

产经新闻

责任编辑:刘静
新闻热线:(010)84151603
E-mail:grrbcjxw@sina.com

“运动处方”并不神秘 健康产业未来可期

——一个运动处方培训班传递的行业信心

新华社记者 吴俊宽

“运动处方”的概念上世纪50年代在美国被提出,上世纪末进入中国,时至今日在国内依旧算是“新鲜事物”。运动处方谁来开、去哪开的问题还未得到很好解决。不过近日在天津举办的一个运动处方培训班上,无论是授课讲师还是参加培训的学员,都对运动处方在国内的发展前景和钱景表达了充分的信心。

“广义上的运动处方可以分为两类——普惠式的运动指导和针对慢性病人群的运动干预。运动处方是系统化、个体化、科学化的运动指导方案,运动处方不能只依赖医生,需要更多的人加入。”北京体育大学教授、中国体育科学学会《运动处方师》培训首席专家王正珍说。

3月15日至20日在天津疗养院举行的运动处方培训班上,王正珍向参与培训的70多名学员进行了“运动中的不良反应及防范”“慢性疾病人群运动干预概述”等课程的授课。

据王正珍介绍,运动处方的概念上世纪80年代从美国引进到国内,80年代末开始在北体大开设相关课程。进入2000年以后国内逐渐注重对它的研究,近年来真正开始大范围的推广和普及。

2005年高等教育出版社在国内推出了第一部《运动处方》教材,2018年推出了第二版《运动处方》,王正珍就是这本教材的主编之一。目前北体大虽然没有专门的健康管理专业,但已有多个专业将运动处方作为必修的专业课程。王正珍表示,希望未来不但国内所有的体育院校都能开设这门课程,师范类院校和医学院也能把运动处方作为普修课开设。

“现在不少医生想开运动处方却不知道如何开,这方面的知识对于医学院的学生是必要的,同时也希望更多的老师能够通过学习运动处方,把科学健身锻炼的知识传授给学生们。这些知识应该成为人人掌握的基本常识和素养,帮助更多的人养成正确科学的健身习惯。”王正珍说。

如今,更多的社会力量也在参与到运动处方的推广和普及事业中。以这次培训班为例,培训班由尚体康复学院、奥美健康研究院承办,70多名学员中有半数是来自健康管理机构、企业及健康康复公司。未来,运动处方不仅只有医院里的专科医生能开,更多健身爱好者可以从基层的社区医院以及社会上的健身机构、康养中心找到适合自身特点的个性化运动处方,构建起慢性疾病防治的第一道防线。

国药东风医疗健康产业有限公司党委书记杨汉东介绍,国药东风旗下有五家医院,以工厂为单位向职工提供健康管理服务,未来发展的目标是把职业健康问题和生活方式健康问题结合起来,面向全国开展不同职业人群健康管理业务。

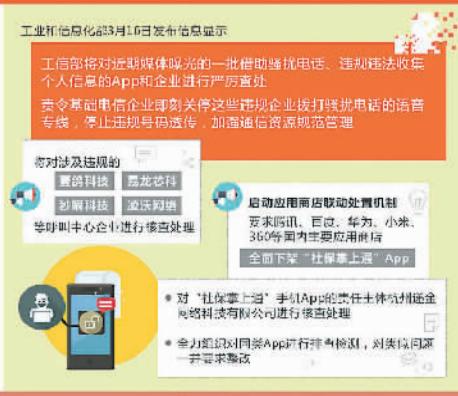
“在健康管理的环节中,运动锻炼的作用是最不容忽视,同时管理流程也是最容易进行量化分析和调整的。现在人们的健身意识普遍在觉醒,很多人也有对运动处方的需求,只是目前国内相关的配套服务还无法满足这些需求,没有形成好的产业模式。”杨汉东说,“我们看好健康产业的前景,也在进行战略布局,对于运动处方我们没有太多经验,所以这次也是派出多名业务骨干接受培训。”

来自深圳中航健身产业的黄园同样看好运动健康产业未来的发展。有过在省级学科所工作经历的她表示,在竞技体育领域针对运动员进行的科研保障服务其实就是运动处方的一种特殊形式,只是这种个性化、一对一的运动处方只能针对运动员这一小人群,推广到大众还有很大难度。一方面大部分中国人基础的科学健身理念还有欠缺,另一方面国内还缺乏针对大众的精细化的运动科研数据积累,而这也正是这一领域未来的商机所在。

任何事物的发展都需要一个过程。培训班上的另一位讲师、原美国运动医学主席斯金纳教授表示运动处方在美国发展多年才被大众普遍接受和认可,在中国也需要一个过程,只是这个过程在中国可能会更短一些,也许在不久的将来每一个中国人都能享受到属于自己的“私人订制”的运动处方。

“我们的研究显示青少年儿童的健康成长每天至少需要一到两个小时的运动锻炼,但这在美国可能并不一定能够完全实现,因为我们无法对学校进行运动时间的硬性规定,但在中国每一所学校都被要求保证学生每天至少一小时的运动时间,这是你们的优势。”斯金纳说,“在中国我看到很多的社区都有健身器材,各地的政府都在大量建设健身场地,供大家运动锻炼。运动处方的核心意义就是要让大家知道,运动是最好的良药,要宣传和鼓励更多的人参与到运动中来。运动处方其实并不神秘,世界上也不存在最完美的运动处方,找到适合自己的运动方式和规律是最重要的。”

工信部: 坚决严厉查处信息通信领域违规行为



本报记者 李国 实习生 李俊

前不久,在位于重庆观音桥商圈的通讯城,市民童先生拿着一款4G手机注视良久,最终还是还给了营业员。“算了吧,再坚持一下,过一阵再买5G手机!”他说。

随着5G网络汹涌而至,童先生或代表了当今众多消费者的想法。从1G到4G的演变过程中,手机市场的格局随着通信技术的迭代而发生巨变。那么,在“4G改变生活,5G改变社会”的浪潮中,5G网络将如何影响我们的生活?

迈入5G时代

2月25日,在2019世界通讯大会上,华为发布了5G折叠屏手机Mate X,颠覆现有智能手机固有形态,吸引了全球的目光。2月28日,三星在华发布了其可支持5G功能的S10系列手机以及折叠屏手机Galaxy Fold。

然而因为5G信号还不完善,短期内5G手机却只能自动降格为4G手机使用。不过运营商已开始提速5G基站布局,北京年底前将在五环内实现5G信号全覆盖。

5G时代的到来,不仅意味着流量网速更快,其将在应用软件、芯片升级、网络信号等各种领域引发新一轮变革。

业内人士称,5G网络,快是特点,而且是特别快,快得不可思议!每秒1G以上的下载量,一分钟下载的东西,一年都难得看完。那么,5G势必首先拉动的是视频产业。抖音会变成一次发1分钟、5分钟、10分钟,只要相关企业服务器费用投入够多就行。以前发大文件缓冲慢,现在解决了,所以高清摄像头在各个领域的应用,会如空气和水分一样的渗透率。

HMD大中华区副总裁许立新认为,5G时代完全是一个突破性的、创新的一个时代,在2G/3G/4G的时候,其实还是人与人之间的沟通交流。但是5G时代完全不一样,它包括了人与人、人与物、物与物之间的联系。

记者在采访中了解到,当前使用的无线通信技术为智能手机提供了许多新的应用程序,而这



陈玉宇 摄/中新社

些应用程序进而帮助手机成为电子商务、社交和导航的中心。下一波无线技术5G将为手机提供更高的性能支持,但其真正的优势在于为物联网提供动力的潜力。5G手机会成为物联网的中枢,可以通过手机控制物联网设备,比如用手控制房屋上的太阳能电池板,控制室内的空调等等,手机相当于遥控器。物联网虽然说了好几年,但等5G商用之后才会迎来爆发,5G网络很大程度上其实是为物联网准备的,包括车联网无人驾驶、远程医疗手术等都是5G的具体应用实例。

业内专家称,未来几年,5G将使医生通过高质会议视频和虚拟现实等新的远程医疗渠道与患者进行更多互动。例如,让医生在世界的某个角落用遥控手术机器人为病人进行手术。连接到生成数据的5G网络上的新传感器和可穿戴设备,也将有助于标记异常或调整,不需要医生亲自到达现场的药物计量或治疗活动标准。

在这个直播行业迅速发展的年代,人人都是玩家。随着5G时代的到来,高码率不再是限制用户观看超清直播的门槛,当2K、4K直播成为可能时,搭配VR设备或许还会衍生出戴上VR带你旅游之类

的节目,即可享受足不出户四海畅游的乐趣。

产业将迎来大规模需求增长

5G的声浪之大,折射出整个产业链对行业拐点的期待。随着5G的爆发,一个全新的市场呼之欲出。华为预测数据显示,到2025年,将会有250亿台设备实现智能化,设备间的互联关系将会超过1000亿,产生的数据量将达到1800万亿TB。

作为通信行业最新技术,5G有望于2020年完成国际标准制定,其市场潜力亦不言而喻。据全球移动通信系统协会预测,到2025年,全球5G连接数量将达14亿个,未来15年间,5G将为全球经济增加2.2万亿美元产值。

业内人士表示,在5G部署早期,运营商需要通过个人消费业务获得一定的收入,进而拥有向产业领域探索延伸的成本。所以,5G更为深远的意义在于给产业带来的巨大变革。

随着5G SA标准的终结,5G应用也将呈现井喷之势,无论是物联网、智慧城市、边缘计算等应用,还是远程医疗手术、自动驾驶等专业领域,都在不断

释放5G网络的真正价值。

一加CEO的刘作虎表示,从2021年开始到2025年左右,随着AI技术的成熟,将赋能5G手机连接更多的智能硬件,创造出全新的应用场景;2025年至2030年的5年间,随着市场上各种各样的智能设备的发展,将实现真正的万物互联。

预计2022年全球联网汽车的市场保有量将达3.5亿台,市场占比达到24%,具有联网功能的新车销量将达到9800万台,市场占比达94%。据信息通信研究院统计,截止到2017年8月,中国联通车联网用户数突破2000万,中国电信车联网用户数1106万,中国移动车联网用户数2700万。

5G商用距离大众还有多远

2月28日,中央广播电视台总台5G新媒体平台成功实现4K超高清视频集成制作。遍布多地的16路4K超高清视频信号,通过5G网络实时回传至总台5G媒体应用实验室,并通过华为5G折叠屏手机Mate X首次实现4K节目投屏播出,并在今年两会报道中投入使用。

前不久,广东联通联合中兴通讯在深圳5G规模测试外场,打通了全球第一个基于3GPP最新协议版本的5G手机外场通话(FirstCall),率先在5G网络下畅享了微信、视频等精彩应用,对5G商用进程意义重大。

此前相关研究报告显示,2019年5G手机的全年生产总量或将在500万台左右,渗透率仅为0.4%。另外,行业分析师也预测,2019年5G手机的出货量可能会在200万台左右,最多可能会到500万台。所以,5G手机量产方面的难度以及相关技术难点的壁垒,百万级的出货量应该是5G手机在2019年更为可能的一个目标。而根据IDC数据,这仅仅是2018年智能手机全球出货量的一个零头。

有专家分析,在最初的起步阶段,厂家发布的5G手机基本属于“秀肌肉”的“概念机”,一旦5G开始批量应用的时候,才是真正的市场换机迭代的时刻。

此前,中国移动预测,在2019年5G预商用阶段,5G手机的价格预计会在8000元以上。到了2020年5G规模商用阶段,5G手机的门槛可能降至1000元以上级别。

有关部门应当及时制定校园营养配餐的行业标准,加强食品安全监督力度,并引入专业化的配餐企业

学校配餐难题如何破解

本报记者 赵昂

商业网点,以服务周边居民为主。

学生们之所以喜欢在小卖部购买高盐高糖食品,除了嘴馋,另一个根本性原因不容忽视:如果学校提供的配餐,能够征服学生的胃,学生们还会花自己的零用钱买零食吗?

近些年,有关方面在校园食品安全方面做了许多工作,根据国务院食品安全办3月16日召开的会议,各地落实食品安全管理校长负责制,园长负责制,中小学、幼儿园应建立集中用餐配餐制度,每餐应该由学校相关负责人与学生共同用餐。在实际操作中,很多地方还引进了家长陪餐制。那么,为什么这样的配餐,依然没有得到学生的欢迎呢?

在配餐问题上,各地城镇中小学硬件条件和规模水平不一,使得采取的配餐方式各异。有条件的学校自办食堂,或将食堂外包处理。也有一些学校因没有可供全校师生使用的标准厨房,依靠外送配

餐。不论采取哪种配餐方式,有两点是共同的:不同地区、不同性别、不同年龄段的学生该吃什么,该吃多少能符合营养要求,并无科学的统一标准,这使得校园配餐未必能满足学生实际需求。配餐招投标和菜谱制定往往由一家配餐方完成,缺少市场竞争,这使得不论是食堂承包商还是外部配餐商,都对提升饭菜口味缺乏动力。

在实施校园配餐的发达国家,对校园配餐的标准立法已有先例。例如日本的《学校给食法》中规定,并非所有教职员都能参与营养配餐工作,“给食营养需要有专门教职员负责,必须具有营养教师资格证,具有给食实施的必要知识和经验”。另外,营养师都是由各省级行政单位,即都府道县聘用,营养师共同制定本行政区域内的营养菜单,但同一个给食中心配送的学校,学生吃到的午餐都是一样的。

换言之,中小学校园配餐不是一个简单的“好不

好”问题,而是关乎下一代健康的复杂营养问题,只有好配餐才能让学生远离小卖部的诱惑。而在现实中,许多学校的配餐方往往规模较小,菜品单一,很多地方缺少区域性的配餐龙头企业,这也使得市场竞争无从谈起。

对此,有关部门应当及时制定校园营养配餐的行业标准,加强食品安全监督力度,并引入专业化的配餐企业。当然,在配餐企业引入和日常菜谱制定过程中,不能只有校方一家拍板,还应有家长和学生的意见。

产经观察

量价稳增,需求也从单一逐渐转向多元化、个性化

乳品行业迎来新机遇

本报记者 吴铎思

端的乳品将迎来新机遇。”新疆一家乳品企业的相关负责人表示。

目前,业界对乳业产业发展也充满信心。我国乳制品行业处于转型期,人均消费量低于日本、韩国、美国等发达国家。当前,我国乳品消费者约2亿多人,经常性购买的消费者则不到1亿元,中国乳品消费量将会随着中国经济发展和人均可支配收入增加持续高速增长。根据21世纪初国家食物与营养咨询委员会的消费阶段性目标,到2020年人均奶类消费量达到28公斤,到2030年为41公斤。

此外,伴随着我国二胎政策的放开,未来中国婴幼儿奶粉市场份额会越来越大,婴幼儿奶粉市场年增长率预计可能超过7%。业内人士指出,中国乳业产业规模潜力巨大,未来中国乳业将诞生更多千亿级乳企。

低温奶是发展趋势

“低温奶是家里的必备品,商家每天定时送上门。虽然价格高一些,但我觉得新鲜的更好,更有营养。”消费者刘女士代表了当前不少市民的想法。记者在超市乳品柜观察发现,虽然常温奶价格只有低温奶的三分之二不到,但消费者选择更多的是低温奶。随着人们生活水平的提高,营养损失较少、口感更好,更新鲜的低温奶被越来越多的消费者接受。

业内人士也表示,牛奶的营养价值和新鲜度很大程度上取决于温度。在巴氏消毒允许的范围内,更低的消毒温度能让鲜奶保留更多的活性物质和营养物质。优质乳工程最早在巴氏奶的验收上设定温度是80摄氏度,随着工艺技术的改进,温度还会

下降。

中国奶业协会秘书长谷继承此前指出:2015年,全国原奶产量达3900万吨,其中低温奶增长迅速,占液态奶的比重已经接近三成。随着低温奶产业发展不断完善,未来低温奶将持续快速增长。数据显示,目前我国经营低温奶产品的企业数量已经超过了400家,并且区域龙头企业低温奶增速达到了20%左右。

低温奶产业在政策上也得到了扶持。此前,国家五部委联合印发《全国奶业发展规划(2016—2020年)》,明确表示支持加工企业自建、收购、参股、托管养殖场,提高自有奶源比例,强调加强乳品质量安全监管。2018年底,农业农村部、发展改革委等九部委又联合印发《关于进一步促进奶业振兴的若干意见》,提出要以实现奶业全面振兴为目标,优化奶业生产布局,创新奶业发展方式,重点生产巴氏杀菌乳、发酵乳、奶酪等乳制品,积极培育鲜奶消费市场,满足高品质、差异化、个性化需求。

在乳品行业增速稳定以及消费者消费水平和选择标准提高的背景下,产品差异化和高端化成为乳品市场竞争焦点,各大乳企积极布局新兴乳品品类和非乳品类。2018年,伊利、蒙牛均大力布局低温乳品板块,在持续投入与竞争下低温奶有望加速放量。

关注质量和安全

记者了解到,目前大部分奶企生产经营一体化水平低,奶牛养殖、乳品加工“两张皮”,乳企处于强地位,遇到风险养殖企业和农户首当其冲,奶牛



耿国庆 摄/中新社

虽然发展前景看好,但乳业的竞争非常激烈,特别是在液态奶市场。目前,乳制品行业有大约2700家公司,但其中500家公司处于亏损状态。

新疆麦趣尔集团有限责任公司是新疆规模较大、技术含量较高的现代化食品加工企业。据企业运营负责人蔡彦军介绍,企业液态奶外销以陆运为主,每吨奶产品通过装整车运输的方式平均成本在1200元左右,企业难以消化远距离运输的高额费用。

在消费升级的带动下,消费者也更加关注产品的质量和安全。随着整个行业的发展,国内奶制品企业逐渐认识到奶源对于产品的重要性,掌握了乳品质量管理和安全控制的关键要素,就能抢先一步占领市场份额。

业内人士指出,如果想在新一轮洗牌奶制品中占据主导地位,必须控制牛奶来源。在抓好上游奶牛养殖业,保证足够供应市场所需的奶源同时,抓好下游的乳品流通。