

加强身体锻炼 不做“脆皮青年”

本报记者 刘昕彤

想上厕所，一蹲下去就站不起来，确诊为膝关节损伤；一开始有点偏头痛，后来去医院一检查颈椎病；打个哈欠，脱臼了……近日，“脆皮青年”成为网络热词，年轻人“脆皮”的各类症状让人深思。只有养成良好的生活方式，加强身体锻炼，才能健康向上，远离“脆皮青年”。

“脆皮”源于不健康生活方式

“每天上班前无精打采，下班后腰酸背痛。”曾经是“脆皮青年”的西安女孩李年这样描述过去的身体状态，“过去比较放飞自我，晚上熬夜不睡，周末可以睡到中午，吃饭也看心情，一刷手机就一晚上，近视度数也在不断加深。后来是颈椎实在很难受，才下决心改变。”

随着生活节奏的加快，年轻人工作压力也越来越大，再加上没有良好的生活习惯，不能保证充足的睡眠和规律的饮食，身体无法得到充分休息和恢复，从而导致机能的下降和疾病的产生。据全国肿瘤登记中心的数据显示，近年来，年轻人（20-39岁）癌症发病率增长了近80%，年轻人过劳、猝死等也屡见不鲜，年轻人亚健康成为一种普遍的现象。

北京医院骨科主任医师纪泉说：“一些年轻人的健康观念也存在一定问题。虽然他们深知健康的重要性，但在实际生活中却往往忽视了自己的身体健康。常常因为追求学业、事业的成功而牺牲健康，让他们成为‘脆皮青年’的主力军。”

树立健康观念及时脱“脆”

专家建议，要采取积极的措施改善年轻人的健康状况。学校和社会要共同营造重视健康、关爱生命的环境，引导年轻人树立正确的健康观念。年轻人在面对生活压力时，要学会合理分配时间和精力，保证充足睡眠和规律饮食，给予身体充分的休息和恢复时间。做自己健康的第一责任人，改变不良生活习惯，培养健康意识，提升健康水平，科学预防各种疾病。

李年现在正在改掉不良生活习惯，“2024年最大的目标就是健康。”李年说，为了达到这个目标，第一步就是先走出家门，放下手机，多和大自然接触，在公园里散步、快走，晚上睡觉前，用读书代替玩手机，尽量不熬夜。“肩颈没有之前僵硬了，身体感觉很放松，之后想加入几个运动社团，挑战一些更有意思的运动项目。”

规律运动保护身心健康

适当运动也是健康生活的重要方面之一。现在天气渐冷，无论是室内还是室外，都要坚持科学运动。国家体育总局运动医学研究所运动健康医学研究中心主任厉彦虎提醒，冬天运动可以加快血液循环，增加大脑氧气的供应量，增强血管的弹性，消除大脑因长期工作带来的疲劳感，还能增强记忆力，提高学习、工作效率，防治或减轻颈腰痛；寒冷天气运动也有助于改善情绪，增加自信心和幸福感。

专家建议，跑步作为最基础的运动方式，是大家日常有氧的首选，无论是室内还是室外，每天坚持20分钟以上有氧慢跑或爬坡跑、快走，身体就会收获长久益处。徒步爬山也是推荐的户外运动形式，能够锻炼全身肌肉和心肺功能，增强身体平衡和协调性，放松身心。眼下正是最匹配的时间节点，在层林尽染的自然环境中穿越攀登，让身体沉浸在高负氧离子环境中吐故纳新，让精神沐浴在自然画卷中放松恢复。还有乒乓球、羽毛球等运动，可以锻炼身体协调性，提升身体爆发力，提升肩颈、腰部灵活度，修复在长时间工作中失去力量的肌群，激活核心功能，也适合全年龄段人群锻炼。



冬季滑雪筑牢安全防线

本报记者 冯 蕾文/图

滑雪运动不仅能锻炼身体，提高人的协调性和灵活性，还能带来无尽的乐趣。然而，滑雪也存在着一一定的风险。如何让广大滑雪爱好者筑牢安全底线，增强安全系数？记者采访了北京延庆石京龙滑雪场高级滑雪教练、社会体育指导员王京。

选择一套合适的滑雪装备对于保障滑雪安全至关重要。在购买滑雪装备时，要注意选择质量可靠、尺寸合适的产品。此外，要根据自己的滑雪水平和场地，选择合适的滑雪鞋、滑雪板和护具等。王京说：“初学者建议选择轻便、易于控制入门级装备，有一定基础的滑雪者可以选择更高级的装备。”

在前往滑雪场之前，要充分了解滑雪场的地形、雪质、天气等情况。特别是对于不熟悉的滑雪场，王京建议先进行详细调查了解后再进行游玩。同时，要关注当天的天气预报，确保在良好的天气条件下进行滑雪活动。避免在极端天气下冒险滑雪，如大风、大雪、冰冻等恶劣天气。

注意保持安全距离，控制速度。在滑雪过程中，要时刻保持与他人之间的安全距离，避免发生碰撞。当人员较多或雪道较窄时，应适当降低速度或避让，确保自己和他人的安全。同时，要根据自己的滑雪水平和场地选择合适的滑行速度和路线，避免因速度过快而失控摔倒。“对于初学者来说，建议在设有保护设施的缓坡上进行练习，逐步掌握滑雪技巧。”王京说。

在滑雪过程中，要时刻保持警觉，密切观察周围环境的变化。特别是在高速滑行时，要提前观察前方是否有障碍物、他人或动物等，避免发生意外。同时，要注意观察雪道的情况，如积雪、冰冻、雪包等障碍物，提前做好应对措施。

滑雪中摔倒是常见的现象。然而，正确的摔倒姿势可以减少受伤的风险。王京介绍说：“当感到失控或即将摔倒时，应迅速将双脚向外

分开，臀部着地，双手放在身体两侧或交叉放在胸前，以减轻身体的冲击力。”同时，要注意不要用手臂或手腕着地，避免受伤。在摔倒后，如感觉疼痛或不适，应及时寻求医疗帮助。

对于初学者来说，接受专业的滑雪培训和指导是非常重要的。通过参加专业的滑雪课程或跟随经验丰富的教练进行学习，可以掌握正确的滑雪技巧和安全知识，提高自身的滑雪水平和安全意识。同时，也可以与其他滑雪爱好者交流经验和学习心得，共同提高滑雪技能和水平。

在前往滑雪场之前，要了解并遵守滑雪场的规定和安全提示。如佩戴安全帽、穿着合适的服装、不随意乱扔雪球等。同时，要注意观察雪道的安全标识和提示信息，如积雪深度、冰冻区域等危险地带应避免靠近或滑行。在进入滑雪场后，要时刻保持文明礼貌的行为举止，尊重他人并维护良好的秩序和环境卫生。

在滑雪过程中，阳光强烈照射和低温寒冷环境可能会对皮肤和身体造成一定的影响。因此，要注意做好防晒和保暖措施。涂抹防晒霜、佩戴太阳镜、穿着保暖衣物等都是有效的防护措施。同时，要注意保持身体的水分和能量补充，避免因长时间暴露在寒冷环境中而出现失温或冻伤等不良情况。

要携带必要的急救药品和器材。参与滑雪运动可能会遇到一些突发情况，如摔伤、扭伤等。如创可贴、绷带、消毒液等。这些药品和器材可以用于简单的伤口处理和应急救援措施，为后续的医疗救治争取时间。同时，也可以提前了解附近的医疗机构和急救电话等信息，以便在需要时及时寻求帮助和治疗。

总之，冬季滑雪是一项充满乐趣和挑战的运动项目。为了确保广大滑雪爱好者的安全与健康，要加强自身的安全意识和防范措施，遵守相关规定和提示信息，选择合适的装备和场地条件进行滑雪活动。通过这些努力，我们可以充分享受冬季滑雪带来的快乐和美好时光。

图片报道



11月12日，一场乡村半程马拉松在广东佛山高明区举行。约5000名来自各地的跑友在稻田间奔跑，体验运动的快乐。图为参赛选手在比赛中。

新华社记者 黄国保摄

健身快车

儿童青少年脊柱健康体态干预师培训班举办

本报讯 日前，由国家体育总局体育科学研究所主办的儿童青少年脊柱健康体态干预师培训班在苏州举办。

身体姿态异常已经成为影响儿童青少年身心健康的重要危险因素。除社会关注度较高的脊柱侧弯问题外，腰背疼痛、脊柱曲度异常、高低肩、长短腿等功能性问题更加严重。为进一步培养专业人才，依托转化的科技成果，总局科研所于2023年推出了脊柱健康运动干预系列培训课程。通过开设儿童青少年脊柱健康体态干预师培训课程，聚焦体卫融合，培养儿童青少年体态干预训练和运动矫正的专业人员，推动全民健身与全民健康的深度融合。

本次培训班汇集了来自总局科研所、北京体育大学、北京大学第三医院的专家及优秀讲师现场授课。课程体

系涵盖国内外儿童青少年脊柱健康运动干预相关的理论与实践知识、身体姿态纠正与脊柱健康的测试与评估、常见身体姿态异常的干预训练方案、脊柱侧弯的实用康复方案等内容，课程设置科学合理，形式创新，内容丰富实用。授课讲师们理论结合实际，通过现场深入讲解配合实操进行示范解说，让学员们快速掌握科学的脊柱健康体态干预方法，把抽象的理论学习内容转变为操作性强的实践教学，有效激发学员们的学习热情，提升了学习效果。

据悉，总局科研所还将在全国多地举办儿童青少年脊柱健康体态干预师培训班，通过“CISS脊柱健康”微信公众号持续发布脊柱健康科普知识，不断培养高水平儿童青少年脊柱健康相关从业者，为助力健康中国建设提供人才支撑。

（刘昕彤）

福建推进运动处方师人才培养

本报讯 近日，由福建省体育局、福建省卫生健康委员会联合主办的2023年福建省运动处方师培训班暨体卫融合研讨会在三明开班。来自福建全省的65名学员，包括体育工作者、专科医生、全科医生、健康管理师、康复师等参与了本次培训。

本次培训班为期5天，12位专家传授了运动处方概论、运动处方相关科学运动生理生化基础知识、运动前健康筛查与运动风险评估、运动处方要素及制定、特殊人群和常

见慢性疾病的运动处方，以及运动处方制定和执行实操。在研讨交流环节，学员们还进行了体卫融合试点项目成果展示与经验交流，进一步提高运动处方的应用能力，提升指导群众科学健身的水平。

本次培训班以线上理论、线下实操的形式进行。活动旨在推动福建省体卫融合服务体系建设，加快体卫融合专业人才培养，培训一批能为群众开具精准化运动处方的人才。

（刘昕彤）

强筋骨防损伤 骑手简易健身法(下)

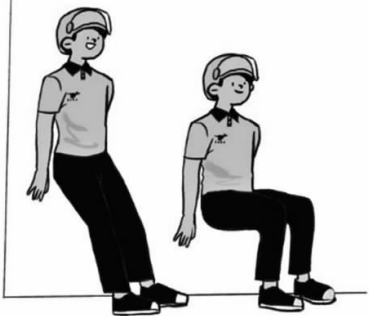
本报记者 刘昕彤

健身方法三：蹲姿训练加强膝盖肌肉力量，保护膝关节

墙面静蹲

1、双腿与髌同宽，后背贴墙，脚离开墙30至50厘米，身体顺着墙体向下蹲。

2、注意直到大腿与地面平行，小腿与地面垂直，膝盖朝向正前方，保持一段时间。



蹲起

1、双脚分开，上半身微微前倾，屈髋屈膝下蹲，蹲至大腿与地面平行。

2、用臀部和大腿的力量，慢慢站起，上半身尽量保持不动。每组10至20次，每天练习4组。

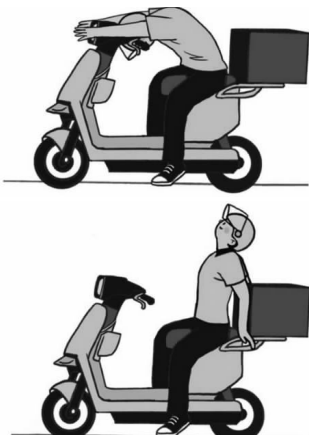


健身方法四：坐姿猫式伸展锻炼胸椎，屈伸缓解腰背疼痛

1、坐在电动车座位上，双手扶着车把手，头朝下，尽量拱起后背，感受背部被牵拉。

2、慢慢抬头吐气，挺直上半身，就像小猫伸懒腰。

3、双手支撑在身体后方，下沉肩关节，挺胸抬头，两个肩胛骨靠在一起，感受胸壁打开。



国家体育总局体育科学研究所供图