园内的日照市体育医院,他通过一系列健康体检和运动测试,最终根据健康评估测试结果,由中心出具了一张科学、安全的个性化运动处方。

运动处方是将体育运动作为健康干预要素,以处方的形式开出,其中包括运动的种类、运动强度、运动频次、注意事项等,并且有针对性地进行指导避免运动损伤。

随着群众体育的不断普及,一些运动伤病经常出现在日常生活中,比如骨折、肌肉拉伤撕裂等。更严重的情况是,有的人看起来很强健,可是在剧烈的运动中会出现猝死。专家说,一方面是由于运动者缺乏相应的自我保护知识,另一方面是从事了不适合自己的运动种类或运动量超出了自己身体承受能力。

日照市体育医院主治医师杨耀堂告诉记者,在运动前进行适当的健康风险评估十分有必要。该院曾接待过一位机关工作人员卜先生,他平时身体健康,但在进行心电图运动负荷试验的测试时,较低运动强度下心电监护即出现典型ST段压低表现,显示他不适合剧烈运动。后来他去专业医院行冠状动脉造影检查,结果显示其冠状动脉三支病变,猝死风险极高。如果未进行健康风险评估便从事剧烈体育

活动,后果不堪设想。

一张运动处方,架起了“体卫融合”的桥梁。处方的开具,既需要一定的医疗专业知识,又需要具备体育专业技能,在日照市体育医院,专科医生与运动顾问的相互配合解决了这一问题。

日照市体育医院是2021年4月挂牌的,之前它还有另一重身份——“日照市中加国际健康管理中心”,是由日照市中医医院与加拿大七橡树医院于2015年发起成立的。该中心以运动与医学的集成区别于其他健身机构,是全国首批运动处方试点机构,日照市首家国民体质监测和健康促进服务中心,并于2019年通过MFA(医学健身协会)国际认证成为亚洲首家医学健身机构。

慢病管理,运动是良医

对于许多身患高血压、糖尿病等慢性疾病的人来说,如何运动成为一道难题。而医学健身机构的主要职责之一,就是贯彻“运动是良医”的理念,通过运动进行慢性疾病的治疗和预防。

去年国务院印发《全民健身计划(2021-2025年)》,强调要推动“体卫融合”,推进全民健身,还提出“推广常见慢性病运动干预项目和办法”。业内人士说,“体卫融合”融入了通过运动预防疾病的概念,对广大的慢性病患者来说,运动干预可以达到慢病防治、促进健康的目的。

杨耀堂在慢性疾病的临床管理方面有着十分丰富的经验,他曾在社会上招募了一批糖尿病

患者,通过适当的运动治疗,患者半年后血糖含量均显著下降。他说:“慢性病人通过运动可以使病情得到明显缓解,有些甚至可以恢复到正常状态。”

与日照市中医医院有合作关系的加拿大七橡树医院,是加拿大唯一认证的预防及治疗慢性病医院,也是世界卫生组织授予的最佳健康管理促进医院。日照市中加国际健康管理中心从该医院引进标准化的健康管理流程,并融合中医治未病优势,形成了一套中西医结合的现代健康管理技术体系。

“中心有医生、康复师、物理治疗师、营养师和健身教练,比如说针对高血脂的患者,会通过运动处方进行科学的有氧训练和力量训练,以减少皮下脂肪和内脏脂肪,特别是心血管管中的脂肪”。该中心健康管理师张雪娇介绍。

截至目前,该中心健康体检总人数4.5万余人,其中慢病人群共15090人,高血压4318人,糖尿病3526人,高血脂7246人。日照市莒县的毕先生有高血压病史3年,运动干预前血压145/95mmHg左右,胆固醇和血脂指标等超标,通过参照运动处方坚持到中心进行运动,9个月后他的血压控制在130/85mmHg左右,胆固醇和血脂指标明显改善,其它异常指标均改善至正常范围。

多项创新,打造“体卫融合”

体卫融合,在我国还是一个新生事物,而日照在这方面的探索实践,则具有很强的样本

示范意义。

日照市体育局相关负责人介,日照市体育医院是我省目前唯一的市级体育医院,是机构运营模式的创新。作为一家医疗机构,它在管理机制上实行企业化运营,市场化运作更为灵活高效。医疗和体育作为日照市体育医院的两大服务内容,在这里较好地融合为一体,可以为群众提供全面的健康服务。

而在人才的培养和使用机制上,日照市也在积极探索新路径。在体育医院,医学院校毕业生要接受运动医学知识的培训,并获得相关技能资格证书才能上岗;体育院校的毕业生在获得相关运动技能资格证书外,在医院支持下参与考取医学康复执业资格。

另外,日照还外引高层次“体卫融合”方面的专家。北京体育大学的王正珍教授、矫伟教授,国家体育总局运动医学研究所的宋为平主任等,都是日照市体育医院的客座专家,不但提升了医院的专业水平,更重要的是带动专业团队成长,助力体卫融合学科发展。

融医学和健康管理于一体的日照市体育医院,在创新“体卫融合”服务项目上有了更多突破。记者在现场看到,医院内近4000平方米的户外运动区,配有专业运动健身器械,开设有形式多样的健身课程,让群众既可以在专业运动顾问的指导下进行锻炼康复,又能通过运动处方克服“粗放”盲目运动,实现科学健身。医院还设有运动康复室、脊柱健康室、运动营养室等专业科室,可以满足不同人群、不同体质人员的运动康复需要,让更多人成为“体卫融合”的受益者。

日照市大力开展幼儿体育试点改革

480节趣味体育课成幼儿园新“标配”

□ 本报记者 丁兆霞

幼儿园娃娃本领大

你可以拍球跳大绳吗?可以在滚筒上抛接球吗?踩高跷、滚铁环、跳马呢?这些对普通成年人来说都有难度的运动,幼儿园小朋友玩起来却个个轻松自如。2021年12月27日,记者在日照市山海天旅游度假区实验幼儿园,见到了这令人惊叹的一幕。

罗马不是一日建成的。“就像玩滚筒,一开始孩子们推着玩,慢慢地孩子想上去站站试试,渐渐可以站在滚筒上,脚掌向前用力带动滚筒向前行进。熟练了以后,又开始探索更多花样玩法,譬如站在滚筒上抛接球等。”山海天旅游度假区实验幼儿园园长于世华介绍,园内每天保证孩子们1小时的户外体育活动时间,和1小时的户外自主游戏时间。

日照开发区实验幼儿园的孩子们,同样让人刮目相看。时而单手拍,交叉拍,时而单膝跪地拍,转圈拍,时而坐着拍……2021年12月28日9点半,在动感的音乐声中,一群大班的孩子,正在做花样篮球操。篮球在他们小小的手下落下又弹起,发出整齐的“嘭嘭”声,整个活动场地上洋溢着满满的自信与欢快。

“沐浴阳光,操练健康”是该园的办园理念。教师李明洁告诉记者,园中的孩子们,从小班就开始接触篮球,眼前的一幕,是大班孩子练习花样篮球一个月的成果。

山海天旅游度假区实验幼儿园和日照开发区实验幼儿园,是日照市首批18所“全国幼儿体育试点成果推广示范园”中的两所。日照市委副书记、日照市体育局局长孟凡香介绍,2018年5月,国家体育总局批复将日照市设为全国唯一的幼儿体育国家级试点区后,日照市委、市政府高度重视,迅速探索开展了幼儿体育试点改革。目前,试点幼儿园的幼儿体育教学实验,已普及推广至日照市358所幼儿园,占比达到了一半以上,其中城区173所,农村185所。

480节幼儿体育课

幼儿体育课应该怎么上?测评内容和目标是什么?要用到哪些专用体育器材?

从培养幼儿运动兴趣和习惯入手,日照市与多年致力于幼儿体育工作的山东飞跃童年儿童运动与健康研究院合作,从安全性、科学性、



□ 记者 丁兆霞 通讯员 宋歌 报道
山海天旅游度假区实验幼儿园的孩子们在玩滑梯。

客观性、趣味性入手,对比实验,分析数据,研发出一套适合3—6岁幼儿身心发展特点的课程体系和指标评价体系,制定市级幼儿体育规范课程,分幼儿园大、中、小班共480节,配套70组815件幼儿体育专业器材,促进幼儿体格、体能、技能和适应能力等全面发展。

这其中,依据《3—6岁儿童学习与发展指南》,根据大中小班幼儿身心发育特点,设置了钻、爬、走、跑、跳等18大基本动作和蜘蛛爬、钻爬等89个分项目动作的标准与要领,有计划地提高幼儿身体的协调性、敏捷性、灵巧性。

同时,创新设立常规、专项(篮球、足球、跳绳)、综合“三维交互”课程结构。小班以基本运动能力培养为主,融入篮球元素,激发兴趣;中班增加足球元素,促进上下肢协调发展;大班加入跳绳元素,增强左右肢体及全身协调能力。

针对幼儿体育教师占比不足1%的实际情况,日照市坚持政府部门、专业机构与幼儿园协同配合抓师资保障,先后组织开展10余次幼儿教师技能专题培训,聘请山东飞跃童年儿童运动与健康研究院优秀讲师,组建15人的专业教研团队,通过线上、线下相结合的方式,开展了8期

教师成长培训,并采取“一对一”的形式,对全市示范园教师进行系统的体育知识、技能技巧培训,使每名教师能够熟练掌握教材和教学方法。目前,培训已覆盖全市80%以上的幼儿园,培训教师3000余人次,参训教师达标率100%。

“今天老师带着小朋友去玩钻山洞的游戏,把篮球变成一列小火车,所有的小朋友们变成一条长长的山洞,看哪一列小火车跑得最快……”玩是孩子的天性,在教材和培训的指导下,各幼儿园在幼儿体育教学活动中创设了“翻山越岭”“羊村运动会”“勇敢的小士兵”等诸多竞赛游戏情景,趣味体育课让不愿动的“小胖墩”们动了起来。

孩子是游戏的主人。“在拍球的过程中,孩子们自创左右手交替拍,换着拍,还把篮球和攀爬网、平衡木、敏捷圈、标志杆结合起来,绕杆拍球,花样拍球,走平衡木拍球,甚至是跳绳拍球,小小的篮球让他们玩出了大花样。”李明洁说,在体育运动的舞台上,孩子们的自我挑战和成长是最大的惊喜。

运动器材不仅限于配套的幼儿体育专业器材,课程也不仅限于试点课程。废旧轮胎刷上颜

色,美观又实用,幼儿可以滚、跳、钻、攀爬;易拉罐绑在一起可以做成梅花桩,穿上线是“高跷”,装上沙子又变成了哑铃。又环保,又发展了孩子的想象力、创造力,锻炼了孩子的动手能力,调动了孩子参与体育运动的积极性。活动场地也可以独具特色,岚山区巨峰镇中心幼儿园借助2000余平方米宽阔场地,打造了沙水池、茅草屋、攀爬梯、猩猩山洞等构成的独具特色的“体能园”,是孩子们最爱的去处。

孩子们的体能变强了

每天1小时户外体育活动,时间一长,开始产生令人惊喜的“化学反应”。“饭量长了,个子高了”“瘦下来了,不超重了”“没那么容易感冒了”,家长们纷纷反馈。

据悉,为给幼儿体育发展提供全方位监测服务,日照市制定了“15+12”测评标准,包含3个身体指标、3个单项指标、9个基本运动能力指标、12个适应能力评价指标。以周赛、月赛、学期赛道闯关的形式,开展学期前诊断性监测、学期中形成性监测和学期末总结性监测,建立了测评过程流畅高效、记录归档便捷明了、监测分析科学有效的幼儿体质测评体系。同步开发“儿童体测”小程序并嵌入微信,实现“一园一报告”“一班一报告”“一人一报告”,针对存在的体能指标短板,提出合理化运动建议,为学校、老师、家长改进和完善幼儿体育工作提供科学、全面、有针对性的依据。目前,已生成10所幼儿园报告,3570名幼儿个人体质报告,通过搭建系统化、科学化的监测评价体系,实现了数据在学校、班级、家庭三方之间的无差别获取,便于形成合力,培养孩子爱运动、乐运动、会运动的好习惯。

□ 本报记者 丁兆霞
本报通讯员 许丹
陶昊

小区咋改?听居民的!

东港区:“微改造”让老旧小区“面子”“里子”双提升

“带着孙女出门,再也不用担心路不平摔倒了”“以前上下楼,爬楼太费事了,现在装了电梯,下楼就非常方便”……去年以来,日照市东港区在老旧小区改造过程中充分倾听群众呼声,根据实际情况优化小区改造方案,“舒适、方便、暖心”成了众多居民的新感受。

“这脚下的塑胶广场,是我们小区居民投票决定的呢!”2021年12月15日早饭后,东港区石臼街道港二区南区居民孙绪玲带着孙子到小区中间的广场玩。孙绪玲告诉记者,港二区南区建于1992年,去年5月份,东港区对基础设施老化严重的港二区南区启动了升级改造。在小区广场改造时,一开始有两个方案,一个是建成透水地面,另一个是建成塑胶地面。

“施工过程中,有居民说想要一块塑胶场地,休闲健身更加安全、舒适,我们就联合主管部门通过社区和物业组织居民投票,最终根据居民的需求建成了塑胶的。”路达市政园林工程有限公司项目负责人姚奉明说,老旧小区改造虽不是什么惊天动地的大事,却是最贴近群众的民生实事。为及时了解居民的需求,保持信息畅通,施工单位还在小区内张贴了联系电话,确保能及时了解居民的心声。

在东港区财政局家属院生活了20多年的居民曹军,也亲眼看着小区从“新”变“旧”,又焕“新”。

“以前这里不是公园,而是一片杂草。改造的时候,政府部门问我们有什么想法,我们就想把这片杂草改成一片‘好草’就行了!”曹军打趣道。

了解到居民的诉求后,东港区住建局带着专业设计部门到小区了解实际情况,经过反复研讨,科学设计,东港区财政局小区的杂草地改造成了小公园,成为居民日常休闲的好去处。“比我们期望的还好!”曹军看在眼里,喜在心头。脚下的路平了,头顶的灯亮了,房屋不再漏水了,小区越来越整洁有序了……一项项倾听民声的“微改造”让老旧小区“面子”和“里子”获得了双提升。

据悉,2021年,东港区实施老旧小区改造项目70个,涉及384栋楼11643户,建筑面积114.4万平方米。随着老旧小区改造工程的全面推进,更多老旧小区将迎来新面貌,焕发新活力。

日照市贸促会获批首个企业信用服务地级市试点

□ 记者 臧晨皓 报道

《本报日照讯》近日,日照市贸促会获批中国贸促会企业信用服务试点,这是中国贸促会商事认证中心批复同意的国内首个企业信用服务地级市试点。

据介绍,中国贸促会企业信用服务旨在塑造和展示我国企业诚实守信的国际形象,帮助企业提升信用信息在国际贸易中的价值,助力企业国际化经营,服务国际贸易高质量发展;以信用服务、贸易促进和综合支持为主题,为外贸企业提供信用认证、信用查询、贸易数据、贸易撮合、金融支持和品牌建设等全方位、多层次、一站式便利服务,包括基础信用信息认证和贸促会推荐认证。

日照市贸促会将以此为契机,积极对接发改、金融、海关,大力推进贸促信用认证在“信用日照”、企业融资、贸易促进等方面的效能发挥,力求在“构建商会信用体系,拓展商会信用服务,推进以信促贸实践”方面形成有价值、可复制、易推广的工作经验。

3家企业入选工信部绿色制造公示名单

□ 记者 臧晨皓 通讯员 王龙进 报道

《本报日照讯》近日,记者从日照市工业和信息化局获悉,工业和信息化部节能与综合利用司发布2021年度绿色制造公示名单,日照市的绿色工厂和绿色设计产品共有3家企业入选。其中,山东钢铁集团日照有限公司和青岛啤酒(日照)有限公司2家企业入选绿色工厂公示名单,山东钢铁集团日照有限公司和亚太森博浆纸(山东)有限公司共3款产品入选绿色设计产品公示名单。

截至目前,日照市共有8家企业被评为国家级绿色工厂,5家企业被评为省级绿色工厂,13个产品被评为国家级绿色设计产品。

9项目入选省重点基础设施项目名单

□ 记者 丁兆霞 报道

《本报日照讯》2021年12月27日,山东省发展和改革委员会发布《关于印发2021年第二批省重点基础设施项目名单的通知》,其中涉日照项目9个。

这9个项目为:鲁南高速铁路日照至临沂段日照站客运设施改造工程I类变更设计铁路工程;日照市睿航光伏科技有限公司万宝260兆瓦渔光互补集中式光伏电站项目;G204烟上线日照绕城段改建工程项目;华能五莲200MW光伏项目;华能(五莲)新能源有限公司200MW光伏项目;莒县城乡供水一体化项目二期工程;五莲县宝阳新能源100MW农光互补项目;五莲县涵阳新能源100MW农光互补项目;沈海高速两城至汾水段改扩建工程项目。

日照经开区将18个分领域一窗受理窗口“瘦身”升级为5个“无差别一窗受理”窗口——

窗口少了 服务多了 效率高了

□ 本报记者 臧晨皓
本报通讯员 王斌 张守部

“现在来政务服务中心办理业务太省心了!”说起在日照经开区政务服务中心办理业务的情景,市民王先生对这里的服务称赞连连。

几天前,王先生陪同几名患有视力障碍的朋友来到日照经开区政务服务中心咨询企业开办事宜。了解王先生一行需求后,在一楼值守的工作人员首先对他们携带的资料进行了预审,然后引导他们到二楼的线上办理区就座,并由他们安排了一位专职代办员,全程帮助他们办理。

在代办区的电脑前,工作人员熟练地打开相关页面帮助他们进行业务申报。但是,线上签名时却遇到了无法完成人脸识别的难题,工作人员反复尝试了几次都未能奏效,办事群众脸上浮现出焦虑的神色。

这时,正在现场值班的法律顾问许龙玉和

业务顾问韩敬胜来到他们身边,韩敬胜耐心地为王先生一行进行疑难问题的业务指导,许龙玉及时协调为他们开启“无差别一窗受理”潮汐窗口,将线上办理转为窗口面签。

经过窗口前的工作人员在电脑前一番操作,一会儿一张崭新的营业执照和一套公章便交到了他们的手上。“我们只管坐着等,全程有人帮着办!遇到问题还有顾问帮忙解决,太省心了。”王先生高兴地说。

在日照经开区政务服务中心,记者看到整洁明亮的办事大厅里,并没有太多排队等候的办事群众。在自助办理区,三组环形布局的电脑前,有办事群众正在工作人员的帮助办理着各项审批业务,一旁的5个“无差别一窗受理”窗口前,不时有前来办理业务的市民。

日照经开区企业众多,人口密集。一百五十多项行政审批事项实现了“一站办结”,这是如何做到的?

“我们从企业和群众‘需求侧’出发,主动向前一步,创新打造阳光导办、三级协办、无差别

受理、顾问支持,企业驿站、问题征改‘六体联动’体系,为企业和群众提供特色化、个性化、高效率的审批服务。”日照经开区行政审批服务局党组书记、局长庄乾江给出了答案。

为了方便企业和群众少跑腿、易办事、办成事,去年,日照经开区行政审批服务局聚力打造“快响应、开‘新’办、无难事”服务品牌,让政务服务既顺应经济社会发展的新形势,又能开创新的审批和服务模式,最终实现让企业群众开心办事的目标。整合企业开办、建筑许可办理、社会事务等窗口的职能,将原先18个分领域一窗受理窗口“瘦身”升级为5个“无差别一窗受理”窗口。同时设立“无柜台”式“帮代办办一体服务专区”,建设自助办、帮办、代办“三级协办”体系,以“便捷高效、自愿委托、无偿代办、全程服务”为原则,免费为企业和群众办理相关业务,实现“一次申请、一窗受理、并行办理、一站办结”。

同时,日照经开区行政审批服务局进一步优化审前、审中、审后流程,依托帮代办专员、

业务骨干、上级对口科室人员、评审专家,全面建成多层次的“顾问专家团队”和“服务专家团队”,业务顾问以疑难业务解答、辅导为主,服务顾问随时处理各类突发情况,保障企业、群众“进厅办事如到家”。

依托线上、线下两个平台,日照经开区行政审批服务局聚力打造企业服务驿站。线下,在政务服务中心设立场所,开展“预约交流、定向交流、发展讲堂”等活动;线上,搭建“项目代办服务中心”支持平台,实现政策信息和企业问题一站式梳理。

去年以来,日照经开区注册登记市场主体6505家,同比增长34.81%;核准、备案项目162个,计划总投资403.61亿元,同比增长46.95%;核发施工许可证110件,同比增长31%。企业服务驿站共为睿睿特、越疆机器人等51家企业提供业务辅导及精准帮代办服务。“无差别一窗受理”和“三级协办”自去年11月初试运行以来,共办理业务9013件,通过评议、回访,群众满意度100%。