

# 中国教育工会惠州学院委员会

惠院工会〔2023〕9号

## 关于开展2023年教职工免费体质健康测试 和运动康复诊疗活动的通知

各单位：

为了有效引导广大教职工科学参与体育锻炼，充分了解自身身体机能、运动能力和健康水平，提升广大教职工科学运动意识，学校工会、体育学院联合开展“我为群众办实事”活动，为教职工开展体质健康测试，帮助教职工合理运动，促进健康，设立教职工运动康复治疗室，免费为教职工进行身体功能评价、慢性疾病诊断、运动处方制定，以及健身、康复的专业医学诊疗服务。

一、活动时间：2023年5月17日起，每周三下午15:00—18:00

二、活动地点：金山湖体育馆一楼（110室）

三、服务对象：全体教职工（自愿参加）

四、诊疗专家：

张明军，体育学院副院长，湖南科技大学硕导。校卫生所内科执业医师、博士、教授。惠州市第一人民医院临床试验理论委员会委员；广东省儿童青少年近视防控和视力健康专家宣讲团成员；广东省中小学健康教育指导委员会委员。擅长老年医学、运动伤病、关节肌肉损伤等常见病、多发病诊断治疗。

五、服务内容：

1. 身体成分（蛋白质、无机盐、水分、脂肪含量）检测评定，肥胖指标（脂肪率、内脏脂肪指数、体重指数、腰臀比）检测评定；

2. 肌肉质量检测评定；

3. 身体代谢和机能（基础代谢率、生理年龄）检测评定；

4. 身体机能和健康综合评价、慢性病风险评估；

- 5.健康、减肥运动处方的现场辅导（运动、营养、生活方式干预）；
- 6.运动伤病、关节肌肉损伤、肥胖以及内科常见病、多发病诊断治疗。

#### 六、其它：

1.体质健康测试是体检的有益补充，不同于体检，并不是为了检查和诊断身体疾病，而在于对受试者进行健康和体能方面的评估，进而为科学运动提供依据，为科学健身创造条件。

2.身体成分测试是对身体脂肪、肌肉含量的测试，有助于您了解自身的超重肥胖程度、肥胖分布，肌肉含量状况，进而采取有效的减肥增肌措施。

#### 附件：

1. 张明军教授简介
2. 义诊信息公告

惠州学院工会  
2023年5月17日

---

---