

第十三届全国体育科学大会超1.3万名代表参加

聚焦运动促进健康科技前沿

2.6万余篇论文投稿、超1.3万名代表参加会议、320个专题论坛、7951篇墙报交流、6个热点沙龙会场、1个国际学术交流论坛和体育科技产品展……11月4日，由中国体育科学学会主办，天津市教委、天津市体育局、天津体育学院、南开大学、天津大学、天津师范大学、天津工业大学、天津理工大学、天津中医药大学、天津城建大学、天津体育职业学院承办的第十三届全国体育科学大会在天津开幕。一组详实的大会数字表示全国体育科学大会已成为我国体育科技领域最具影响力的学术盛会，是体育科技工作者进行学术交流、科技合作、成果展示的最大平台，充分彰显了我国体育科学的繁荣和体育科技的进步。

在会上，人工智能、信息技术、智慧装备、健康促进等体育领域的最新科技成果成为人们关注的焦点，尤其是运动促进健康领域，从理论科研到实践成果的转化应用都成为大会的热点话题。中国科学院院士、上海交通大学化

学化工学院院长樊春海分享了他的观点：“体医融合不仅是新健康研究战略，也是基础研究的新领域。在现代生活方式的影响下，缺乏身体活动成为社会的普遍现象，由此带来的几乎是所有非传染性疾病共同的危险因素。而科学研究公认，运动在慢性病防治和慢性病的下降中起着不可替代的作用。”

儿童青少年的体质健康状况同样成为大家研究的热点问题。总局科研院所张斌团队选取在校小学生为研究对象，探究以学校为主体开展的课后延时体育服务对小学生身体形态及身体素质相关测试指标的影响，从而明确了课后延时体育服务对学生产生体质健康促进作用。他表示，“‘双减’政策对儿童青少年课后服务提出了明确要求，而体育作为课后服务中的重要组成部分，需要发挥其独特的作用，课后体育服务有助于改善小学生的身体形态，降低超重肥胖率，提升身体素质，从而促进体质健康水平。”

在如今智能科技快速发展的大背

景下，AI助力运动健康成为大家关注的焦点。樊春海科研团队和上海人工智能研究院合作研发的全息数字孪生拳谱动力学数字人，可以模拟打拳过程中的肌肉、筋膜的状态与动力学特性，解决了在以传统体育运动为主制定和实施运动方案过程中，如何用现代医学的方法去量化运动效果从而发现其影响机制的难点问题；智慧化AI管理平台可以进行运动数据采集和反馈，根据不同身体情况针对性配备专业训练设备和科学锻炼指导，帮助老师和学生制定更合理训练方案，达到最佳训练效果，如今已在全国上千所学校完成建设。

而在体育科技产品展示会上，奥运体验区、前沿科技展区、标准展区三大板块吸引了许多参观者进行体验。其中，由中国体育科学学会牵头、天津体育学院等负责落地实施的“运动健康促进中心”场景样板间是在国内首次对外展示，是本次大会的亮点之一。据天津体育学院体卫融合与健康促进实验室

首席专家谭思洁介绍，“运动健康促进中心”能将锻炼者的健康检测数据、国民体质检测数据、运动适能检测数据、运动锻炼数据进行统一管理，具有提供预约检测、评估、健康预警、运动处方开具、健康档案管理、数据统计分析、数据查询等功能，可连接不同硬件设备，下发运动处方、采集运动数据。“‘运动健康促进中心’主要面向健康大众、亚健康人群、慢性病风险人群及疾病康复人群开展健康促进，可在各级医院、健康管理中心、基层医疗机构、体质测定机构、健身机构、养老机构、康养中心等场景应用。日前在天津市有7个示范点，近两年服务对象达300万人次以上。”

中国体育科学学会副理事长、秘书长曹景伟表示，全国体育科学大会是享誉中外的体育学术交流品牌活动，体育科技产品在科学大会上展示，将更加激励和增强体育科技工作者科研攻关、科技创新的热情和信心，同时为优质体育科技产品的推广与应用搭建平台。

秋冬换季运动量适当增加

秋冬季选择适宜的体育运动，既能提高人体免疫力和抗寒能力，又能磨炼意志。不过秋冬换季，早晚温差逐渐增大，气温较低的情况下，要更加注重科学运动，才能促进身体健康。

上海市健康促进中心专家提醒，秋冬季节，人体各器官系统保护性减弱，血管收缩及血液黏滞性增加，肌肉、肌腱和韧带的弹性和伸展性也会降低，导致关节的活动范围减小，运动前若准备活动不充分，往往会造成肌肉拉伤、关节扭伤等损伤。要做好热身运动，可以通过快走、慢跑、伸展运动等唤醒身体及各个关节，让身体发热至微微出汗，然后再投入各类体育运动中。

还要适当增加运动量。天气较凉，身体的脂肪含量较夏季有所增长，体重和体围也会相应上升。因此，适当增加运动训练量，特别是增加一定有氧运动，可以改善身体机能，防止脂肪过多堆积。此外，还要注意掌握运动的

正确动作，比如打篮球，熟练掌握动作后，再开始较大强度的练习和比赛，这样可以有效减少运动中的意外损伤。

另外，清晨的气温已经开始变低，千万不能一起床就穿着单衣到户外去活动，一定要注意保暖，根据气温适当增减衣服。衣服不能过紧或过厚，不要戴口罩。锻炼穿着衣物要柔软，不能过紧，开始可以多穿一些，热身到身体发热并开始出汗时，再脱去多余的衣服。户外运动时，还应注意呼吸方式，采用鼻吸口呼的方式，可有效降低寒冷空气对呼吸道的刺激。在进行持续大强度练习时，要注意控制呼吸节奏，减少由呼吸不畅引起的不适。

运动后，如果出汗多，应当及时把汗擦干，换上干燥保暖的衣物，最好戴上帽子，防止热量散失，同时注意不要在风大处逗留。运动出汗后，不要立即喝凉水或冰饮，减少冷物对胃肠道的刺激。

健康跑促进心肺健康

近日包括流感、肺炎支原体感染等呼吸道疾病高发，如何提高抵抗力，科学应对，近日，在“科跑中国”系列讲座中，湘雅博爱康复医院副主任杨华中推荐健康跑促进心肺功能改善。

专家介绍，根据顶级医学期刊《柳叶刀》1篇涉及120万人的研究统计结果显示，对普通人精神健康最有利的三项运动分别是团队锻炼、骑单车、有氧体操这3项。而对身体健康收益排名第1名是挥拍类运动，第2名游泳，第3名则是以慢跑为代表的有氧运动。“40岁以上人群每周进行150分钟中度至高强度有氧运动，可以明显降低全因死亡率，并对心血管和癌症死亡率产生积极影响。而像快走、慢跑和骑自行车这些运动简单易行，可调整为适合个人水平的强度，可以选择在户外进行，享受自然风光的同时提升心肺功能。

杨华中特别推荐慢跑，“因为在慢跑状态下全身组织特别

是骨骼肌活动增加，导致机体代谢率增加，加速血液循环，从而满足代谢增加对氧气和营养物质的需要，引起心脏做功增加，心率增快。同时慢跑状态下机体对氧的需求增加，长期坚持下来可以改善呼吸系统和循环系统，加强心肺功能。”

专家表示，慢跑是一种随意、轻松、自如的运动，呼吸要慢而深、自然有节律，尽量注意吐气，强调呼吸与步频的协调配合，采用鼻吸口呼的方式为佳。心率在120～140次/分钟为中等锻炼强度，能够自如地控制跑的节奏和速度，喘气稍快。初跑者开始常采用微强度练习，脉搏控制在120次/分钟以下，呼吸不乱、有轻松感、可自由聊天为佳。在跑步时注意肌肉放松，呼吸深长，缓缓而有节奏，可三步一呼、三步一吸，亦可四步一呼、四步一吸，双臂自然摆动，运动量每天跑20～30分钟为宜，循序渐进，长期坚持可以获得健康收益。



四川“运动健康师”接受实操培训

本报讯 近日，由四川省体育局主办、四川省体育科学研究所承办的四川省第二期“运动健康师”线下实操培训班在成都举办，来自省级国民体质监测站和社区医院共60余名学员参训。

本次培训班旨在推动国民体质监测站与医疗卫生机构合作，推广常见慢性病运动干预项目和方法，加强体卫融合人才队伍建设，倡导“运动是良医”理念，为省级国民体质监测站和社区医院培养一批懂理论、会实操、能够开具“运动处方”的专业技术人才。

据介绍，培训通过为期1个月的线上理论学习和4天线下实操培训相结合的方式进行，其中，线上理论学习考试通过后，方能参加线下实操培训。线下实操培训设置了大量实际操作与

体验课程，如运动风险评估、健康体适能测试、常见慢性病运动处方制定、运动处方团课实操、运动处方管家的使用、运动损伤的急救处理等，重点锻炼学员的实操能力。

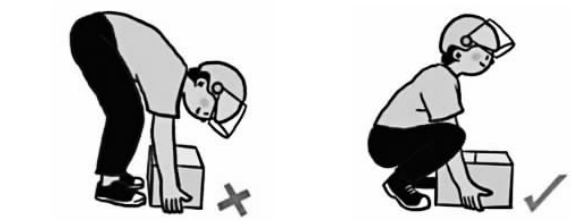
相关负责人表示，“运动健康师”作为四川体卫融合工作的先行者和领头人，将在工作岗位结合本职工作开展体卫融合工作，在为大众服务的过程中，充分发挥体育、卫生、医疗的不同专业背景特点，通过开展科学测评及有针对性的个性化锻炼指导，广泛吸引大众参与体育锻炼，提升省级国民体质监测站和社区医院的服务内涵，推动省级国民体质监测站和社区医院联合开展体卫融合服务，建立共同健康教育和共同健康干预的服务体系。

强筋骨防损伤 骑手简易健身法(上)

日前，由国家体育总局群体司指导，总局体育科学研究所主办，中国企业体育协会协同实施的“职工体测万里行”活动来到天津，为美团快递人员提供体质测试和健身指导服务。在活动中，项目负责人、总局体育科学研究所研究员王欢介绍了该所针对骑手职业特点编创的骑手简易健身法，供广大骑手锻炼：

搬运物品正确姿势，预防腰部损伤

- 1.双腿分开，屈髋屈膝下蹲取物品，避免仅靠弯腰搬运物品。
- 2.端起物品时，用臀部和腿部的力量站起同时保持上半身腰背伸直。
- 3.搬运重物时，使重物尽量靠近自己的身体，这样可以更省力。



健身方法一：弓箭步训练缓解腰部疼痛

弓箭步拉伸

- 1.两腿一前一后，前腿的大腿与地面保持平行，小腿与地面垂直。
- 2.后腿充分拉长，膝盖贴近地面，保持10秒，换对侧。重复4~6次。



弓箭步转体

- 1.右腿向前迈，弓箭步姿势，左手撑地；右臂屈肘带动右肩向左下腹靠近。
- 2.向外侧转动右肩，右臂伸向天花板。注意臀部不要跟着旋转，背部挺直，保持3秒。
- 3.缓慢回到原姿势，重复4~6次。

换另一侧。



健身方法二：腿部拉伸缓解膝盖疼痛

大腿前侧拉伸

- 1.站立位，右手抓住右脚背。
- 2.用力向臀部后上方拉右脚背，感受大腿前面的拉伸感，维持15秒钟。换另一条腿。

大腿后侧拉伸

- 1.站立位，左脚向前迈一步，勾脚尖。
- 2.右腿弯曲膝盖，下蹲，感受左侧大腿后面的拉伸感，维持15秒。换另一条腿。

总局体育科学研究所供图

北京市科学健身在线课堂首次户外“开讲”

本报讯 为进一步加大运动健身服务供给，支持潮流运动项目高质量发展，近日，北京市科学健身在线课堂首次户外公开课——腰旗橄榄球真人秀“球员之星”活动在北京市朝阳区开展。近百名队员参与现场体验，活动吸引超74.03万人次线上同步观看。

据悉，腰旗橄榄球具有冲撞性低、安全系数高，集战术技能、团队协作于一身的特点。近年来，腰旗橄榄球迅速破圈，成为一项新兴的全民健身体育项目，吸引越来越多的人参与其中。

本次课程设置了信任挑战之抛、你追我“橄”等七组寓教于乐的教学游戏。队员通过参加教学游戏，增强相互之间的配合度和信任感，以及个人的

爆发力、手眼协调能力等。此外，本次公开课在线上直播特别增加了慢动作回放技术，将精彩画面通过技术手段处理，实时回放，使观看直播的市民具有更强的现场感及体验感。

相关负责人表示，本次公开课不仅为腰旗橄榄球爱好者搭建交流互动的平台，还通过规范专业的项目科普，让新兴潮流运动以趣味、健康、多元的方式走向大众视野，为全民健身提供更广泛的选择，激发广大市民参与体育锻炼的积极性和主动性，有效提高身体素质，推动全民健身与全民健康深度融合。

本版撰文本报记者 刘昕彤