主动健康：运动促健的价值特征、现实瓶颈与破解路径

崔曼峰 [1] 黄韵婷 [1] 赵毅砥 [2] 易志成 [1]
1.广东白云学院，广东 广州 510100
2.广东技术师范大学，广东 广州 510100

[摘要]主动健康理念的提出为缓解健康需求的多样化与健康促进供给不足提供新的活力，而个体的健康意识作为其健康管理的体现，是实现主动健康的基础。该研究运用文献资料及逻辑分析等方法，从主动健康视角出发，审视运动促进健康的价值特征，研究发现：丰富运动促进健康服务供给内容；健全运动促进健康的服务模式；增强主体协同供给运动促进健康格局；构筑运动促进健康服务人才培养体系。再剖析现实瓶颈：政策体系的不完善与协调机制的缺失；生产要素能力短板与服务供给不足；健康促进认知局限与健康意识淡薄；健康产业链的不完整性与配套服务供给失衡。最后，提出破解路径：强化政府主导赋能，构建完善的政策保障机制；提升生产要素效能赋能，健全专业人才培养保障体系；健全全人群健康需求，完善精准化健康促进保障体系；拓展关联性支持产业，促进软硬件供需适配与协同发展。

[关键词]主动健康；健康意识；健康促进
DOI：10.33142/jscs.v6i5.20694 中图分类号：R197.3 文献标识码：A

Active Health: The Value Characteristics, Practical Bottlenecks, and Solutions of Exercise Promoting Health

CUI Manfeng [1], HUANG Yunting [1], ZHAO Yidi [2], YI Zhicheng [1]
1. Guangdong Baiyun University, Guangzhou, Guangdong, 510100, China
2. Guangdong Polytechnic Normal University, Guangzhou, Guangdong, 510100, China

Abstract: The proposal of the concept of proactive health provides new vitality to alleviate the diversification of health needs and the insufficient supply of health promotion, and individual health awareness, as a manifestation of their health management, is the foundation for achieving proactive health. This study used literature review and logical analysis methods to examine the value characteristics of exercise in promoting health from an active health perspective. The research found that: enriching the content of exercise in promoting health service supply; Establish a service model that promotes health through exercise; Enhancing the collaborative supply of entities to promote a healthy pattern; Build a talent training system for sports to promote health services. Further analysis of the bottleneck in reality: the imperfection of the policy system and the lack of coordination mechanisms; Shortcomings in production factor capacity and insufficient service supply; Cognitive limitations and weak health awareness in promoting health; The incompleteness of the health industry chain and the imbalance in the supply of supporting services. Finally, propose a solution: strengthen government led empowerment and establish a sound policy guarantee mechanism; Enhancing the efficiency of production factors and improving the guarantee system for professional talent cultivation; Improve the health needs of the entire population and perfect the precise health promotion guarantee system; Expand related support industries, promote software and hardware supply and demand adaptation and collaborative development.

Keywords: active health; health awareness; health promotion

引言

当前，全球慢性病患病率与病死率持续攀升，严重威胁人类健康。《中国居民营养与慢性病状况报告》显示，我国慢性病患者已接近 3 亿，且呈逐年增长及年轻化趋势[1]。2022 年，我国居民人均医疗卫生机构就诊次数为 6.0 次，医院次均门诊费用为 342.7 元[2]。为应对医疗费用增加、社会经济负担加重以及深度老龄化对慢性病防控的影响，《“十四五”体育发展规划》提出构建以心理调适、

Copyright © 2026 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

伤病防护、运动健康测评及科学健康指导为核心的运动促进健康新模式，并强调主动健康意识的培养。主动健康被定义为围绕健康开展的社会活动总和[3]。《健康中国行动（2019—2030 年）》进一步将体育与卫生健康协同、全社会共同参与的运动促进健康新模式置于健康中国建设的重要位置。我国著名运动医学专家陈世益教授指出，该模式以体育为主导、卫生健康为支撑，通过科学运动干预实现卫生预防、健康促进、健身指导、心理调适及运动健康测评等目标，旨在协同推进全周期、全人群的高水平全民健康[4]。这一模式的提出深刻揭示了全人群健康发展的规律，并对健康发展趋势作出整体诠释。基于人民日益增长的美好生活需要，具体到健康领域，主要体现为人民群众对健康需求的提升。运动具有显著的健康促进作用，全民健身是实现全民健康最有效、最积极且最经济的手段。通过对运动促进健康相关研究的梳理发现，我国学者目前主要聚焦于运动健康促进技术平台发展[5]、运动促进骨骼肌健康[6]、地方政府运动促进健康政策变迁[7]、女性运动健康促进策略[8]以及美国运动促进健康老龄化模式与服务体系[9]等方面，但对于如何推进主动健康视域下运动促进健康新模式发展的研究仍显不足。基于此，该研究从主动健康视域出发，系统剖析运动促进健康的价值特征、现实瓶颈与破解路径具有重要意义。

1 主动健康视域下运动促进健康的价值特征

1.1 丰富运动促进健康服务供给内容

随着运动类型和运动项目的多样性的出现，对健康促进服务内容提出新的要求。通过细化运动项目的种类，针对性地对运动项目提出新机制，涵盖了传统体育项目如太极拳、武术等，以及新兴的健身操、攀岩等新兴体育运动，以满足不同年龄、性别、兴趣爱好人群的健身的多样化需求。以健康服务的供给形式进行分析，不仅有线下的实体场馆健身指导、户外团体运动活动，还延伸至线上的运动课程直播、个性化运动处方定制及健身类 APP 应用等，进一步丰富了健康促进与服务的场域限制。同时，丰富健康促进服务供给的内容，促进运动促进健康模式对全人群的普及，增强全人群的主动健康意识。同时，提高全民健身的参与度，充分发挥体育锻炼在预防疾病、增强体质、改善心理健康等方面起积极作用，进一步推动主动健康理念在社会层面的深入开展，彰显出运动促进健康在主动健康视域下的价值[10]。

1.2 健全运动促进健康的服务模式

当前运动促进健康的模式较为单一，传统的体育锻炼以有氧运动和无氧运动为主，而数智时代下以数智共享健康服务的传递，深化数字健康平台建设的应用，推进健康促进体系的新源泉。首先，健康服务模式不再局限于传统的单一运动指导，而是朝着多元化、个性化与整合化方向发展。其次，通过融合线上线下资源，利用大数据、虚拟现实、人工智能等新兴智慧设备技术，精准分析个体健康状况与运动需求，打造定制化运动处方，实现从健康问题到健康治理的的价值转变。同时，健康类 APP 整合健康数据、锻炼效果、健康管理等多多重机制，构建协同促进的健康服务体系，为运动人群的健康促进提供了便利。同时，健全的健康服务促进模式，进一步增强运动促进健康服务的可及性与有效性，充分体现主动健康理念下运动促进健康在服务体系构建上的创新价值，推动着健康关口前移，助力全社会整体健康水平的提升[11]。

1.3 增强主体协同供给运动促进健康格局

健康促进的共享机制离不开学校、家庭、社会等三方面的支持，且各主体健康促进的效应起着重要的作用，对运动促进健康格局的形成起导向作用。以政府、体育企业、社会组织等多元主体的协同力量，增强健康治理的有效性与持续性。同时，政府层面完善健康政策实施、健康资源调配的力度，加大健康产业的建设和引入智慧化的体育锻炼设备。体育企业层面依托其体育产品研发和健康服务供给以及体育市场运营方面的优势，为全人群提供丰富多样的运动健康产品与服务，丰富全人群的健康体验。社会组织层面则通过发挥健康传播力度与广泛的社会支持体系，大力宣传健康教育与健康普及、运动活动组织等策略的实施。个体则作为健康的第一责任人，积极主动参与运动并践行健康生活方式，增强健康意识。最后，各主体间相互协作、优势互补，破解运动促进健康的单一格局，形成全方位和多层次的健康服务供给模式。多元主体协同下运动促进健康不仅能优化资源配置，提升运动促进健康服务的效率，有效调动全社会力量参与健康促进，充分体现主动健康理念下运动促进健康在社会动员与资源整合层面的独特价值，对构建全民健康促进体系具有深远意义[12]。

1.4 构筑运动促进健康服务人才培养体系

当前，运动促进健康领域的人才紧缺，导致全人群的健康促进问题凸显，需加强健康服务人才的完善。人才是推进健康传播的重要关键，需构建以人为本的理念，夯实主体的健康意识。基于数字化时代需加强数字化人才素养的培育力度，以人才作为健康服务主体，深度推进健康促进服务与人才的协同促进。结合数字技术和虚拟现实等技术培育数字素养较高的体育人才，为健康服务提供保障。通过开展一系列的健康教育活动、运动会、健康科普进校

Copyright © 2026 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

园等方式，是完善健康服务领域人才的新动力。为运动促进健康服务的高质量、可持续发展提供关键的智力支撑，充分彰显主动健康理念下对专业人才队伍建设的高度重视，对推动运动促进健康事业向纵深发展起到基础性保障作用[13]。

2 主动健康视域下运动促进健康的现实瓶颈

2.1 政策体系的不完善与协调机制的缺失

当前我国发布的健康促进政策存在执行力度薄弱，健康管理和健康实施脱节，全人群的锻炼供给服务缺失，且健康政策目标分散于体育、卫生、教育、等多部门体系中，存在内容重叠、支持力度不均衡、实施标准不统一等问题，导致运动促进健康的制度供给与实践需求之间出现结构性错配。如我国推行的体医融合与健康促进在现实中实施力度不足，全人群对体医融合的认知滞后，对体育与医学的概念认知落后。同时在体卫融合政策执行中，体育部门主导的运动干预项目与卫健系统的疾病预防体系缺乏数据共享机制，政策工具的协同效应未能有效释放。从政策运行机制来看，纵向政策传导存在法治规制缺失的现象，健康服务的宏观规划在地方落实时因配套细则缺位、设施保障不明确、考核评估机制缺失而出现执行偏差。横向部门协作则受制于传统科层制架构，运动促进健康相关政策的制定与实施仍以单一部门为主导，跨领域的健康服务政策缺乏常态化的治理方式，难以形成政策合力。制度性缺陷不仅导致运动健康资源配置效率低下，更制约防、治、康一体化健康服务链条的构建，导致主动健康视域下运动促进健康的政策效能未能充分转化为现实推动力，阻碍健康产业规范化发展和公共服务均等化供给的深层体制性机制[14]。

2.2 生产要素能力短板与服务供给不足

针对体育企业的生产要素不足，以科技需求的导向实施缺失，同时体育企业的健康产品的现实应用分布区域不均衡，进一步阻碍健康服务的效益性。集中体现为核心生产要素的供给质量与产业发展需求间的错配，以及由此导致的健康服务供给体系效能不足。一是从要素禀赋视角审视，体育产业的健康产品供给结构失衡，难以满足大众对体育锻炼需求的满足。二是从技术要素方面分析，运动健康领域的数字化服务转型滞后，健康大数据分析等关键技术的研发转化能力薄弱，设备设施的智能化水平与精准化服务需求存在失衡。资本要素配置则呈现重硬件投入、轻软件建设的倾向，社会资本对运动健康服务产业链的前端研发和后端运营投入意愿不足，导致健康服务供给的规模进程受阻。以体育企业生产要素的能力短板在服务供给端引发的阻滞困境，健康服务供给主体的服务创新能力受限，健康服务的产品开发受限。生产要素的量质双缺与服务供给的结构错配，本质上是运动促进健康产业从粗放型增长向内涵式发展转型过程中要素市场发育滞后的外在表现，严重制约主动健康理念下以运动为健康干预手段的服务体系构建，阻碍健康关口前移的推进[15]。

2.3 健康促进认知局限与健康意识淡薄

社会全人群健康意识的凸显，增强健康服务的应用服务，需构建以健康促进为意识的行动，增强全人群的健康促进意识。目前，社会大众传媒、媒介技术等平台的不断应用，导致老年群体对数智化设备的应用难以理解。老年群体对健康促进策略的认知滞后，对健康意识的构筑缺失动力。而社会层面的健康政策执行力度不足，进一步导致社会群体的健康行为淡化，对运动促进健康的理念意识不足。家庭层面的体育锻炼场景构建力度薄弱，家长对青少年体育与健康的促进执行缺失导向的机制，且青少年健康管理问题显著，小眼镜、小胖墩、小豆芽等健康问题突出，今天体育需构建完善的健康促进模式。体育企业的健康数智化设施引入不足，老年体育锻炼器材较少，导致老年锻炼方式的单一。体育企业需加大对社会健康环境支持力度，为全社会的健康构建良好的根基。大众人群的健康理念滞后，进一步体现出协同促进机制的缺失，为此，需完善以家校社政的体育锻炼治理模式，增强大众健康意识。政府及高校积极践行多样性的体育文化节，丰富社会群众的体育参与感与健康的获得感[16]。

2.4 健康产业链的不完整性与配套服务供给失衡

政府、体育企业健康产业链的应用与建设失衡，阻碍以产业的融合推进为健康服务促进模式。同时产业链的服务供给存在失衡的特征，从产业链纵向整合视角审视，技术为导向运动健康技术研发环节存在关键共性技术的卡脖子问题。运动生物力学分析、健康风险评估模型、智能穿戴设备的底层技术的自主创新能力薄弱，导致高端运动健康装备与服务系统长期依托国外的经验。体育企业产品制造与服务供给环节缺乏标准化质量控制体系，运动处方制定、康复运动指导等核心服务的流程规范尚未形成行业共识，产品功能同质化与服务效果离散化问题突出。体育市场健康设备的应用场景开发则呈现重硬件设施、轻服务运营的倾向，社区运动健康驿站、体卫融合门诊等末端服务网点的盈利模式模糊，与医疗、养老、教育等场景的协同联动机制缺失，形成设施闲置率高、服务效能不足的循环。健康配套服务供给体系的失衡则体现在三个维度，其一，软硬件服务的技术适配性不足，运动健康 APP、可

Copyright © 2026 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

穿戴设备等数字化工具收集的生理数据难形成有效互通，数据要素为依托的健康数据可视化的价值转化断裂。其二，健康产业链各环节的价值分配失衡，运动装备制造环节占据产业利润，而健康管理、运动康复等服务环节的附加值贡献不足，呈现哑铃型产业结构。其三，区域产业链布局存在显著梯度差，京津冀、长三角等发达地区初步形成研发、制造、服务一体化产业集群，但中西部县域层面的产业链条普遍停留在低端加工与场地租赁阶段，高端服务供给呈现“孤岛化”分布[17]。

3 主动健康视域下运动促进健康的破解路径

3.1 强化政府主导赋能，构建完善的政策保障机制

以政府治理能力现代化为导向，构建健康政策的顶层设计模式，增强健康为主体的政策体系，增强健康政策体系的系统性。以人为本，以健康促进为理念，加强政府在健康治理模式中的重要作用，建立政策的协同促进机制，推动体育+教育+医学等资源的统筹。优化我国基层社区的健康治理不足及资源供给失衡等困境。同时，政府层面，积极响应我国发布健康中国、体医融合、全面健身等政策的颁布，推动健康服务布局的协同发展。在实践层面，设立运动处方科普的活动措施，引导社会服务健康促进提供保障。推进运动健康服务标准体系建设，制定运动促进健康服务行业标准，通过政策与标准的协同发力，构建制度有依据、服务有规范、效果可评估的政策实施环境。再者，完善健康政策评估与调整机制，建立包含健康政策协同力度、健康资源的配置效率、公众健康效益提升等指标的评估，并运用大数据技术、虚拟现实等技术分析大众的锻炼情况，为政策的最后一公里保障不足构建措施。

3.2 提升生产要素效能赋能，健全专业人才培养保障体系

以健康为要素的市场化配置改革为核心，构建体育人才链、健康技术链、健康产业链深度融合的生产要素赋能体系，注重通过专业化人才培养破解健康服务供给不足。从人力资源要素优化维度，建立健康需求导向的人才培养机制。在教育层面，推动体育院校与医学院校，开设运动健康科学、体卫融合管理等交叉学科专业，构建包含运动生理学、临床营养学、健康数据科学的模块化课程体系，强化基础理论、实践技能、创新突破的系统培养。在职业教育领域，推行体医工的产教融合模式，联合健身企业、康复机构开发运动处方师、健康管理师等新兴服务。针对技术要素与资本要素的协同赋能，构建人才引育、技术攻关、产业转化的系统机制。另一方面，建立政府引导基金+社会资本的多元化投入机制，支持职业院校与体育企业共建产业学院，推行运动健康服务。

3.3 健全全人群健康需求，完善精准化健康促进保障体系

健全全人群的健康促进服务体系，增强健康促进方式的多元化，以全人群的健康为主体，促进全人群主动健康理念的形成。构建全链条的健康促进服务保障模式，针对不同人群开展需求分析和服务导向的机制，实现社会全人群健康服务的转型。进一步增强社会全人群健康促进，建立健康服务举措，如健康驿站和老年人的健康管理等。随着，数智技术和数字健身等理念的凸显，为我国社会全人群健康提供导向路径，以数字技术助推健康信息与锻炼策略的传播，深化运动促进健康的意义。结合现代化媒介平台，构筑全人群健康产品的普及，丰富全人群健康管理与促进的认知，增强全人群生活水平与健康幸福感的提升。

3.4 拓展关联性支持产业，促进软硬件供需适配与协同发展

深化体育企业健康服务的创新机制，融合数智技术，增强健康产业虚拟与系统性。加强体育产业设施研发力度，构建体育产品制造服务与全人群的健康服务，增强健康供给服务水平的提升，实现全体育健康产业链要素的供需适配。针对体育社区的健康治理，健全智慧化的锻炼器材，创新锻炼器材的多样化，保障社会体育健康服务的根基。体育产业协同层面，着力培育硬件制造+软件服务+场景应用的一体化产业集群。推动体育运动装备制造业向智能化转型，系统性地推进体育设施的智慧升级。在智慧体育社区建设中，融合智能健身步道、智能体育锻炼器材等设备，精准实现健康数据的有效评估，实时生成全人群的体育运动数据化报告，深化体育产业装备制造业的服务转型。

4 结语

健康中国的提出进一步深化了我国主动健康的理念，以健康城市的提出，对全人群的健康行为构建价值导向。该研究基于健康城市为特征的背景下，以健康促进形式的多元协同，进一步推进运动促进健康的新范式。以主动健康理念筑牢健康促进的根基，坚持系统观念，结合信息技术、虚拟现实、大数据等技术运用，赋能全人群健康促进的新动力。该研究旨在从主动健康视域出发，阐述健康理念演变的新趋势，夯实群众对健康意识的增强。同时，融合以数智赋能、以数据共享等模式，为健康促进催新价值意义。构建主动健康管理、健康数据精准管理的运行机制，以健康促进为导向，通过数字信息渠道、效率提升和服务覆盖等路径，为全人群的健康促进及健康管理构建新模式。

Copyright © 2026 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

基金项目：广东省教育厅科技处 2023 年度规划课题资助项目：高校休闲体育专业高质量发展的内涵、机制及路径研究（课题编号：2023GXJK566）。

[参考文献]

[1]吴兆红,司增绰,吴香芝,等.中国健身休闲产业发展动力系统研究[J].河北体育学院学报,2019,33(3):15-20.
[2]尹继红,张金淼.国家体育消费试点城市政策对居民医疗保健支出的影响——基于双重差分模型的实证分析[J].上海体育大学学报,2024,48(12):43-59.
[3]郑贺,蒋启飞.城市老年人体育锻炼活动量特征及其影响因素研究——基于新市民与老市民的比较[J].中国体育科技,2023,59(5):52-59.
[4]杨杰孚,励建安.国人运动训练前的专业性心脏评估，刻不容缓、亟待规范[J].中国循环杂志,2022,37(7):657-658.
[5]王常安,金誉琳.健康关口前移下运动促进健康新模式发展经验、现实瓶颈及精准策略[J].河北体育学院学报,2024,38(6):38-45.
[6]丁海丽,傅泽铤,夏雨.大负荷运动后骨骼肌核心时钟基因 Bmal1/Clock、Cry1/Per1 的节律性振荡变化趋势[J].中国体育科技,2023,59(7):90-97.
[7]李雪,李顺昌,孙君志,等.聚焦运动科学前沿热点关注大众健身发展现状共探竞技体育科技助力——2019 年第二届运动医学与健康学术会议综述[J].成都体育学院学报,2019,45(6):8-13.
[8]顾胜男.上海市社区“体养融合”的运动促进健康模式研究[D].上海:上海体育学院,2022.
[9]许焰妮,石丽菁,吴迪.府际关系视角下体卫融合协同治理的美国实践与中国路径[J].体育文化导刊,2023(10):57-65.
[10]韩征强,邹青海,孙玉玉,等.主动健康视域下运动促进健康新模式发展的要素结构、现实瓶颈与纾解策略[J].沈阳体育学院学报,2024,43(4):73-80.
[11]姜桂萍,李良,吴雪萍.我国体卫融合发展的历史脉络和现实困境及其疏解策略[J].体育学刊,2023,30(1):47-53.
[12]冯振伟,韩磊磊.融合·互惠·共生:体育与医疗卫生共生机制及路径探寻[J].体育科学,2019,39(1):35-46.
[13]肖坤鹏,刘长江.新发展阶段我国县域全民健身公共服务协同治理的特点、难点与路径[J].沈阳体育学院学报,2024,43(1):23-29.
[14]华宏县,范起萌,卢文云.多源流理论视域下我国体医融合政策的变迁动力与优化路径[J].沈阳体育学院学报,2024,43(5):73-79.
[15]张连刚,陈天庆.“力”与“度”的双重跃迁:新质生产力赋能农业社会化服务高质量发展的逻辑与路径[J].社会科学辑刊,2025(2):159-169.
[16]刘为坤,鲁梦梦,律海涛,等.走出近代:中国体育思想百年演进逻辑的哲学阐释[J].沈阳体育学院学报,2025,44(2):130-137.
[17]陆晓雨,郭建军,张岩.我国体医融合产业发展前景展望[J].首都体育学院学报,2023,35(2):223-231.

作者简介：崔曼峰（1963—），男，汉族，广东茂名人，硕士，教授，广东白云学院，研究方向：体育教学与训练；黄韵婷（2007—），女，汉族，本科在读，广东白云学院，研究方向：体育与健康；赵毅砥（1995—），女，河南洛阳人，硕士，讲师，广东技术师范大学，研究方向：体育教育与运动训练；易志成（1979—），男，汉族，广东吴川，博士在读，教授，广东白云学院，研究方向：体育教学与训练。

Copyright © 2026 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.