

国家体育总局印发《关于推动运动促进健康事业高质量发展的指导意见》——

体卫融合迎来“尚方宝剑”和操作手册

中青报·中青网记者 梁 璇

9月22日，国家体育总局印发《关于推动运动促进健康事业高质量发展的指导意见》（以下简称《意见》），从构建运动促进健康服务体系和完善运动促进健康支撑体系两个方面提出9项具体任务，明确到2030年基本建成政府主导、社会协同、全民共享的运动促进健康服务体系。

《意见》坚持“预防优先、融合发展、改革创新、统筹兼顾”原则，系统推进服务体系建设，完善人才、科研、数智、产业等支撑体系建设，聚焦“一老一小”等重点人群，以运动促进健康中心试点为抓手，推广主动健康理念，加强科学健身指导与科研创新，推动构建“运动健康+”业态融合体系，促进体育产业发展。

国家体育总局科教司负责人指出，运动促进健康是体育强国、健康中国建设的重要内容，也在促进绿色消费、健康消费等方面具有不可替代的作用。近年来，不仅体育领域多项政策对体卫融合提出明确要求，非体育领域的文件也日益聚焦运动促进健康。近期，国务院印发的《关于释放体育消费潜力进一步推进体育产业高质量发展的意见》同样提到推动体卫融合，加快建设社区运动健康中心，开展运动促进健康指导。该负责人表示，《意见》为运动促进健康事业高质量发展明确了思路。

从“体育+”到“运动健康+”

“这是我国体育与健康政策的一次重大转变。”首都体育学院体卫融合创新中心教授郭建军对中青报·中青网记者表示。随着“体育+”延伸的领域日益广泛，“运动促进健康”的理念也迎来更广阔平台，“以前与文旅部门合作侧重体育旅游、和卫健系统合作聚焦健康教育，都是为了培养群众体育兴趣和科学锻炼习惯，《意见》发布了后，相当于把‘体育+’的场景都转变为‘运动促进健康事业’的方法和阵地。”他强调，实现转变的核心是“体卫融合”。

过去十余年，郭建军致力于推动“体卫融合”，但消融两者间壁垒的沸点始终没有达到，“相较以往的政策与文件，《意见》不仅释放了‘以治病为中心’向‘以健康为中心’引导的信号，更给出了把‘运动是良医’落到实处的具体路径”。

郭建军注意到，《意见》明确“坚持预防优先”，将科学健身全面纳入健



社区居民在北京冬奥村第一防护科学运动健康中心锻炼。

中青报·中青网记者 梁 璇/摄

康促进、疾病预防和康复治疗环节，且在多处强调“体卫融合”实施举措。例如，在“推动将国民体质监测指标纳入健康体检”方面，郭建军提醒，“体质监测必须要有医疗安全保障，这就需要体育和医疗深度合作”；在服务载体建设方面，《意见》提出“开展运动促进健康中心试点建设并有序推广，鼓励与各级各类医疗机构深化合作”，他认为，这意味着未来运动健康服务将走向“共建共享、优势互补”，而非体育或医疗系统单独运作；针对老年人、儿童青少年、职业人群等重点群体，《意见》提出了更具针对性的服务内容。郭建军指出，政策关注点已从“组织老年人打门球、练太极拳等发展爱好”，转向真正解决“肌少症、防跌倒等健康问题”。

此外，《意见》不仅强调了科研攻关的重要作用，还提出“让竞技体育科研成果更多更好地惠及人民群众”。

“竞技体育在体能恢复、运动营养、损伤预防等方面的成果，可通过体卫融合模式转化服务于大众健康。”北京冬奥村第一防护科学运动健康中心负

责人黄敬辉对中青报·中青网记者表示，过去大众对运动防护、疲劳恢复的认知还比较初级，现在借助健康产业发展的势头，“以往保障奥运冠军的专业服务可以延伸至千家万户”。

作为北京冬奥会场馆遗产可持续利用项目，该中心于今年7月面向社会开放，目前月服务量达四五百人次，涵盖各年龄段人群。在“预防优先”的理念指导下，中心向全社会免费开放健康监测筛查，重点服务青少年、中老年慢病人群及运动高风险人群。“我们发现很多青少年运动能力问题与体态密切相关，通过早期筛查和针对性训练，可以用最小成本避免严重健康问题。”在黄敬辉看来，增强群众对于运动与健康深入理解是当前工作的难点和要点，《意见》发布后，有望加快“运动促进健康”深入人心。

既要“尚方宝剑”也要“操作手册”

长期服务于运动健康一线的国家体育总局运动医学研究所运动健康医学研

究中心主任梁辰对中青报·中青网记者表示，相较此前指导工作的政策文件，《意见》“从顶层设计到底层实施路径非常清晰，很接地气”，堪称基层工作的“尚方宝剑”和“操作手册”。她表示，“今后做健康促进工作，能针对性地选择《意见》中的内容开展研究、科普和服务。”

梁辰表示，“体卫融合”概念虽提倡多年，但在基层工作中长期处于“需求与困难并存”状态。她说，“通常，大家认为体育系统服务人群多为健康或亚健康群体，但肥胖人群通常伴随多种慢性病，为他们提供运动指导存在一定医疗风险，且难以兼顾营养、心理等多维度健康管理，这就反映了体医融合的现实需求”——在融合早期，工作多由体育系统主导，医疗系统以配合为主，“临床工作繁重，即便医疗单位认可运动干预的作用，也缺乏可操作的手段”。

近年来，随着卫生系统出台相关指南，“体重管理门诊”等逐渐兴起，但运动干预仍面临现实瓶颈。“以前医院没有专门科室负责运动干预，缺乏专业人才。即使经过培训，让医生出具个性化运动处方也不现实。”梁辰以减重门诊为例说明，

虽然多学科联合门诊模式已较成熟，涉及药物治疗、减重手术和营养指导等，但运动干预环节始终是短板。

为了让《意见》能扎实有效地推进体卫融合，梁辰认为应该着重关注4个方面：首先，加强顶层部门协同，尤其数据共享，“如果卫健系统关于慢性病健康管理的数据能与体育系统联通，就能有的放矢帮助基层医疗单位落地服务”；其次，加大对经济欠发达地区的扶持，“江浙沪长三角地区已形成成熟的运动健康服务模式，有很大社会效益和经济效益，但西部地区或其他经济欠发达地区这些工作刚刚起步”；三是强化科技创新，建立全国性运动促进健康大数据平台；最后，完善人才队伍建设，“要扩大跨领域、跨部门培养范围，提升人才培养的系统性与规范性”。

“落实《意见》最核心的问题就是人才培养。”郭建军表示，《意见》明确指示“开展体育、卫生健康领域交叉培训”。他强调，落实要求就需要体育院校、医学院校和医院多方合作，“需要医疗部门在不违反政策的前提下推荐患者到医院认可的体育机构，也需要让体育人到医疗机构实习，让医生到体育大学做客座教授”。他表示，这些都是长期体卫融合摸索出的有效路径，为《意见》出台提供了实践依据，“现在，《意见》也将为我们继续探索指明方向”。

2017年，河北省成为全国唯一的“健身与健康融合中心”试点省份，河北医科大学第二医院作为该省医疗系统的领军者，自2021年起积极探索体医融合模式，并于今年年初正式成立了“河北省健身与健康融合示范中心暨运动健康（综合）门诊”。门诊负责人李亮对中青报·中青网记者表示，“上医治未病，医院需要率先转变思想，接纳运动专业人才加入团队。”不过这不意味着患者必须到医院来锻炼，“患者在医院获得运动处方后，可在附近的健身机构或社区医疗服务机构接受有效指导和干预”，因此，医院、社区、健身机构未来都应当成为“体医融合”的践行者，“每个人都是自身健康的第一责任人，但健康生活方式的普及需要全社会发力”。

梁辰所在单位较早开设了运动促进健康中心，设有慢性病运动处方门诊和青少年脊柱健康门诊，每年服务上万患者。她透露，目前，已联合多家三甲医院专家编写《慢性病运动干预创新中心服务规范》，拟作为体育行业标准在未来发布。“这与《意见》高度吻合，可作为实施补充，像一本小字典，帮助基层工作者把政策真正落地。”在她看来，《意见》能鼓励相关从业者主动作为，“相信未来三五年，我国以运动促进健康事业的图景就能全面展开”。**本报北京9月22日电**

化公司创始人冯先生也表示，球星卡市场也应尽快参照盲盒，规范条例，制定专门的规则，对卡片发行、概率公示、交易渠道等进行约束。“现在的问题是市场膨胀太快，行业缺少透明的评级和鉴定体系，玩家只能被商家牵着走。这不利于行业与卡牌文化长远发展。”冯先生说。

除了监管，涉及球星卡不当交易的平台和消费者也应承担责任。如今赌博借助直播“打擦边球”的行为并不少见，各大平台需要加强概率公示和未成年人保护，避免赌博化、投机化的玩法继续蔓延，同时消费者则应保持理性，不要被所谓“稳赚不赔”的话术诱导。

从长远看，中国球星卡市场的发展离不开体育文化的厚植。梁骏认为，国内联赛和俱乐部应当更多培育周边文化，让球迷有机会通过卡片延伸赛事体验、延续球迷记忆。“如果体育文化的根基不牢，再高的热度也只是暂时的。”

“球星卡收藏、交易应该由兴趣驱动，而不是由赌博心态驱动。”冯先生表示，业内普遍认为，球星卡在中国有潜力成为体育消费的重要组成部分，但前提是要走出投机狂欢的怪圈，真正融入体育产业生态。

“我们始终认为，国内的球星卡市场将很快走向成熟。”冯先生说，“任何一个领域，其早期的市场一定是混沌的、鱼龙混杂的，总是需要一个发展、试错的过程，才能走向成熟与规范化。目前在盲盒等玩具领域已经有不少相关规则制定与发行，我们相信，在体育卡牌领域也即将出现相关条款与法律法规，帮助从业人员和消费者规范市场，能让所有人都真正享受球星卡与其他卡牌最原本的纯粹魅力”。**本报北京9月22日电**



2022年11月21日，知名球星卡厂商Panini推出的2022年卡塔尔世界杯主题球星卡包在法国某商店上线。视觉中国供图



9月16日，在安徽农业大学体育部的“健身房”内，“体重管控”课教师黄晓俊指导学生进行器械训练。近日，安徽农业大学开设的“体重管控”课程深受学生热捧。中新社记者 韩苏原/摄（视觉中国供图）

中青报·中青网记者 慈 鑫

新学期开学以来，安徽农业大学新开设的体重管控课因受到学生的追捧而引发外界的高度关注。在我国学生体质并不令人乐观的背景下，部分大学生更是不知从何时起开始被冠以“脆皮”的称呼。如何让更多学生积极运动起来，成为全社会关注的话题。安徽农业大学的体重管控课受到学生追捧，正反映出激发学生运动热情的最好方式，是让他们对运动产生兴趣。

安徽农业大学大学生命科学学院大二学生苏辰悦向中青报·中青网记者回忆，本学期开学前在选课时，体重管控课仅仅几分钟就人员爆满，像节假日抢火车票一样火爆。苏辰悦说自己很幸运抢到这门票，“身边还有不少同学想选却没有选上”。

苏辰悦认为，这个课程受到学生们的追捧，很大程度上也是因为学生们其实都很在意自己的身形，希望能够学习让身材变好的知识、方法。

体重管控课每周一次，开学以来，苏辰悦已经上了3次课，直观感受就是“一节课下来，每个学生都是大汗淋漓”。苏辰悦说，上这个课的学生体形胖、中、瘦的都有，体形胖的学生想减重，体形中等或偏瘦的学生希望塑形、增肌，可以看出体重管控对很多人来说都是刚需。

在体重管控课上，苏辰悦知道了身体质量指数（BMI）的含义及自己的合适体重范围，也在老师的指导下，第一次知道了健身房很多器械的正确使用方法。一节课一个半小时下来，尽管苏辰悦和同学们都觉得运动量很大，肌肉也感到酸痛，但是大家的兴致都很高。苏辰悦说，“因为这件事是自己感兴趣的，做起来也会更有动力。”

安徽农业大学经济管理学院大一学生孙艺萌，在上了一节体重管控课之后大受震撼。“原来体育课还可以这样上。”孙艺萌说，“自己一直以来对体育课的印象就是跑步和一些球类运动，而这个课是在健身房里上，教我们如何科学减肥和塑造一个好的体形，我对此感到很新奇，也很有兴趣。”

孙艺萌体形不胖，但是体脂率较高，所以体重管控课上教给她的科学减脂知识和有氧、器械等健身方法，在她看来都是自己所需要的。孙艺萌认为有此需求的大学生肯定不在少数，因为当她把自己上的体重管控课的形式和内容讲述给其他高校的同学听时，这些同学都表现出了惊讶和羡慕。

安徽农业大学推出体重管控课和我国日益凸显的国民肥胖问题有着直接关系。

世界肥胖联合会发布的《2025世界肥胖地图》显示，2025年中国18岁以上成年人41%体重超标（按BMI≥25kg/m²），9%的成年人伴有肥胖（按BMI≥30kg/m²）。预测至2030年，中国成人超重/肥胖人数将达5.1504亿。如果按照中国超重/肥胖的BMI诊断标准（24kg/m²和28kg/m²），目前中国成年人的体重超重比例已突破50%，肥胖人口比例已达14.1%。肥胖不仅是个人的外形问题，更是引发糖尿病、心血管疾病等200余种并发症的元凶，亟须通过科学方法干预和管理。

2024年6月，国家卫生健康委等16个部门联合发布了《“体重管理年”活动实施方案》，将2024年至2026年设定为“体重管理年”。

安徽农业大学体育部主任尹维增表示，学校推出体重管控课正是响应《“体重管理年”活动实施方案》的具体实践，旨在落实健康中国战略。该课程通过理论与实践相结合的方式，帮助学生掌握科学体重管理方法，提升健康素养。尹维增介绍，课程设置契合国家提出的全生命周期体重管理要求，重点覆盖大学生群体，通过体育教育与健康管理相结合，培养学生文明健康生活方式，助力改善青年肥胖问题。

学生跑起来、动起来才能达到减轻体重和增强体质的效果，但传统的长跑和一些体育教学活动的开展，却因让学生感到太苦、太累、枯燥等问题而难以引起学生的兴趣。

体重管控课的任课老师黄晓俊表示，学校的体重管控课相比传统的体育课在形式和内容上都有了创新，课程的主体内容包括有氧训练、器械锻炼、核心力量训练、科学膳食4个方面，无论对于有减重需求的学生还是对于有塑形、增肌需求的学生，教学内容都能满足。

黄晓俊在课堂上看到，当学生们对自己的身体健康状况有了新的认识，又学习到科学健身的方法之后，他们参加体育锻炼的主动性也在提高。

安徽农业大学是安徽省首个推出体重管控课的高校，该课程在校内外都引发了关注热潮。黄晓俊表示，体重管控课引来如此高的关注度让这个任课老师颇为意外，这也让他开始思考：体重管控课的大受欢迎，可以为更好地推动学校体育教学工作带来怎样的启发？

从“童年收藏”到“直播赌局”：

球星卡热潮背后的收益与风险

中青报·中青网见习记者 李梓昂
记者 郭 剑

近日，浙江省宁波市鄞州区人民检察院提起公诉，一利用网络直播间开设赌场的犯罪团伙被判刑，主犯胡某某获刑六年，并处罚金五十万元。

这起赌博案件的作案手法，并非常见的在网络直播间玩“老虎机”和“转盘游戏”，而是通过“拆包”一张张NBA、英超、欧冠等体育主题的球星卡完成。法院披露的细节显示，所谓的“开福盒”“双杀”“三杀”等玩法，打着体育娱乐的旗号，将詹姆斯、库里、C·罗、梅西等“球星”变成了赌博的“筹码”。

从曾经“小浣熊干脆面”附赠的球星卡，到如今动辄涉及金额数万元的拆卡直播，二十多年来，这些印有球星形象的小卡片从球迷的情感寄托，逐渐演变成市场逐利的投机产品。如今，借助于网络平台的广泛传播，球星卡消费正迎来新一轮热潮，随之而来的骗局、乱象与风险，需要所有爱好者提高警惕，也亟须更完善的监督监管体系进行规范。

从“干脆面卡”到偶像组帮

在不少85后和90后眼里，球星卡是童年的记忆。北京体育大学新闻与传播学院硕士生导师梁骏向中青报·中青网记者回忆说，20世纪90年代末到本世纪初，“小浣熊干脆面”里附赠的球星卡是他的球星卡“启蒙”，当时的校园里一直存在着收集热潮。

“当时主要是通过购买干脆面获得球星卡，里面是哪张卡其实不知道，所以某种程度上，它和今天的盲盒玩法很相似。”梁骏表示，那时的收集行为非常单纯，“大多数孩子是出于喜爱某个球星、有想收集的球星卡才去买干脆面。拿到心仪的卡片后，大家会彼此交换、互相炫耀。球星卡成为校园交流的一部分，也成为偶像与球迷之间的特殊纽带”。

直播与短视频催生的投机狂潮

近年来，随着短视频和直播等社会媒介热度居高不下，球星卡热潮汹涌。在国内各大主流视频平台上，拆卡直播层出不穷，一个个主播在镜头前拆开一包干脆卡，一名名观众屏息等待那张稀有“爆卡”的出現。

“目前国内球星卡市场交易还是以国际品牌球星卡为主，成本高，利润也高。有时候一个晚上，一个直播间就有几万名观众在看，主播能卖掉几十箱卡。”王先生说，“有人是因为喜欢球员，但更多人其实是想碰碰运气，看看能不能‘捞一笔’”。

王先生表示，体育类别的拆卡最初很简单——大家一起众筹购买成盒卡

片，谁买谁拆，抽到什么就是什么。但随着越来越多人的注意到球星卡——尤其是顶级卡、稀有卡——背后巨大的商业价值，相关竞争和资本开始进入“圈子”，球星卡玩法开始不断升级：加送高价值卡、设定“保底”奖池，甚至直接以现金或手机作为奖品，“到最后，很容易发展成为赌博。”他说。

根据此前披露的案件细节，在胡某某一案中，犯罪团伙利用加送、保底等设计好的拆卡机制，通过重新包装，控制卡片价值，确保投注总额高于兑奖成本，从而赚取差价。

在这样的规则下，绝大多数消费者都成为“输家”。“大部分玩家都在亏，只是有人不愿意承认。真正能赚的，要么是商家，要么是被安排好的‘托儿’。”王先生直言，看似热闹的直播间，背后其实是“庄家欢乐、众人皆输”的局面。

王先生表示，球迷收藏球星卡原本不乏投资心理，但大多需要时间的沉淀。“比如说，有球迷从2010年左右开始关注、收藏一张库里的卡，那时他还没有打出成绩，卡面很便宜，但到他成为NBA常规赛MVP（最有价值球员）、再拿到总冠军、拿到总决赛MVP，这张卡的价值就是指数级倍增了。”

“这个过程需要几年、十几年的等待，很难成为‘搅动市场风云’的工具。但如今的市场上，绝大多数参与者没有这个耐心，比如有些人拆出稀有卡，还没拿到手里就直接转卖了。”王先生说。

文化价值被逐利心态取而代之，网络平台、直播间的声声“爆卡”“加送”又不断放大这种刺激，这让球星卡从一个小圈子的收藏乐趣，变成了大规模的投机狂欢。

“国内球星卡市场之所以演变成这样，其根源还是在于很多人对体育文化只有初级理解。”梁骏表示，国内不少人对体育的主要认知还停留在竞技层面，对于体育的社会功能和文化功能认识不足。

“就像我们说的，欧美国家的球星