

运动促进健康体验模式在疗休养服务中的实践探索

王玉光¹ 王大鹏¹ 谢晓宇²

1 青岛工人疗养院 山东 青岛 266000

2 青岛大学体育学院 山东 青岛 266071

摘要：健康中国战略背景下，将运动促进健康体验模式融入疗休养服务体系，已成为提升职工康养质量的重要实践方向。当前疗休养服务有必要突破传统静养理念束缚，为疗养人群构建以科学运动为核心的主动健康管理空间。针对传统疗休养服务中存在的健康体验单一、运动参与不足等实践困境，构建运动赋能的疗休养服务创新策略，推动运动健康理念与疗养目标深度融合。最终为疗休养机构创新发展提供可复制的实践范式，实现从被动休养向主动健康的服务升级。

关键词：运动促进健康；疗休养服务；体验模式；体卫融合；健康干预

引言：

《“健康中国2030”规划纲要》明确提出：“广泛开展全民健身运动，加强体医融合和非医疗健康干预，促进重点人群体育活动。”这为疗休养服务创新发展指明了方向。运动促进健康体验模式是指以科学运动为核心干预手段，融合身体锻炼、心理调适、健康教育等多元要素，在疗休养场景中为职工提供主动式、参与式、体验式的健康促进服务体系。探索运动促进健康体验模式在疗休养服务中的实践应用，对于转变疗休养服务理念、提升职工健康获得感、构建“预防—康复—保健”一体化服务体系具有重要现实意义。

1 运动促进健康体验模式在疗休养服务中的价值意义

1.1 满足群众多样化健康需求

当前我国职工群体的健康需求是多元化的、个性化的，单一的疗休养模式已不能满足不同群体的需求。产业工人长期从事重体力劳动或者固定姿势的工作，经常会出现颈椎病、腰椎劳损、肩周炎等职业健康问题，需要专业的运动康复指导^[1]。运动促进健康体验模式根据这样的实际情况，建立了一种分层、多元的健康管理服务系统，通过健康讲座的方式，对于工人中常见的职业伤害问题进行讲解，推荐能够起到预防以及改善作用的体育活动方式并提供个性化的咨询解答有关运动强度、频次、安全等方面的个性化疑惑。

1.2 推动健康中国战略的实施与落地

健康中国战略提倡预防为主，倡导健康文明的生活方式，以运动促进健康体验模式的实践探索，为健康中国战略在基层落地赋予鲜活实例。该模式将国家提出的“运动就是良药”的观念具体化并使之可以执行，利用疗养休整这样一个特殊的契机将健康教育以及运动干预送到众多的职工身边^[2]。相较于传统意义上的健康宣传，这种方式更像是一种体验式，参与式的传播，在很短的时间内就实现了对健康的“认识刷新”和“兴趣激活”。这样的一种“体验—传播—带动”的涟漪效应，

让健康促进的影响由疗养院向家庭、社区扩散，并从职工个人影响到周围的人群。

2 运动促进健康体验模式在疗休养服务中应用的现实困境

运动处方是针对个体的健康状况、体能水平以及运动目标，而制定的具有针对性的运动方案。但是目前在疗休养运动健康服务中，由于时间条件等限制，导致当前疗休养运动健康服务中的运动处方的个性化程度严重不足。疗休养人员的健康情况千差万别，有的人患高血压、糖尿病等慢性疾病，有人有颈椎病、腰椎间盘突出等骨骼肌肉系统问题，还有人处在亚健康状态^[3]。不同的健康状况有不同的运动类型、强度、频率以及持续时间的要求，需要个性化设计的锻炼方案。但是一些疗休养人员停留时间短，每周轮换，很难对每个参加者进行充分的提前健康检查和体能检测。目前的服务大多采用“大水漫灌”的方式，提供的只是通用型的运动指导原则，并不能对复杂的个人健康状况给出运动处方等级的个性化建议。

3 运动促进健康体验模式在疗休养服务中的实践路径

3.1 “构”评估之基，铸处方之效

想要提升运动处方的个性化水平，就必须创建科学完善的健康评估系统，从而保证精准施策的基础更加

扎实。要创建疗休养人员健康信息的前置收集系统,在疗休养人员进住之前用线上问卷或者电话访谈的方式,将疗休养人员的基本身体情况、过往疾病史以及运动习惯和个人爱好等相关资料收齐整理出来,形成粗略的健康记录^[4]。需要配备一些简单、无创的体质测试设备,例如人体成分分析仪、血压计、心率检测设备等,在疗休养人员开始运动体验之前对他们的身体指标进行基本的测量。

3.2 “育”人才之才,强团队之魂

运动促进健康的服务需要高素质的人才来支撑,加强人才队伍建设、提高服务水平都是必不可少的。拓宽人才引进渠道,扩大队伍数量,在高校师资力量基础上,还可以面向社会招募具有一定资质的健身教练、运动康复师和退役运动员等,完善团队,提升专业水平,有意识地补充或者培养运动康复、健康管理、慢性病运动干预等方面的复合型人才。要加强“软实力”的培养,提高服务意识、沟通能力等,并开展健康教育技能、交流艺术、服务礼仪等方面的培训。

团队存在“人员不够,结构单一,水平差距较大”等问题的情况下,实行“三师联合培养,三级晋升阶梯”的人才培养模式改革。技术融合从“搭建线上线下混合式培训平台”开始,线上平台包含三个板块:“知识库”上传运动解剖学、慢性病运动干预、健康教育技巧等系列微课视频,“案例库”收录大量真实服务案例,比如“高血压患者运动中出现头晕怎么办”等,采用情景模拟的方式呈现;“考核系统”设置理论测试、案例分析、提交教学视频三种考核方式,在线下建立“导师工作坊”,定期邀请三甲医院康复科主任、运动医学专家进行集中培训。“新手—骨干—专家”三级进阶路径,就是模式创新的核心,第一级“新手教练”,培养目标为“能讲、会教、保安全”,分为观摩学习期、助理实践期、独立带教期三个阶段。第二级“骨干教练”培养的目标是能评、会调、懂咨询,要求掌握健康评价手段和多种运动计划编制技术,在项目式攻关的过程中解决研究课题。第三级“专家教练”,培养目标为“能研、会创、可示范”,要考取职业资格证书,还要独立开发特色课程。经过不断的改革,团队的规模不断扩大,很多成员取得了运动康复师证、健康管理师证等,专业结构也从单一的体育变为“体育+医学+营养+心理”。

3.3 “建”反馈之制,保质量之恒

要建立起科学又完备的评价回馈机制,这是保证

服务质量能够不断改良的重要部分,创建起多重服务评价体系,分成即时评价,短期评价以及长久评价这三重层面。在即时评价方面,在每次体验活动结束后收集参与者的服务即时反馈;在短期评价方面,在疗休养人员出院前做综合性服务评价;在长期评价方面,则要建立出院后追踪回访制度。要加入客观指标去度量,针对体验的人开展前后对比实验,并用科学手段考察运动体验的即刻效果。

为解决“传统评价‘反馈慢,发现问题晚、整改迟’”这一顽疾,推动“实时监测—智能预报警—快速反应”质量管理变革。技术融合是从开发“服务质量实时监测小程序”开始。程序采用的评价方式为三层评价:即时表情、出院后的整体评价以及长期追踪。数据实时上传到云上,并且会自动生成“服务质量仪表盘”。创新的模式核心就在于建立三色预警和快速反应机制:即不满意比例很低的情况下显示为绿色,达到一定的程度就会出现黄色报警灯,如果超过了警戒线则会产生红色警报信号。教学改革分为三个阶段:“预警试运行”,太极拳项目第一次出现黄色预警,教练发现“动作太多、记不住”是个大问题,就在现场将复杂的动作改为核心动作,并增加“口诀记忆法”,满意度显著提升。第二阶段为“问题库建设”,每次预警问题及解决办法自动生成案例库,每周召开一次“案例研讨会”,分享典型案例和创新思路。第三阶段数据驱动的优化,系统自动形成服务的质量报告。

4 实践成效与反思

4.1 实践成效

经过一年多的实践探索,运动促进健康体验模式已在疗休养服务中全面铺开并取得良好反响。先后成功开展了“清晨健步走”“八段锦养生操”“水中有氧康复”“体质测评与运动处方定制”“健康知识讲座”等系列项目,累计服务职工超过数千人次。各类项目设计科学合理,既有传统养生项目,又有现代健身内容,既注重个体健康干预,又强调团队协作体验,形成覆盖不同年龄段、不同健康状况、不同运动偏好的多元化项目体系。

更为重要的是,通过各类项目的深入开展,参与者对运动与健康的关系有了更加深刻和科学的认识,他们不再将运动视为简单的身体活动,而是理解了运动对心血管健康、代谢功能、免疫力提升等方面的积极影响。参与者的运动意识明显增强,从“要我运动”转变为“我

要运动”，主动咨询运动方案、学习健康知识的人数大幅增加。同时通过系统学习和实践体验，参与者熟练掌握健步走、八段锦、太极拳、力量训练等多种运动形式的正确方法和技术要领，了解不同运动项目的健康功效和注意事项，学会根据自身情况选择适宜的运动方式和运动强度。这些知识和技能的掌握，为参与者返回工作岗位后继续保持健康生活方式打下了坚实基础，使疗休养的健康效益得以延续和放大。

在服务模式上形成了可以复制推广的创新经验。

“运动处方+健康监测+专业指导”三位一体的服务体系打破了传统疗休养“游山玩水”的单一模式，建立起科学化、个性化健康促进的新路径。这一模式将医学评估、运动科学、营养指导、心理支持有机融合，实现了从“被动休养”到“主动健康”的转变，为疗休养服务的转型升级提供了示范样本。

4.2 实践反思

在取得显著成效的同时，实践中也发现了一些需要持续改进的方面。一是个性化服务的精准度还有提升空间，部分运动方案与参与者的具体需求和身体状况的匹配度需要进一步优化；二是专业人才队伍建设需要加快步伐，具备运动医学、康复治疗、营养指导等综合能力的复合型健康管理人才仍显不足。

5 未来展望与优化路径

5.1 未来发展展望

智慧化转型成为主流，物联网、人工智能技术的广泛运用使得运动健康数据的实时采集、智能分析和精准干预将成为标配，个性化健康体验将更加精细化。其次，服务内容将从单纯的疗休养活动向全生命周期健康管理延伸，预防、干预、康复等全流程。最后产业融合发展态势显现，运动健康同文旅、康养、医疗等产业相融合，会产生新的服务业态。

5.2 优化提升路径

其一，加强顶层设计和标准建设。制定运动促进健康体验模式服务规范及评价标准，构建质量监督体系，促进服务标准化、规范化发展。

其二，加强对健康管理师、运动指导师等专业人才的培养建设，并建立起相关的职业资格认证制度，联合各领域专家共同提高服务水平专业性。

其三，建设全方位健康管理方案。用数字化平台搭建疗休养前评估、疗休养期间的介入以及疗休养之后的追踪形成的闭环管理体系，通过线上的健康社群、定期回访及远程指导等方法来保证健康成果能够得到巩固和提升。

结 语：

运动促进健康体验模式在疗休养服务中被应用，这属于体育和健康融合发展的一种有益尝试，在健康中国战略落地上为基层提供着鲜活实例。未来要从形成科学评价体系，改良项目融合设计，加强专业队伍建设，完善反馈改善机制这些方面深化革新，促使服务形式朝着精准化，专业化方向发展。在实践中不断创新、不断改善运动促进健康体验的方式才能把精彩的“序幕”变成帮助疗休养人员走向长久健康的指南，以更大的力量提高人民群众的健康素质及生活质量，在推进健康中国伟大进程中谱写更加灿烂的新篇。

参考文献：

- [1] 刘广欣,徐莹,李玉祯,等.移动健康技术在脑卒中患者自我管理中的应用的范围综述[J].中华现代护理杂志,2024,30(35):4761-4767.
- [2] 陈巧玉,王定宣,喻露西,等.基于知识生产的体医融合高质量发展:内涵、重点领域、关键问题及应对[J].武汉体育学院学报,2024,58(10):1-8.
- [3] 王学娟,李宏奇,郑军.应用运动处方指导住院飞行人员体能训练的效果[J].空军医学杂志,2013,29(4):2.
- [4] 王玉宝,胡永国,吴宗辉,等.我国运动康复人才培养实践与机制剖析——基于多中心治理理论的跨案例研究[J].中国卫生事业管理,2023,40(09):692-697.

作者简介：

王玉光（1968.7-），男，汉族，山东省济南市，大学，主任医师，主要研究方向：康复。

王大鹏（1976.2-），女，汉族，山东省青岛市，大学，副主任护师，主要研究方向：康复。

谢晓宇（2001.10-），女，汉族，山东省潍坊市，研究生，职称无，主要研究方向：运动与健康促进。