

# 体卫融合： 让体育科技更好地服务全民健康

◎ 来源 / 中国体育报

**引言** 2020年东京奥运会上，我国体育健儿发挥稳健，表现突出，受到大众的广泛关注。其实，每一块奥运奖牌的背后不仅是运动员及团队不懈拼搏和努力的结果，更是我国竞技体育高科技成果的体现。如何让竞技体育高科技成果为全民健身、全民健康服务，是值得深入思考、研究的问题。

近几年，国家在多个政策中提出了促进体育和医疗卫生行业的融合。2016年印发的《“健康中国2030”规划纲要》中明确提出，要加强体医融合和非医疗健康干预，推动形成体医结合的疾病管理与健康服务模式。《“十四五”规划及2035远景目标》更是把“推动健康关口前移，深化体卫融合”放在了建设健康中国、体育强国的突出位置。

2021年7月18日，国务院印发了《全民健身计划（2021—2025年）》，这是我国新周期全民健身发展的重要顶层设计，也是

“十四五”时期开展全民健身工作的总体规划和行动纲领，该计划中也提出推动体卫融合，推进体卫融合理论、科技和实践创新，推广常见慢性病运动干预项目和方法。作为体育科技和全民健康深度融合的产物，体卫融合是推动和实现全民健康的迫切需要。随着“健康中国”战略的推进，体卫融合也已从规划阶段进入实质发展阶段。

## 何为“体卫融合”

体育和医疗卫生融合（简称“体卫融合”）



的核心理论包括两点：一是为了健康如何运动；二是为了降低疾病风险如何运动。这两点主要来自于奥运高科技理念体系，也就是说，期望用服务国际级运动员的健康理论体系来服务全民。

竞技体育科技成果中可以用于全民健身指导的比比皆是。例如，运动员防伤训练方法、减控体重方法、疲劳恢复手段、心理调适方法等，无不可以用来指导群众体育和全民健身。对青少年来讲，竞技体育有一整套培养后备人才的方法，这些方法同样可以应用于提高少年儿童体质。

同样，在体育锻炼过程中，如果没有医学的参与，则无法判断体育锻炼是否达到健康目的，无法判断和控制体育锻炼的安全性，无法判断体育锻炼的健康有效性。因此，体卫融合是体育科技为健康服务的必由之路。

### 从“体卫融合”到“体育医学”

体卫融合是实现健康身体、健康环境、健康经济、健康社会，最终实现健康中国的关键，是实现“把以治病为中心转变为以人民健康为中心”“从医疗健康干预向非医疗健康干预转变”的技术核心。

基于对体育与健康疾病的多视角、多层次认识，在满足对健康运动要素需求的前提下，不同的人对不同运动形式的喜爱，成为体卫融合体育健康产业的基础。一个人为了健康不见得必须练某个运动项目，而是要结合爱好、文化、经济条件等发展最适合自己的健康运动。

据了解，近几年体卫融合的发展同时助力形成了“体育医学”这门学科。体育医学可以指导疾病预防和临床各个科室开展针对不同人群的运动指导，包括妇幼、围手术期运动、内科各学科、重症监护（ICU）等。可以说，体育医学用一种理论解释指导不同人群的运动，覆盖全人群、全生命过程、全疾病发展过程，如运动员训练，残疾人、婴幼儿及不同疾病患者的锻炼等。

### “三融合、四合作” 实现“体卫融合”

实现体医深度融合需要走“三融合、四合作”模式。所谓三融合，即技术融合、资源融合、话语权融合。技术融合指从医疗看体育，从体育看医疗，重新认识运动、重新认识疾病、重新认识健康。体医之间互相启发、引导，将体育系统培养奥运冠军的专业技术与卫

生系统医疗技术融合。资源融合是指体育系统的人力资源（尤其退役运动员、社会体育指导员等）和场地资源与医疗资源融合。不同健康状态的患者在不同医疗安全保障的环境下锻炼，不仅仅有运动的指导，还有运动的陪伴、督促。此外，医生的话语权对患者运动有很大影响，而体育明星对青少年运动有很大的带动作用，要相互融合。话语权融合强调三甲医院名医要大力宣传体育与健康、疾病的关系，并且推荐患者接受科学锻炼指导。

四合作，即国家级的体医融合中心、三甲医院、社区医院、地方体育局的四合作模式，为解决“体不懂医，医不懂体”、医疗运动场地不足、体育与临床合作困难等问题提供解决方案。

近些年，体卫融合成果应用领域不断扩大，实现了“全人群健康指导”和“疾病全过程管理指导”。前者包括了普通人和特殊人群，如残疾人健康管理、孕妇运动、婴儿运动、儿童运动，以及中老年人运动等。后者主要是指从某种疾病的预防、治疗到康复的全程体卫融合管理，强调有目的的安全运动。所谓的目的，就是经过专业评测找出的健康储备短板。体育医学认为，健康是多种健康储备组成的，如骨密度储备、肌肉力量、心脏功能、灵敏性、平衡能力等。每个储备的影响因素有运动、营养、睡眠、遗传等。最短的健康储备决定了总的健康水平。检测的目的就是发现健康的短板，并发现造成短板的最突出影响因素，再根据原因给予科学锻炼指导。

当前，不管是体育界还是医学界人士，均应站在新时代历史起点上，顺应人民群众对健康的迫切需求，理清发展道路上的各种体制、机制弊端，努力推进体卫融合发展模式的构建，助力促进健康中国各项目标的早日实现。

