

以运动良方守全民健康

——徐州体育医院乐做市民健康守门人

本报记者 晏飞

8月8日上午，徐州地铁市行政中心站，立定跳远挑战赛的呐喊声此起彼伏。市民张先生刚刚完成一组挑战，大汗淋漓却满脸笑意：“没想到等个地铁不仅能‘顺便’健身，还能得到专业运动处方师的指导！”这场由徐州体育医院（徐州仁慈医院）冠名赞助的“燃脂派对”，正是徐州全民健身月系列活动的生动缩影。

8月8日是全民健身日，从地铁站里的“燃脂派对”到奥莱广场的“跃动彭城”体育嘉年华，科学健身正以前所未有的方式融入徐州市民的日常生活。而在这股全民健身热潮背后，徐州体育医院（徐州仁慈医院）正用“运动处方”重新定义健康。

“运动是良医” 从“治病”到“治未病”

“以前只知道运动对身体好，但具体怎么动、动多少才合适，心里没数。”在徐州体育医院运动促进健康中心，患有轻度高血压的市民李女士告诉记者，医生为她开了一份个性化的“运动处方”。这不是一份简单的“多运动”建议，而是通过全面评估她的心肺功能、肌肉力量和平衡能力，为她量身定制安全有效的运动方案。徐州体育医院（徐州仁慈医院）学科带头人、康复医学中心主任陈伟介绍，体育医院不是简单地给患者提供运动建议，而是通过科学评估，为不同人群制定安全有效的运动方案。医院整合体育科学和临床医学资源，形成了“运动+慢病管理”

“快看！这里有藏舞表演！”8月8日下午，徐州奥体中心南2号门外，距离“苏超”徐州队比赛开场还有一个小时，场外已经人头攒动。骄阳似火，但比天气更“热”的，是球迷的热情，还有从2000公里外青藏高原带来的另一种热度——“徐兴相印·山海同心”主题市集上，藏歌悠扬、藏舞翩跹，牦牛酸奶、青稞米、牦牛肉干等高原特色产品吸引着市民驻足。青蓝色绸带从市集上空架起一抹清凉，高原风光布景铺展开来，白云、草原、牛羊，仿佛把三江源的辽阔搬到了彭城。一个个摊位前，“徐兴相印”四个字格外醒目。如果说“苏超”赛场是一场关于足球的相逢，那么赛场之外，这场来自兴海的市集，更像是一本摊开的“山海书”，记录下徐州与兴海跨越2000公里的16年同行。

一场市集 藏着高原“烟火气”

摊位前，诺金种植业农民专业合作社负责人诺金才让正忙着给顾客倒青稞醋，这是他第二次在“苏超”赛场外支起摊位。“上一次是5月‘苏超’比赛，这次效果更好，已经有回头客了。”市民王海燕走到摊位前，直接买下两桶5L装的小菜籽油。“上次买过，烟少、炒菜香，这次再来囤点。”这一次，得益于当地政府提供的冷链运输，5L装菜籽油现场售价100元，比网络销售价格低了30多元。从下午2点到5点，摊位销售额已突破1万元。一旁，青海海农牧科技有限公司带来的600多杯牦牛酸奶，很快吸引了不少市民。“上次买过的顾客，这次又找过来了。”负责人苏向弟说。对不少兴海企业来说，徐州已经是非常熟悉的“远方亲人”，青藏码头公司负责人彭佩强就是其中的“老面孔”。从2020年开始，他就与徐州市场建立联系。“最开始一年销售额两三百万元，逐年递增，去年已经突破1000万元。”从风干牦牛肉干，到更符合城市消费者口味的卤制牦牛肉；从单一产品，到线下门店和线上小程序……市场的变化，也倒逼着高原企业不断调整产品、提升品质。一场市集，真正留下来的不只是几笔订单，更重要的是，越来越多兴海产品开始从“尝鲜”变成“常购”，从“第一次认识”变成“回头客”。这也是消费协作最鲜活的样子：不是简单地把产品从高原搬到城市，而是让高原的好产品真正走进城市生活，在市场中站稳脚跟。

“运动+青少年姿态管理”“运动+康复”等特殊的服务模式。目前医院已开设减重门诊，配备运动处方师，团队实力居于区域领先地位。

“运动处方师” 开出“良方”的健康守门人

在徐州体育医院（徐州仁慈医院），有一群特殊的医生，他们揣着两张资格证：一张是执业医师，一张是运动处方师。“运动疗法本身就是康复医学科常用的治疗方法。”陈伟说。她的团队服务范围很广：高血压、冠心病、糖尿病患者需要运动干预，减重人群需要运动指导，青少年肥胖、生长发育迟缓、脊柱侧弯患者需要运动矫正，甚至心脏支架术后患者、肿瘤康复期患者，只要涉及运动锻炼，都可以得到专业指导。今年7月，徐州体育医院迎来了一位重量级“引援”：国际知名康复医学专家、美国国家医学院国际院士励建安教授受聘担任名誉院长。这位在74岁高龄完成“7天7大洲7场马拉松”挑战的“运动达人”，本身就是“运动是医药”理念最生动的注脚。励建安院士指出，运动员诊疗不能只关注骨折是否愈合，还应将功能恢复、运动表现、心理状态及再次损伤风险纳入整体评估；同时，竞技体育形成的诊疗经验和康复技术，不应只服务于少数专业运动员，还应逐步转化为普通群众能够获得的医疗服务。

从“苏超”赛场到百姓身边 运动医学的硬核实力

今年4月18日，“苏超”首轮比赛，徐州队主场3:0战胜上届冠军泰州队。比

赛尾声，首发右后卫高明宇在一次奋力拼抢中锁骨骨折。作为徐州队官方健康保障单位，徐州体育医院（徐州仁慈医院）专家团队迅速响应。

“我当时最关心的不是疼不疼，而是什么时候能重新训练，重新站上赛场。”高明宇回忆。医疗团队没有辜负这份期待，整合3D打印导板辅助、骨科手术机器人导航、微创弹性内固定等前沿技术，为高明宇实施了“微创髓内弹性加压内固定手术”。该术式经国家一级科技查新机构确认为“世界首创”。术后仅15天，高明宇重返球场开始恢复性训练；42天便正式复出，刷新了足球运动员锁骨骨折后康复速度的公开纪录。

7月4日，徐州队与南京队比赛进行中，南京队球员王照杰同样遭遇锁骨骨折。接到救治消息后，董谢平、朱辉、任海东等专家第一时间赶到手术室。手术顺利完成，王照杰术后康复良好。

2026赛季，徐州仁慈医院继续担任“苏超”徐州队健康保障指定单位。医院建立了覆盖赛前、赛中、赛后的全流程健康管理体系。赛前通过运动风险评估、体能状态监测，帮助球员以最佳状态进入比赛；赛中由多学科团队提供现场支持；赛后通过影像检查、康复训练等措施帮助运动员尽快恢复。

更值得一提的是，受高明宇案例启发，医院又针对锁骨骨折设计出另外两种髓内弹性加压内固定术式，同样被确认为“世界首创”。截至目前，医院已应用该系列技术成功治疗60多例锁骨骨折患者。

从赛场到地铁站 让全民共享“运动处方”

从护航“苏超”赛场到守护百姓健

“苏超”赛场外，打开一本“山海书”

——徐州兴海16年的深情厚谊写出动人篇章

本报记者 孙亚妮 倪帅



市集上，兴海的“客人们”跳起民族特色舞蹈，欢快的舞步吸引

十六页“山海书” 写的是徐兴同行的16年

兴海为什么来到徐州？答案，就藏在市集入口处“徐&兴，是十六页写不尽的山海书”专题图文展览里。2010年，根据中央部署，徐州市与青海省海南州兴海县正式建立结对帮扶关系。16年来，一批批徐州援青干部翻越山海、扎根高原，一批批项目在兴海落地。从基础设施建设到教育医疗，从产业发展到民生改善，从人才支持到消费协作，两地的联系越来越紧，合作越来越深。一种感情，并不是写在纸面上的。就在不久前，兴海县连续发生地震。灾情牵动着徐州人的心，市委、市政府第一时间捐赠抗震救灾资金，援青干部、援青医生也第一时间奔赴一线。从高原到彭城，空间相隔千里，情感却从未疏远。“16年的对口支援协作，已经让徐州和兴海从单向帮扶走向双向奔赴。对于兴海来说，感受到的不仅是徐州给予的支持，

更是一种长期的牵挂和真诚的感情。”江苏援青徐州工作组组长，海南州兴海县委副书记、副县长杜昆鹏说，此次借助“苏超”这一赛事，把兴海的特色产品和民族文化带到徐州，既是展示兴海、推介兴海，也是进一步深化两地交流合作的一次尝试。下一步，希望推动更多兴海特色产品走进徐州、走向市场，让对口支援协作的成果更好转化为产业发展的动力，让两地的山海情谊在更深层次、更宽领域不断延续。

从“帮着卖”到“卖得好” 山海情有了新的表达

16年前，徐州援青更多承担的是“帮一把、扶一程”的责任，16年后，帮扶的内涵正在发生变化。徐州需要优质、特色的高原产品，兴海需要更广阔的市场空间。双方的连接，不再只是“徐州帮兴海”，而是逐渐转向“徐兴一起发展”。这背后，是对口支援协作从“输血式”向“造血式”的转变。此次市集上，除了牦牛肉干、牦牛酸奶、青稞米、菜籽油等农畜产品，还有藏族服饰、民族歌舞等文化展示。高原的自然资源、民族文化和特色产业，被更加完

康，从服务竞技体育到推动全民健身，徐州体育医院正在书写“体卫融合”的生动答卷。医院积极将服务运动员的经验转化为全民共享资源，推出运动风险筛查、慢性病运动干预、青少年体态管理、术后运动康复等多元服务，推动健康关口前移。正如徐州仁慈医院理事长宗亚力所说，聘任励建安院士担任名誉院长是完善专家指导体系、提升学科建设水平的重要一步。未来，徐州体育医院将继续完善从运动风险评估、损伤预防到临床治疗、康复训练和健康促进的服务体系，助推“全民健身”走向“全民健康”。

从地铁站里的平板支撑挑战，到奥莱广场的古今运动“大乱斗”，全民健身的热潮正在彭城大地蓬勃涌动。而在这股热潮背后，徐州体育医院（徐州仁慈医院）始终扮演着一个“专业守护者”的角色，既为“苏超”赛场上的球员保驾护航，也用一张张个性化的“运动处方”为百姓的科学锻炼提供精准导航。从诊室到地铁站，从医院到嘉年华现场，医护人员一次次走出医院、走向市民，把健康服务送到最需要的地方。正如陈伟所言：“我们的目标，不仅是鼓励大家多运动，而且要让大家更安全地运动。让每一个人都能跑起来、跳起来，还不受伤，这才是‘运动是医药’真正的底色。”

8月8日全民健身日，“跃动彭城”体育嘉年华盛大启幕，徐州体育医院（徐州仁慈医院）也将再度出发，从地铁站到奥莱广场，从赛场到社区，用专业与仁心，把“科学运动”的理念送到每一位市民身边，让“运动是医药”从一句口号，真正变为徐州人触手可及的健康生活方式！

“高压135，低压80。大爷，您血压控制得不错，别忘记每天吃降压药。”清晨，睢宁县梁集镇梁集社区，网格员梁壮背着“梁心”服务包穿梭在街巷，敲开独居老人家门，拿出血压仪测量血压，顺手检修松动的插座……这个随身携带的服务包，已成为梁集镇开展基层治理的“百宝箱”。

基层治理和民生保障事关人民群众切身利益。今年以来，梁集镇将“小服务彰显大担当，党建引领‘梁心’行”作为基层党建“书记项目”，以“梁心”服务包为切口，坚持把党建引领贯穿基层服务、网格治理、便民惠民全过程，积极探索基层善治新路径。

突出党建“组织力” 架设服务“连心桥”

梁集镇建立“党建+基层治理”责任体系，整合多方党组织、集结党员先锋力量，围绕群众急难愁盼精准发力，推动基层治理各项措施落到实处。

“通过深耕‘梁心’党建服务特色品牌，统筹配置包含血压仪、急救用品、理发工具、维修器械等21件便民实用物件，网格员上门服务同步搭载政策宣传、就业招聘、惠民解读等内容，让为民服务有形、暖心。”梁集镇党委委员、组织委员王丹迪介绍。

除网格员常态化走访外，梁集镇依托每月20日主题党日，组织机关党员下沉村居、车间、产业园区常态化开展服务，让组织生活走出会议室、走到群众身边。广大党员主动认领独居老人、困境家庭等帮扶对象，将关怀送到群众身边。

突出党建“服务力” 激发网格“红动能”

梁集镇建立“需求收集—党员办理—反馈评价—优化提升”全链条服务闭环工作机制，将为民服务固化为党建固定制度。党支部定期补充更新“梁心”服务包物资，梳理暖心帮扶案例，打造示范网格，形成比学赶超的服务氛围。

“以前走访多是嘘寒问暖，现在有了服务包，能实实在在帮居民解决问题。”南郝村党员魏雷自“梁心”服务包推行以来，坚持定期走访独居老人丁桂英，为其测量血压、整理家务，已持续数月。老人远在杭州的家人深受感动，向魏雷赠送锦旗致谢。

梁集镇多次召开专题会议，通过制发《梁集镇“梁心”服务包配置与服务规范》等文件，明确各级党组织和党员干部职责。完善数字化服务平台，谋划上线“梁心服务”小程序，以实现重点人群动态摸排、服务事项线上流转与闭环处置的数字化管理。

突出党建“宣传力” 画好宣教“效果图”

“当遇到老人突发噎食时，应立即采用海姆立克急救法……”在第四期培训会上，梁集镇卫生院急救安全员杜星辰向网格员讲解急救救护知识。

梁集镇党委牵头组织服务包使用培训，围绕急救救护、居家理发、健康监测等技能开展专项培训，打造一支“党员+网格员”一体化服务队伍，目前已完成4期实操培训。党员与网格员结对联动，针对群众急难小事上门办结，确保件件有着落、事事有回音，将党员先锋模范作用转化为民生实效。

“‘梁心’服务包是探索基层治理精细化、人性化的有益尝试，通过党建引领项目落地见效，把基层党组织政治优势、组织优势转化为治理效能，用细致入微的服务提升群众获得感、幸福感、安全感。”睢宁县梁集镇党委书记金海燕表示。下一步，将持续发挥“书记项目”牵引作用，优化服务包内容，拓展服务场景，建立健全长效机制，让“梁心”服务包成为密切联系群众的“连心桥”，为构建和美梁集奠定坚实基础。

人人动起来 处处练起来

（上接 01 版）如今，“10分钟体育健身圈”的网越织越密，运动不再是刻意为之的“奢侈品”，而是融入日常的“必需品”。

赛事纷呈 从“村界杯”到嘉年华

如果说完善的设施是全民健身的“硬件”支撑，丰富多彩的赛事活动则是点燃热情的“软件”核心。在沛县，发轫于乡野的“村界杯”足球赛已成现象级品牌，2026年春节期间“汉韵千年·骁骏争辉”系列赛吸引了800名选手参赛。在铜山，“村BA”从春季“海棠杯”激战至夏夜，乡村球场灯火通明，成为展示新时代农民风采的“主阵地”。全民健身身日，这种全民参与的热情被推向新高度。8月8日启幕的徐州首届“跃动彭城”体育嘉年华，将运动体验与休闲消费无缝衔接，现场不仅设置了汉风传统民俗运动与潮流竞技项目，还增设中考体育公益测评、国民体质监测等便民服务。

夜幕降临，徐州奥体中心激情不减，“苏超”焦点战在此打响，徐州队坐镇主场迎战劲旅常州队。此外，江苏省青少年冰球（冰壶）俱乐部联赛为冰雪小将提供了竞技舞台；“国潮汉风 舞动彭城”2026徐州市街舞展演优雅开赛，多场体育舞蹈比赛同步热力上演，切实点燃了市民的运动热情。

今年上半年，我市还组织举办了“全民健身大拜年”新春冰雪嘉年华、体育舞蹈城市公开赛、职工运动会、乡村趣味运动会以及“红红火火过大年”全民健身志愿服务活动等，人民群众的假日健身生活更加

丰富多彩。群众体育蓬勃发展，离不开科学专业的指导。今年上半年，徐州开展各类全民健身活动281场，为1.4万余名市民提供体质测试和运动方案服务。

体医融合 让运动成为“良药”

全民健身，更需科学健身。在体医融合的探索上，徐州走在了前列。在去年徐州仁慈医院挂牌徐州体育医院后，今年5月13日，徐州市体育局联合市卫生健康委员会批准成立“徐州市体育医院”，并在徐州市中心医院正式挂牌，这标志着徐州在体医融合、服务全民健康方面迈上了新台阶。徐州市体育医院整合体育科学和临床医学资源，形成了“运动+慢病管理”“运动+青少年姿态管理”“运动+康复”等特色服务模式。

与此同时，徐州积极构建市、县、镇、村四级运动促进健康服务网络。市中医院、沛县沛城镇卫生院等基层医疗卫生机构通过专家评审，成为首批市级运动促进健康中心，让老百姓在家门口就能获得专业的运动健康指导。郭杰表示，今年我市已推荐7名医疗卫生机构从业人员参加省级运动处方师培训，持续壮大运动处方师资队伍，让科学健身理念落地生根。

从场馆免费开放到健身设施“触手可及”，从赛事活动精彩纷呈到科学健身指导送到身边，徐州正用实实在在的举措，将全民健身融入百姓生活，让健康服务惠及千家万户。在这座充满活力的城市里，运动不再是一句口号，而是每天都在发生的鲜活日常。

办好书记项目
以『梁心』服务群众

本报记者 武佩剑 通讯员 陈文凯 薛浩