

健身与康养结合下的体医发展新思路

张凯 王淇瀚

(山东协和学院 山东济南 250109)

摘要:文章以养老产业发展为研究对象,站在产业优化升级的角度,围绕健身与康养结合下的体医发展展开研究。首先,在对康养产业、体医结合等相关主旨内容进行了简要概述。并结合当前社会老龄化发展趋势,对健身与康养结合的现实条件进行了全面介绍;其次,通过对目前康养产业发展整体形势的分析,对健身与康养结合下体医发展取得的成效以及存在的问题,分别进行了梳理总结;最后,从几个不同的方面分别详细介绍了健身与康养结合下体医发展新思路。

关键词:养老产业;康养;健身;体医结合;现状;思路

一、相关概述

(一) 康养

康养是一个较为宏大的概念,是围绕养老这一核心话题,而展开的健康、养生、康复活动,倡导依托良好的自然环境、完备的医疗服务、周到的生活照料,使老年人能够得到身心的全面调养。随着近年来我国社会人口老龄化发展趋势的不断衍进,社会养老服务需求总量急速攀升,且在养老服务需求内容上,更是呈现出了多元化的发展态势。康养项目就是在这种背景下被提出的,并基于强烈的市场需求度,一经出现就迅速获得社会各界的广泛关注。如今在政府的大力扶持和引导下,康养已经逐渐从一个单一的旅游度假产品,拓展成为了一个庞大的产业集群,涉及到了服务业、农业、制造业等多产业内容。

(二) 体医结合

体医结合顾名思义就是体育运动与医疗活动的结合。倡导通过二者之间在功能、形式、内容、目标等各个方面的结合,将体育的健康保健功能充分突显出来,使体育运动能够在一定程度上达到替代医疗的效用,进而为存在病症、病兆、亚健康亦或是急需康复治疗的特殊人群提供一种便捷、有效的康复途径。体医结合的概念,早在2004年就被提出,当时多被运用于健身领域,倡导通过健身来增强身体机能,达到“医未病之病”的目的。发展至今随着健康中国发展规划的进一步实施,社会大众的健康意识日益增强,体医结合再次被提及,并成为了提升体质健康水平、促进慢性病康复、防治亚健康等的重要“运动处方”。实质上来看,体医结合所倡导的是体育所代表的健康生活、运动方式,对人体在接受医院治疗后的康复活动所起到的强大辅助效用,使人体能够在短时间内快速恢复到健康状态。

二、健身与康养结合的必要性

(一) 养老产业发展规划的题中之义

十九大会议报告指出,在未来的20年间,我国的养老产业将逐渐迎来其黄金发展的20年,在未来的发展中,要紧紧把握住“加快老龄事业和产业发展”这一千载难逢的契机,积极做好养老产业政策引导、顶层设计工作。2020年党中央政府不仅直接将康养小镇,正式纳入国家发展战略,更在《“健康中国2030”规划纲要》中对康养产业发展规划进行了全面布局。强调未来的康养产业发展,要紧紧围绕健康这一核心内容,加快健康、养老、健身、休闲、旅游、网络、食品等业态形式的融合,以此来促使康养产业能够迸发出全新的生机。其中就涉及到了健身与康养结合下体医发展的相关内容,强调指出要借助体育强身健体、娱乐身心的功能优势,来助力于老年人的晚年健康、康复、养老,使之能够成为老年人晚年生活的一项重要活动。

(二) 康养产业持续发展的必然之选

体育健身不仅具有广泛意义上的强身健体、愉悦身心效用,还能够借助特定体育健身项目的实施来达到康复治疗的目的。这在以往的体医结合概念中就得到了充分的体现,被视作增强身体机能的一项重要手段、方式存在。在健康中国发展规划进一步实施以及社会人口老龄化程度日益加深的双重影响下,体育健身已经成为了康

养产业的重要一环,不仅有助于康养产业完整度的提升,更能够在与养老、旅游、医疗等相关康养产业的融合发展中,发挥出巨大的社会服务效用,使老年人多样化的康养需求得到充分的满足。因此,就各地区康养产业发展规划来看,也多与休闲体育、健身运动等相关,明确要求各地区必须准确掌握健身与康养之间的内在驱动关系,全力打造集合体育休闲、健身、健康、康复、养老等于一体的康养产业新模式,以此来增强康养产业发展潜力,使之能够可持续发展下去。

三、健身与康养结合下体医发展现状

(一) 取得的成效

健身与康养的结合,不仅迎合了当今健康中国建设规划的目标要求,更很好的回应了社会在人口老龄化问题上的期待和需求。随着近年来社会养老问题的日渐突出,建立在健身与康养结合下的体医融合发展模式,已然成为了提升老年人体质健康水平、促进慢性病康复、防治亚健康等的重要“运动处方”。早在2016年党中央政府就在其发布的《“健康中国2030”规划纲要》中,就强调指出健康中国必须要始终以全民健康作为其根本目标追求,并将老年人的健康状况,作为重点解决问题。并围绕老年人的需求、喜好、特点、个性等,进行有重点、有针对性的开展健身与康养的融合发展,充分发挥体医结合的功能优势。并且为进一步提升健身与康养结合的质量,我国学术界围绕“体医融合”陆续开展了多项主题研讨活动,并陆续成立了中华预防医学会体育运动与健康分会、体医融合糖尿病运动康复联盟等组织。国务院方面也在最新发布的《关于促进全民健身和体育消费推动体育产业高质量发展的意见》中,对健身与康养结合下的体医融合发展进行了指导规划,鼓励各地医院、养老、康复等部门积极开展运动康复师的培育工作,为老年人提供专业的运动健康指导。以金寨恒大养生谷为例,该地区依托位于闻名全国“长寿乡”的康养天赋优势,积极打造康养旅游经济带,在其颐养园、康益园中,分别配备有专业的养生SPA中心、瑜伽馆、健身中心、体感运动馆、羽毛球馆、台球馆、门球馆等,充分彰显了体医融合发展的服务功效。

(二) 存在的问题

健身与康养结合下的体医发展新思路,极具创新意义,是有效化解人口老龄化背景下各类社会矛盾问题的“良方”。但碍于其发展时间较短,经验不足的现实短板,也使得健身与康养在结合发展过程中,表现出了一些问题和不足。在一定程度上抑制了体医融合效用的发挥。具体而言,这些问题可以归结为以下几点:一是,资源匮乏问题。虽然我国一直以来都十分重视体育教育、体育服务,也进行了多种形式的体育健身社会服务推广活动。但我国的休闲体育运动在发展的过程中,更为倾向于以青年群体为目标客户群,进行高难度且极具挑战性的休闲体育健身项目、健身资源的开发。在内容上、形式上、模式上,与康养产业融合都仅仅局限于表,并未进行深层次的融合。加之我国康养产业发展时间较短,体医融合发展经验、资源积累不足的现实情况。更是抑制了健身与康养之间的结合,限制了体医融合发展模式的创新;二是,低质化发展问题。个别康养机构在发展过程中,受康养产业巨大经济利益的蛊惑,逐

渐背离了服务于社会的初心与使命,将健身作为了其盈利的手段,导致体医融合陷入低质化发展。尤其是,个别机构在不对体医融合项目进行精心规划、市场调查的基础上,就以求新、求奇的心态贸然开发,并对老年人进行大肆营销推广,诱导老年人消费。如此不仅严重影响了老年人对于康养机构体育健身项目的体验感,更损害了康养产业的市场声誉,之于康养产业未来的发展而言可谓是一百害无一利。

四、健身与康养结合下体医发展新思路

(一)明确行动目标

健身与康养结合下的体医发展,是建立在跨行业融合的基础上而开展的,涉及内容较多、范围较广。需要在明确的目标导向下对具体的行动予以科学指导,如此才能够达到事半功倍的效果,确保体医融合之路能够走得稳、走得顺、走得远。为此,我们需要在对康养、健身、体医结合各自内涵进行深入解析的基础上,按照十九大会议关于“促进人的全面发展”理论要求,将“以人民为中心”作为主要行动目标。结合社会大众,尤其是老、弱、病、残等特殊群体,对于健康、幸福、快乐的基本追求,树立大的健康观念,依照“治未病”的思想观念,从身、心两方面着手,为康养客群提供全周期、全方位的康养体育服务。并将满足康养客群逐渐扩展、日益丰富的康养需求,作为后续健身与康养融合发展的主要目标追求,以此为要点积极发展体医融合新模式,在推广健身、休闲、养生、健康生活技能及方式的同时,使康养客群的消费需求得到充分的释放,使其逐渐形成养生保健、疾病预防、运动健身的习惯。

(二)开展多边合作

健身与康养结合下的体医发展,离不开充足的资源支持,但如今资源匮乏却是二者融合发展不得不面对的一项棘手问题。为此,可以通过多边合作的方式来解决此项问题,使体育健身产业、康养产业能够通过多元合作体系的建立,实现二者在各方面资源、功能、优势之间的融合互补,进而也为二者的深度结合提供更多践行的平台和机会,使二者能够在合作项目的指引下,实现合作资源的深度挖掘,以此来助力于体医实现更好的发展。为此,可以按照体医融合发展目标追求,邀请当地政府、医院、科研、高校等多部门,一同参与到体育服务机构与康养服务机构的合作当中,通过各方在健身、健康、医疗等方面优势功能的发挥,在运动损伤诊疗、身体机能评估、体医教育培训、疾病治疗康复等多领域,展开合作活动。在强调多方协作的基础上,实现合作方式、合作领域的全面拓展,以此来满足康养客群日益增长的体育消费、健身需求。

(三)打造品牌项目

康养产业本身就面临发展时间较短,社会影响力不足的现实瓶颈,加之健身康养项目开发速度缓慢情况的存在,更是严重抑制了体医融合发展速度。为加快康养产业发展速度,使之能够获得健身产业更多的助力与支持,我们要将发展的重点放在打造品牌体医融合项目上。为此,可以从以下两方面着手:一是,以健身、康养为关键词,大力挖掘传统体育文化资源,构建“体育+康养+传统文化”的特色项目。将适合康养的气功、太极拳、五行拳等纳入到健身与康养结合的重点对象中,进行传统康养体育项目的开发。利用这些

传统体育项目,协调的肢体动作、规范的呼吸方式、积极的心理暗示,来达到促进人体血液循环、增强肌肉张力、调节身心平衡、释放心理压力的效用;二是,以健身、康养为核心内容,积极采用现代信息技术,构建“体育+康养+科技”的特色项目。积极构建极具现代科技感的多功能智慧健身房,利用物联网技术、AI智能技术、移动互联网技术等,对重点康养服务客群的健身数据进行自动化记录、上传,并结合其医学体检、治疗信息,辅助其甄选出最佳的健身项目、器械、时间以及运动时长、运动量等。使康养机构的“运动处方”更具科学价值。

(四)制定融合标准

建立在健身与康养结合基础上的体医融合,其本质是要服务于社会大众,为国家健康、疗养事业做贡献的。因此,在融合发展的过程中,必须在明确标准的指引下,将体医融合落到实处,切勿仅仅将其作为康养产业的噱头,使之沦为一句空口号。为此,相关部门要加强对体医融合康养机构服务工作的评估与监督,制定明确的服务要求,包括体医融合需要配备详实的应急预案、制定流程化的执行方案、要求体医结合服务指导人员持证上岗、体医融合设备设施标准化购置,并要求体育融合空间面积必须 $>40\text{ m}^2$ 且配备有专门的休息座椅、饮水机、储物柜、更衣室等,且整体环境整洁、通风良好、地面平整防滑等。确保康养服务客群的体育健身活动能够始终处于空间适宜、设施完善、环境良好的境况当中。此外,还必须要求康养机构能够针对其所开展的健身康养项目,提供充足的科学依据,从养生、保健、运动、医学、心理等方面进行理论说明。使中医推拿、熏蒸、针灸、拔罐、药膳,儒家颐养身性、返璞归真等,传统康养方式、康养理念,能够被充分运用到体医融合当中。

五、结语

综上所述,健身与康养结合下的体医发展,是健康中国发展规划的题中之义,有助于帮助我们有效解决困扰各地的人口老龄化问题,使康养产业能够在体育健身产业的助力下,实现发展规模、功效的全面提升。在未来的发展中,各地康养机构需要在以往体医融合发展成效的基础上,按照政府部门的相关工作部署、要求,积极做好健身与康养的融合发展工作。

参考文献:

- [1]高东方.体医结合背景下AI智慧健身社区的构建与应用对策研究[J].当代体育科技,2022,12(01):98-102.
- [2]李际麟.健康中国背景下休闲体育与康养产业融合发展研究[J].普洱学院学报,2021,37(06):55-57.
- [3]吕韶钧.中医药健康服务与全民健身融合发展实施策略研究[J].中国医药导报,2020,17(35):12-15+18.
- [4]李东.健康中国战略背景下康养休闲体育旅游的内涵及对策研究[J].攀枝花学院学报,2020,37(06):45-50.
- [5]安小可.“健康中国”背景下昆明健身气功与康养旅游开发融合研究[J].武术研究,2020,5(09):84-85.

基金项目:

山东协和学院2021年度山东省大学生创新创业训练计划“EIM健身房——运动促进健康管理新模式”(S202113324611)。