Advances in Physical Sciences 体育科学进展, 2024, 12(2), 294-299
Published Online April 2024 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/aps
https://doi.org/10.12677/aps.2024.122045

Hans汉斯

职业特色鲜明的健康体适能理念更新建设与实践研究

李伟才

北京警察学院警务技战术系，北京

收稿日期：2024年2月7日；录用日期：2024年2月28日；发布日期：2024年4月9日

摘　要

随着社会的发展和各行业工作的日益复杂化，人民群众的工作压力和身体健康体适能问题日益凸显。职业特色鲜明的健康体适能理念更新建设可有效提升各行业的工作满意度、减轻工作压力、改善身体健康状况、提高工作的质量和效率。本文通过对各行业健康体适能理念更新建设进行研究，提出了一系列健康体适能理念更新建设的策略：身心健康体适能教育、健康体适能管理体系建设、职业风险防控和心理健康体适能支持等。

关键词

健康体适能理念，理念更新建设，健康体适能管理体系，职业风险防控

Research on the Renewal and Construction and Practice of the Concept of Health and Physical Fitness with Distinctive Occupational Characteristics

Weicai Li

Department of Police Technology and Tactics, Beijing Police College, Beijing

Received: Feb. 7th, 2024; accepted: Feb. 28th, 2024; published: Apr. 9th, 2024

Abstract

With the development of society and the increasing complexity of work in various industries, people's

文章引用: 李伟才. 职业特色鲜明的健康体适能理念更新建设与实践研究[J]. 体育科学进展, 2024, 12(2): 294-299.
DOI: 10.12677/aps.2024.122045

work pressure and physical health and physical fitness problems have become increasingly prominent. The renewal and construction of health and physical fitness concept with distinctive occupational characteristics can effectively improve job satisfaction in various industries, reduce work pressure, improve physical health status, and improve work quality and efficiency. Through research on the renewal and construction of the concept of health and physical fitness in various industries, this paper proposes a series of strategies for the renewal and construction of the concept of health and physical fitness: physical and mental health and physical fitness education, health and physical fitness management system construction, occupational risk prevention and control and mental health and physical fitness support.

Keywords

Health and Physical Fitness Concept, Renewal and Construction of Concept, Health and Physical Fitness Management System, Occupational Risk Prevention and Control

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
Open Access

1. 引言

“要倡导健康文明的生活方式，树立大卫生、大健康的观念，把以治病为中心转变为以人民健康为中心，建立健全健康教育体系，提升全民健康素养，推动全民健身和全民健康深度融合”(新华社，2016)。

2022 年 4 月，国务院办公厅印发《“十四五”国民健康规划》，全面推进“健康中国”建设，持续推动发展方式从以治病为中心转变为以人民健康为中心，为群众提供全方位、全周期健康服务[1]。随着社会的不断发展进步，人民群众面临着越来越多的工作压力和身体健康体适能问题。传统的行业健康体适能理念已经无法满足需求，更新和建设各行业健康体适能理念成为当务之急。

2. 各行业身心健康体适能教育

一个人的健康状况将直接影响其收入能力和生活水平，并进而影响其社会经济权利的实现，因此健康权被自然法学派视为与生俱来的、不可褫夺的基本人权，是维系公民美好生活的基本前提[2]。身心健康体适能教育是提高各行业健康体适能意识和知识的重要途径。所谓“身心协同发展”，也指身心健康、和谐发展，它源自人们对健康意义、体育价值追求及人之存在方式的共性理解[3]。通过开展健康体适能教育活动，可以增强各行业对身体健康体适能的重视，提高自我保健能力，预防和减少职业病和工伤的发生。健康体适能教育是提高各行业健康体适能意识和知识的重要途径。

1) 健康体适能知识培训：开展定期的健康体适能知识培训，包括身体健康体适能、营养与饮食、运动与锻炼、睡眠与休息、心理健康体适能等方面的知识。通过专家讲座、培训课程或在线教育平台等形式，向各行业传授科学的健康体适能知识，提高人民群众对身心健康体适能的认识和理解。

2) 健康体适能宣传活动：组织各类健康体适能宣传活动，如健康体适能知识讲座、健康体适能展览、健康体适能咨询等。通过展板、宣传册、宣传视频等形式，传递健康体适能理念和正确的健康体适能行为，激发他对健康体适能的关注和积极性。

3) 健康体适能检测与评估：定期进行健康体适能检测和评估，包括身体指标、生理功能、心理健康体适能等方面的评估。通过测量血压、血糖、体重指数等身体指标，以及使用健康体适能问卷等工具，

了解各行业的健康体适能状况，及时发现问题并采取相应的干预措施。

4) 健康体适能生活指导：提供个性化的健康体适能生活指导，包括饮食指导、运动指导、睡眠指导等。根据行业具体情况和需求，制定合理的饮食计划、运动方案和睡眠时间表，帮助他们养成良好的生活习惯，提高身心健康体适能水平。

5) 健康体适能促进活动：组织各类健康体适能促进活动，如健身比赛、健康体适能跑步、团队拓展等。通过参与体育运动和团队活动，增强身体素质和团队合作能力，提高健康体适能水平。

6) 心理健康支持：提供心理健康支持服务，包括心理咨询、心理疏导和心理干预等。设立心理健康热线或专门心理健康咨询室，为各行业提供心理支持和帮助，帮助他们应对工作压力和心理困扰。

以上措施可以根据实际情况进行灵活组合和调整，以满足行业身心健康需求。同时，建立健康体适能教育的长效机制，持续关注各行业身心健康状况，并根据反馈和评估结果进行改进和优化。

3. 健康体适能管理体系建设

《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和 2035 年远景目标纲要》提出全面推进“健康中国”建设的重大任务，要把保障人民健康放在优先发展的战略位置，坚持预防为主的方针，深入实施“健康中国”行动，完善国民健康促进政策，织牢国家公共卫生防护网，为人民群众提供全方位全周期健康服务[1]。

建立健康体适能管理体系是保障各行业身体健康体适能的基础。该体系应包括健康体适能档案管理、定期体检、职业危害评估和健康体适能监测等内容，以便及时发现和处理各行业的健康体适能问题。各行业健康体适能管理体系的建设对于保障各行业的身体健康体适能、提高工作效能、减少工作风险、提升职业形象、增强组织凝聚力和员工满意度等方面都具有重要的意义。这是一个综合性的管理体系，需要组织和个体共同努力，形成良好的健康体适能管理机制和文化。

(一) 健康体适能管理体系建设重要性研究

1) 保障职业特色的身体健康体适能：体育运动在增强、维护和恢复健康体适能的过程中能起到重要的作用。其中，“增强”指的是在相对健康体适能状态下更加强壮，“维护”指的是在健康体适能高危状态下消除危险因素，“恢复”指的是在疾病的状态下能够恢复健康体适能，这些都与体育运动密不可分[4]。建立健康体适能管理体系可以通过定期体检、健康体适能评估等手段，及时发现和预防潜在的健康体适能问题，保障人民群众的身体健康体适能。

2) 提高工作效能：身体健康体适能是各行业有效履行职责的基础，职业需要身体和心理的健康体适能状态。通过健康体适能管理体系的建设，可以提高各行业的工作能力和工作效率，减少因身体健康体适能问题导致的工作中断和低效。健康体适能管理体系可以通过关注各行业的身心健康体适能，提供必要的健康体适能支持和干预措施，帮助各行业保持良好的工作状态和高效的工作效能。

3) 减少工作风险和伤害：不同行业工作环境风险性和危险性有较大不同。健康体适能管理体系可以通过提供相关的安全培训、防护设备和指导，减少工作风险和伤害的发生，保护人民群众的身体健康体适能和安全。

4) 提升职业形象和声誉：健康体适能管理体系的建设体现了职业特色，有助于提升各行业职业形象和声誉。这有助于建立良好的社会关系，增强职业认同感。

5) 增强组织凝聚力和员工满意度：健康体适能管理体系关注各行业的身心健康体适能，体现了组织对员工的关心和关爱。健康体适能管理体系关注各行业的身体健康体适能需求，提供个性化的健康体适能服务和支持，增强各行业的工作满意度，提高他们对工作的投入和积极性。这有助于增强组织的凝聚力，提高员工的满意度和忠诚度，促进良好的工作氛围和团队合作。

(二) 各行业健康体适能管理体系建设要点研究

建设健康体适能管理体系需要组织的全力支持和各行业的积极参与，形成全员共同关注健康体适能的良好氛围和机制。

1) 建立健康体适能管理政策和指导文件：制定明确的健康体适能管理政策和指导文件，明确组织对各行业健康体适能管理的重视和要求，为健康体适能管理体系的建设提供指导和支持。

2) 进行健康体适能评估和体检：开展多种形式的心理健康体适能工作，通过建立心理辅导机制、举办心理健康体适能专家讲座、建立心理健康体适能服务档案、心理健康体适能服务走基层等多种形式，开展了丰富多样的心理健康体适能工作，有效改进了各行业心理健康体适能状况。应进一步落实各项政策，定期对各行业进行健康体适能评估和体检，包括身体健康体适能状况、心理健康体适能状况等方面的评估，及时发现和预防潜在的健康体适能问题。

3) 提供健康体适能教育和培训：开展健康体适能教育和培训活动，提高各行业对健康体适能管理的认识和意识，传授健康体适能生活方式和应对工作压力的技巧，提升各行业的健康体适能素养。

4) 提供心理健康体适能支持：建立心理健康体适能支持机制，为各行业提供心理咨询、心理疏导和心理支持服务，帮助他们应对工作压力和心理困扰，保持良好的心理健康体适能状态。

5) 管理工作时间和轮班制度：合理安排各行业的工作时间，避免过度加班和长时间连续工作，减少对身体和心理健康体适能的不良影响。同时，合理设计轮班制度，保证各行业的休息和恢复时间。

6) 提供安全培训和防护设备：为各行业提供必要的安全培训，提高他们应对危险和风险的能力。同时，提供适当的防护设备和装备，减少工作中的伤害风险。

7) 建立健康体适能档案和信息管理系统：建立各行业的健康体适能档案和信息管理系统，记录和管理各行业的健康体适能信息和健康体适能管理记录，为健康体适能管理提供数据支持和便利。

8) 持续改进和评估：定期评估健康体适能管理体系的效果和运行情况，收集各行业的反馈意见和建议，不断改进和完善健康体适能管理措施和机制。

(三) 健康体适能管理体系建设措施

1) 健康体适能档案管理：建立各行业的健康体适能档案，记录个人的健康体适能信息、体检结果、疫苗接种情况等，为健康体适能管理提供基础数据和参考依据。

2) 定期体检：组织定期的体检活动，包括常规体检和职业健康体适能检查。通过体检结果评估各行业的身体健康体适能状况，及时发现健康体适能问题并采取相应的干预措施。

3) 职业危害评估：对各行业的工作环境进行职业危害评估，识别潜在的职业危害因素，并采取相应的防护措施，减少职业病和工伤的风险。

4) 健康体适能监测：通过定期的健康体适能监测，如血压监测、血糖监测等，了解各行业的身体健康体适能状况，及时发现异常情况并采取相应的措施。

5) 健康体适能宣教：开展健康体适能宣教活动，向各行业传递健康体适能知识和正确的健康体适能行为，提高他们对身体健康体适能的认识和重视，引导他们养成良好的生活习惯。

6) 健康体适能干预和指导：根据各行业的健康体适能状况和需求，提供个性化的健康体适能干预和指导，包括饮食指导、运动指导、心理健康体适能支持等，帮助他们改善身体健康体适能状况。

7) 健康体适能数据管理：建立健康体适能数据管理系统，对各行业的健康体适能数据进行统一管理和分析，为健康体适能管理和决策提供科学依据。

通过以上措施的实施，可以建立健全的各行业健康体适能管理体系，保障各行业的身体健康体适能，提高工作效能和工作满意度。同时，持续关注各行业的身体健康体适能状况，并根据反馈和评估结果进行改进和优化。

4. 职业风险防控

每个行业都或多或少地存在职业风险，通过加强职业风险防控措施，可以降低各行业在工作中受伤的风险，保护他们的身体健康体适能。各行业职业风险管控的重要性在于保障各行业的安全和健康体适能，预防和减少职业风险对人民群众的危害和影响。

健康体适能理念以促进全人群健康体适能为需求导向，健康体适能需求理应成为公共体育空间的首要需求，因此，公共体育空间首先要以满足各行业的全面健康体适能为供给目标。分析各行业全面健康体适能的多层次需求，这是精准对接供给问题的关键，各行业多类型活动、多层次需求对公共体育空间的布局、设计、服务、设施有不同需求[5]。

(一) 职业风险管控的重要性

1) 保障各行业安全：职业风险管控可以识别和评估各行业工作中存在的各类安全风险，采取相应的措施和防护措施，减少事故和伤害的发生，保障各行业的人身安全。

2) 预防职业病和工伤：职业风险管控可以识别和评估各行业工作中的职业病和工伤风险，采取相应的防护和预防措施，减少职业病和工伤的发生，保障各行业的身体健康体适能。

3) 提高工作效能：通过职业风险管控，可以减少工作中的安全隐患和健康体适能问题，提高各行业的工作效能和工作质量，确保他们能够安全、高效地履行职责。

(二) 各行业职业风险管控的重要性具体措施

1) 风险识别和评估：对各行业的工作环境、工作任务和工作过程进行全面的风险识别和评估，确定潜在的安全风险和健康体适能风险。

2) 安全设施和装备：提供必要的安全设施和装备，如防护服、防护眼镜、安全帽等，以减少工作中的安全风险。

3) 培训和教育：开展职业安全培训和教育，向各行业传授安全知识和技能，提高他们的安全意识和应对能力。

4) 工作规程和操作规范：制定和落实相关的工作规程和操作规范，明确工作流程和安全操作要求，规范各行业的工作行为，减少工作中的安全风险。

5) 健康体适能监测和体检：定期进行健康体适能监测和体检，及时发现和处理与工作相关的健康体适能问题，预防和控制职业病的发生。

6) 应急预案和演练：制定应急预案，针对可能发生的突发事件和危险情况进行演练和应对准备，提高各行业应对紧急情况的能力。

7) 安全督导和检查：建立安全督导和检查机制，定期对各行业的工作环境和工作行为进行检查和评估，及时发现和纠正存在的安全问题。

通过以上措施的实施，可以有效地管控各行业的职业风险，保障他们的安全和健康体适能。同时，持续关注职业风险的变化和演变，及时调整和改进职业风险管控措施，以适应不断变化的工作环境和需求。

5. 结论

通过对各行业健康体适能理念更新建设的研究，本文可以得出结论：健康体适能理念的更新建设对提高各行业的工作效能和生活质量具有重要意义。身心健康体适能教育、健康体适能管理体系建设、职业风险防控和心理健康体适能支持等策略的实施可以有效改善各行业的身体健康体适能状况，提高工作质量和效率。

基金项目

本文为北京市社科基金项目《“全警实战大练兵”背景下各行业健康体适能素养提升工程研究》，项目编号：21YTB025。

参考文献

[1] 中华人民共和国中央人民政府. 中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和 2035 年远景目标纲要[EB/OL]. https://www.gov.cn/xinwen/2021-03/13/content_5592681.htm, 2021-03-13.

[2] 申曙光, 曾望峰. 健康中国建设的理念、框架与路径[J]. 中山大学学报(社会科学版), 2020, 60(1): 168-178. https://doi.org/10.13471/j.cnki.jsysusse.2020.01.018

[3] 邵天逸, 栗家玉, 李启迪. “全面发展”视域下学校体育理念的要旨论绎、问题审思与时代推进[J]. 武汉体育学院学报, 2023, 57(1): 82-91. https://doi.org/10.15930/j.cnki.wtxb.2023.01.011

[4] 《首都体育学院学报》编辑部. 健康中国视域下体医融合的理念与实施路径——第一届中国体育运动与健康大会述评[J]. 首都体育学院学报, 2023, 35(4): 349-358. https://doi.org/10.14036/j.cnki.cn11-4513.2023.04.001

[5] 程慧芳. 积极心理学理念下各行业心理健康教育的思考[J]. 法制与社会, 2016(20): 250-251. https://doi.org/10.19387/j.cnki.1009-0592.2016.07.265