

“百万行动”活力启航 服务基层群众健康



周口至上健康管理科技有限公司总经理范增友向与会人员介绍“健康周口百万行动计划”。

□记者 田亚楠/文 梁照曾/图

本报讯 为全面提升周口市民健康素养和健康水平,打造健康城市新标杆,3月20日,“健康周口百万行动计划”暨周口市健康管理协会分会(专委会)筹建启动仪式在周口至上健康管理中心举行。

当前,慢性病高发、老龄化加剧以及青少年心理健康问题日益凸显,对健康服务提出了更高要求。为响应“健康周口2030”战略,周口市健康管理协会决定启动“健康周口百万行动计划”,并筹建14个分会(专委会)。这些分会(专委会)覆盖青少年心理健康、慢性病防控、中医治未病等核心领域,其成立后,将推动我市健康管理服务精准化,优质健康管理资源下沉基层。

“健康周口百万行动计划”旨在通过未来3年的努力,聚焦四大核心目标,包括“百人引领”“百区筑基”“万人精准”和“百万燎原”,通过甄选100位健康周口形象代言人,打造100个智慧健康社区,为1万名亚健康人群提供个性化抗衰解决方案,影响超100万周口人践行健康生活方式。

同时,周口市健康管理协会分会(专委会)的筹建工作正式拉开帷幕。周口市健康管理协会将筹建包括青少年心理健康管理、呼吸与危重症健康管理专业委员会等在内的14个分会(专委会)。每个分会(专委会)均由行业专家领衔,针对健康领域的细分问题,向广大群众提供精准健康管理服务。

“分会和专委会的筹建,意味着我们将健康管理服务下沉到社区、家庭、学校、企业,惠及更多基层群众。这将帮助广大基层群众早发现疾病,科学管理慢性病,特别是利用先进技术进行癌症筛查,减少严重后果的发生。”周口市健康管理协会秘书长曹杰说。

据了解,本次活动由周口日报社和周口市健康管理协会主办,河南至上健康产业集团有限公司和周口至上健康管理科技有限公司承办,周口市物业管理协会协办,标志着政、企、媒三方联动下的健康周口建设迈出了关键一步,成为健康周口发展历程中的里程碑事件。活动将联合优势力量共同打造“健康周口”健康产业宣传、服务、孵化平台,深入实施“健康周口2030”计划。



河南至上健康产业集团有限公司、周口市健康管理协会、周口日报社三方签订“健康周口百万行动计划”战略合作协议。

护腰防损伤“舞林”指南

随着年龄的增长,人体的骨骼、肌肉和韧带逐渐退化,脊柱椎间盘的弹性和缓冲能力减弱,容易发生损伤。腰椎间盘突出症是老年人群常见的脊柱疾病之一,尤其是老年人参与广场舞时,过度旋转、跳跃、扭腰等剧烈动作,加重了腰椎间盘的负担,可能会导致椎间盘突出或加剧已有的病情。

要避免腰突症的发生,科学合理的锻炼是关键。老年人应该根据自身状况参与广场舞,避免不当运动导致的伤害。建议参照预防腰突症的锻炼方法和注意事项。

注重热身与拉伸

对于所有的运动,热身都是非常重要的。热身可以帮助肌肉和关节逐渐适应运动负荷,减少受伤的风险。广场舞也是如此,老年人跳舞之前可以做一些简单的拉伸,特别是腰部、腿部和脊柱的拉伸动作,帮助放松肌肉,增加关节活动度。常见的腰部拉伸动作有:坐姿前屈、站立后伸等,这些动作可以有效放松背部肌肉,增加脊柱的灵活性。

避免剧烈的转腰动作

广场舞中常见的旋转和转腰动作,尤其是频繁地左右扭腰,可能会对腰椎产生较大的压力。老年人在进行这些动作时,应特别注意力度和动作的幅度,不要过度转动腰部。尤其是有过腰部病史的老人,最好避免过于剧烈的动作。

选择适合的运动强度

老年人的骨骼和肌肉已经不再年轻,因此运动强度需要逐渐增加,而不是一开始就进行高强度的训练。广场舞虽然是一项适合老年人的有氧运动,但如果强度过大或时间过长,容易引发腰椎和关节的负担。建议每次

跳舞的时间控制在30分钟~60分钟以内,并且要注意休息和缓解压力。

加强核心肌群的训练

核心肌群是维持脊柱稳定的关键,老年人可以通过加强核心肌群的锻炼来减少腰椎的压力。常见的核心训练方法包括仰卧起坐、桥式等。这些运动能够增强腹部、背部和腰部的肌肉力量,减轻脊柱的负担,预防腰椎问题。

注意正确的姿势和步态

很多老年人由于关节灵活性差或肌肉力量不足,往往在走路或跳舞时出现驼背、腰部前倾等不良姿势。长期的不良姿势不仅影响整体气质,也会增加腰椎的压力,导致腰椎间盘突出。因此,保持正确的站立和行走姿势非常重要。在跳广场舞时,尽量保持背部挺直,避免腰部过度弯曲或扭曲。

定期体检,及时发现问题

对于老年人来说,定期进行骨骼和脊柱健康检查尤为重要,特别是有腰椎问题家族史的人,应该更加关注自己的脊柱健康。通过定期检查,能够及早发现问题并采取相应的预防或治疗措施,防止疾病加重。

老年人一旦发生腰椎间盘突出症,需及时就医并采取适当的治疗方案。早期治疗通常包括药物治疗、物理治疗和适当的运动康复。疼痛缓解后,逐步恢复腰部和核心肌群的力量训练,避免再次受伤。

广场舞作为一种适合老年人的运动方式,虽然有很多好处,但也需要因人而异地进行调整。跳舞时,不仅要保持适当的强度和节奏,还应注意正确的姿势和动作,避免不必要的伤害。

(据《新民晚报》)