

世界冠军的“健康卫士”

——记国家体育总局运动医学研究所体育医院运动创伤外科主任周敬滨



周敬滨(右一)在和患者交流。

洪建国 曹 彧

青春逢盛世,奋斗正当时。在国家体育总局运动医学研究所体育医院,有这样一位创伤外科医生,他被誉为世界冠军的“健康卫士”。

他勤奋好学,勇于探索,从风华正茂到不惑之年,从夜以继日到时不我待,他扎根运动医学事业近30年,初心不改,逐梦前行。

他先后获得第29届世界运动医学大会最佳论文奖、中国体育科学学会科学技术奖一等奖,入选优秀中青年专业技术人员百人计划,被评为全民科学素质工作先进个人……成为运动医学领域多项重要奖项获得者和该领域医疗、科研、教学的名医楷模,无不激励着身边更多有志青年逐梦追光。

他就是国家体育总局运动医学研究所体育医院运动创伤外科主任,中华医学会运动医疗分会常委,中国体育科学学会运动医学分会秘书长,运动医学博士、骨科博士后周敬滨。

遇见——

运动医学梦

道虽迩,不行不至;事虽小,不为不成。让时光倒回到1995年,18岁的周敬滨还是一名临床医学专业大学生,当时他就把个人梦想与所学专业及兴趣结合起来,并决定以优异成绩完成学业作为撬动运动医学梦想的一根杠杆。

所谓运动医学,就是医学与体育运动相结合的综合性应用科学,之所以选择这一领域作为研究方向,这跟周敬滨的爱好密切相关。从小酷爱足球的他,多次参加过中学生、大学生的专业比赛,曾被评为首届国家机关杯“最佳射手”。

“我对体育相对比较了解。那时就觉得,跟运动员接触、跟运动接触,这本身就是健康、向上的。看到自己医治过的

运动员在国际赛场升国旗奏国歌,又何尝不是对从事运动医学专业者的嘉奖呢?”周敬滨说。

2000年,周敬滨考取了国家体育总局体育科学研究所的研究生,师从运动医学研究所原所长、中华医学会运动医疗分会创始主委、国际奥委会医学专家李国平教授,主要从事运动损伤的诊断与微创治疗。

随后,周敬滨又在运动医学研究所学习,并拿到了博士学位,在膝前交叉韧带损伤的诊断和治疗、生物力学步态分析方面进行深入研究。2006年,他撰写的医学论文获世界运动医学大会最佳论文奖,这是国际运动医学联合会的最高学术荣誉之一,当时全世界只有三人获此殊荣。

作为亚田联医务委员的周敬滨,把自己从事运动医学事业的过程形象地比喻成一场马拉松赛跑,它有开放的赛程场地,也有包容的竞技场域。在这里,参赛者每跑一步、每过一段都有不同的风景,在这个过程中,一定要尊重规程,合理规划体力,同时还要尊重自我,加强日常训练。因此,从事运动医学的过程给了周敬滨较为完善的思想体系和人格体系,激励着他在运动医学的道路上不断向前奔跑。

蜕变——

名医大师梦

“能把自己的兴趣爱好同职业结合起来,是一次幸福的邂逅。”周敬滨说。如今,他仍然每周参加一次足球运动,保持体力,积蓄体能。他还时常组织骨科和运动医学医生进行足球比赛,共同享受足球带来的快乐。

快乐之余,周敬滨清醒地认识到,作为一名运动医学专业医生,既然选择了远方,便只能风雨兼程。

从2010年开始,他先后分派赴美国匹兹堡大学医学中心、美国康奈尔大学纽约特种外科医院进行过长期的工作与学习,师从国际著名骨科与运动医学大师Freddie Fu教授,在那里他学到了先进的运动医学理念与技术,结识了受益终生的老师和朋友。此后,他还多次赴北美、欧洲、南美参加国际学术会议,并进行学术汇报,让他在业内人气越来越旺。

在一次次向名医大师看齐前行和蜕变成长中,周敬滨更加坚定了理想,伟大梦想不是等得来、喊得来的,而是拼出来、干出来的。

从事关节镜外科工作20多年来,周敬滨尤其擅长膝关节、肩关节运动损伤手术,并兼任多个国家运动队的医疗顾问,曾对数百名专业运动员进行手术治疗,并多次赴大型运

动会担任医疗专家。

与此同时,他还密切结合临床和运动队工作,对膝前交叉韧带等损伤的预防、手术治疗和重返运动进行深入的科学研究,在相关领域发表专业论文100余篇。主持与参与多项国家级和省部级课题,获得了多个奖项。

在大众健身日益蓬勃的今天,如何指导更多人群科学健身、有效康复成为周敬滨新的求索,他不但著书立说,还一次次自己实操,10余年坚持在“全民健身日”活动中作科普演讲,将最新的运动医学知识运用到百姓健身中。

飞天——

世界冠军梦

贵为心医,甘为损伤患者抚平疾病伤痛。“我不是冠军,但让我幸福的是,很多冠军运动员说我是他们的‘健康卫士’,金牌的一半属于我。”每每听到这样的话,周敬滨都特别自豪。

如果说普通医生的“最优解”,是考虑让患者最好的恢复、避免任何功能影响,那么,周敬滨还要兼顾考虑运动员的比赛周期,以保证运动员的竞技能力,让他们能够更快更安全地重返赛场。

有位残疾人游泳运动员,一次训练中第五跖骨骨折。这位运动员曾在伦敦残奥会摘得一银一铜,而时隔四年之后,她的目标也瞄准了金牌。23岁是她运动的黄金年龄,如果错过这次机会,再过四年能否圆梦都是未知数。而当时,距离里约残奥会只有3个月时间。

“如果采取保守治疗的话,起码要固定一个半月。而如果不参加训练,肌肉一周就会萎缩。”周敬滨说。为了给这位摘金“希望之星”保留机会,周敬滨为她制定了早期手术配合针对性康复的治疗方案。

术后两周折线,折线后2天下水训练。同时,周敬滨每隔2周对她定期复查,让运动员的训练不影响康复。3个月后,里约残奥会女子50米自由泳S11级决赛中,这名优秀运动员以优异成绩获得金牌,并创造新的世界纪录。“采取这种治疗方式,跟项目特点有关,因为游泳项目可以早日恢复训练。”周敬滨说,“选择何种治疗方式,都要根据医生的经验随机应变。”

20多年来,周敬滨就是这样一次次在关键大赛前帮助运动员们惊天逆转,获得了一枚枚奖牌。其实,在一枚枚耀眼的奖牌背后,折射着像周敬滨这样一大批有着精湛医术、创新精神和执着热爱的运动医学人的光芒。

专家给煤矿工人开运动处方

本报记者 刘昕彤

在国家体育总局群体司指导下,由总局体育科学研究所联合中国企业体育协会组织实施的“职工体质检测万里行”一年来走进不同行业、不同工种,为广大职工送去健康服务。根据不同职工的体质特点,总局科研所发布了《2023年职工体质检测“万里行”典型工种体质状况报告》,提出了不同工种的针对性运动建议。

针对从事重体力劳动的煤矿工人,《报告》显示,煤矿工人相比于其他生产工人心肺耐力较好,合格率及以上占88.1%,而平衡能力较弱,合格及以上占61.9%。另外40岁以上工人存在肺通气能力(肺活量测试)不足,不合格率占三分之一。

对此,项目负责人、总局科研所研究员王欢建议,矿工的肺活量和肺通气功能要加强。“煤矿工人需要在煤矿井下从事开采、运输、支护等工作,工作环境恶劣,需要在高温、高压、高危的环境下工作。在这种环境下,矿工患尘肺病的几率高达10%左右,可以通过科学的呼吸训练进行系统干预和改善。”

呼吸训练——仰卧腹式呼吸

- 1.身体放松,仰卧在垫子上,双手叠放在腹部,双脚并拢,用鼻腔缓缓吸气,大约用时4秒,胸廓尽量保持不动,感觉双手被腹部向上和向两侧顶起,然后屏气2秒。
- 2.用嘴缓缓将气体呼出,大约用时6秒并在呼气的同时收缩腹部,以尽量将气体呼出。重复练习规定次数。

静态平衡训练

- 1.闭眼双手侧平举单脚站立。将双脚并拢,身体直立;将一只脚提起,脚跟放在地上,脚尖抬起,同时双手侧平举;闭上眼睛,尽量保持身体平衡,保持这个姿势,直到坚持不住为止;换另一只脚重复以上步骤。
- 2.闭眼双手抱胸前单脚站立。将双脚并拢,身体直立;将一只脚提起,脚跟放在地上,脚尖抬起,同时双手交叉抱在胸前;闭上眼睛,尽量保持身体平衡,保持这个姿势,直到坚持不住为止;换另一只脚重复以上步骤。

动态平衡训练

- 1.站立多方向踢腿。站立,双腿并拢;将一只腿向前方抬起,并尽量伸直;缓慢地将腿向前方踢出,然后缓慢地收回;换方向重复以上步骤;换另一只腿进行练习。
- 2.单脚站立双手侧平举头部左右旋转。站立,双腿稍微分开;双手自然下垂,然后向两侧平举至肩平;单脚提起;头部向左侧旋转,然后向右侧旋转;换脚重复以上步骤,注意保持身体平衡。
- 3.单脚站立抱胸前头部左右旋转。站立,双腿稍微分开;双手交叉抱在胸前;头部向左侧旋转,然后向右侧旋转;重复以上步骤,注意保持身体平衡。

看洛阳社区体育公园“七十二变”

林 剑

11人制、5人制足球场、智慧足球场、竞技体育馆、篮球场、网球场、飞盘场、智能室外健身房、亲子乐园……步入洛阳文博体育公园,瞬间就被这里浓浓的体育氛围感染,想要和热火朝天锻炼的健身群众一起动起来、乐起来。

文博体育公园是洛阳今年年底前新建完成的224个社区体育公园之一。所谓社区体育公园,就是面向社区居民,利用公园绿地、体育用地或现有场地改建、增建,以室内外健身为主要功能,兼有休闲、社交等多元功能的公益性公共空间。

“洛阳是老工业城市,城区人口密集,体育建设用地紧张,群众身边的体育公共服务资源相对匮乏。基于此,洛阳市委、市政府将社区体育公园建设作为重点任务,建成的200余个社区体育公园为全市增加体育场地面积60多万平方米,使洛阳核心城区从‘15分钟健身圈’迈向‘10分钟健身圈’。”洛阳市体育局局长赵红飞介绍说。

建设之“变”

文博体育公园之所以成为声名在外的网红体育打卡地,很大一部分原因是其建在隋唐洛阳城遗址上。在规划建设社区体育公园过程中,洛阳当地倡导复合用地模式,在不改变、不影响建设用地主要用途的前提下,有规模、有规划



立雪社区健身中心

地发展体育场地设施,在文物保护用地上建设了一大批休闲健身公园,既保护了遗址,为市民提供了健身好去处,更凸显了洛阳作为十三朝古都体育+文化的独特韵味。

洛铜全民体育公园是充分利用老旧厂房的典型——随着区域发展和产业结构升级需要,中国铝业洛阳铜业有限公司部分老厂慢慢退出历史舞台,但老厂地段优越,周边小区、学校密集,交通条件良好,恰恰缺少高品质健身休闲场所。在多方共同努力下,老车间被改建成拥有16片场地的专业羽毛球馆,老厂焕新颜,群众获便利。

政康苑社区体育公园对社区原有绿地进行提升改造,室外配建了笼式足球场、羽毛球馆、乒乓球馆、网球场、弹簧椅、爬梯、秋千等众多体育休闲设施,室内也拥有器材先进、功能齐全的便民健身中心,满足居民多元健身需求。政康苑社区体育公园还融入“花境”“花廊”、咖啡小屋、城市书房等元素,走在公园里,置身绿意花香之中,健身之余,还可以品味书香、喝咖啡咖啡,成为周围6个社区5万多名居民健身休闲的第一选择。

体育公园规划建设过程中,在洛阳市委、市政府的统一协调部署下,当地改变了过去群体工作由体育部门单打独斗的传统,成立了专门的分工领导小组,规划、住建、城管、文物等38个相关单位各有分工、各司其职,通过定期召开联席会议、定期联合督导等、协同作战、全面发力,真正形成了集团作战的大群体工作格局。目前洛阳社区体育公园按照功能、面积划分为A、B、C三类,其中A类以运动健身功能为主,兼具文化、生活服务等功能,室内健身中心面积4000平方米左右,服务半径为城市区全域或县城全域。B类以运动健身功能为主,室内健身中心面积2000平方米左右,服务半径为1000米左右,布局在常住人口5000人以上的街道(镇)社区。C类以室外运动健身功能为主,服务半径为500米,布局在有建设条件的小区内部或周边。

运营之“变”

全民健身场地设施要建好,更要运营好。在推进社区体育公园建设过程中,洛阳植入运营前置的理念,采取“政府挂牌出让土地、返还土地出让金,市场主体投资建设运营”的市场化运营机制,引入河南邓亚萍体育基金、洛阳弘义集团等参与投资建设,通过多方结合、多元参与,有效利用社会资本,解决了一大批社区体育公园建设资金缺口问题。

谈及参与社区体育公园建设的初衷,乒乓球“大满贯”邓

亚萍表示,自己是体育的受益者,在参与社区健身中心建设过程中,更要普及和推广全民健身运动,满足群众的健身和健康需求,让更多人在家门口就能感受到体育的快乐和魅力。“希望通过新的实践和探索,把政府、市场、社会三方力量整合起来,形成政府政策支持、产业投资基金引导、市场投资运营主体投入、社会大众消费的体育投资新模式。”邓亚萍说。

与此同时,洛阳采取“双轨并进”的模式,积极探索体育公园良性运转的长效机制。一方面,积极发挥市场主体作用,在确保公益性基础上,通过开展体育健身和健康指导的增值服务,以及文化餐饮等消费性经营活动增加收益。另一方面,政府出台《社区体育公园运营考核奖补资金管理暂行办法》,通过对体育公园的运营效果和群众满意度考核情况,对运营主体按照13万、8万两个档次的标准进行年度运营补贴。在一系列“组合拳”基础上持续推进“1天健身1元钱”的公益理念,“365元年卡”“50元月卡”“5元次卡”等模式广受欢迎,切实提升了群众参与健身的满足感、获得感。

延展之“变”

场地设施是基础,赛事活动是驱动。近年来,洛阳依托遍布城乡的社区体育公园和各级各类体育设施,开展了形式多样的全民健身赛事活动,延展了工作的链条和效能,丰富了全民健身的内涵和外延。

不久前,“洛阳球王”乒乓球争霸赛月度冠军争夺战在洛阳新区体育馆拉开帷幕,比赛现场,选手紧握球拍,眼神专注,紧盯球桌上来回跳跃的乒乓球,扣球、旋转球、弧线球等各种球技任意施展,脚步也不断移动变换,对战异常激烈。经过2天432场比赛的角逐,各组别冠军各有归属,静待更精彩、更激烈的总决赛的到来。

据介绍,“洛阳球王”乒乓球争霸赛分为三个阶段。第一阶段是各县区每月组织的周海选赛;第二阶段是市体育局组织开展的月度冠军赛;第三阶段是2023年度总决赛。自2023年10月1日起,全市各县区已经连续十个周末组织开展了本区域内的球王海选赛,比赛地点设置在辖区内的社区体育公



群众在健身。



洛阳社区健身中心



立雪社区健身中心

园,累计吸引了超过25000名群众走出家门,享受乒乓球运动带来的快乐。

当地还依托社区体育公园组织了社区运动会、飞盘大战、全民健身打卡活动等接地气的群众赛事活动340余场次。同时在社区体育公园新增160个全民健身早晚练活动站点,每个站点常态化配置3至4名社会体育指导员指导群众科学健身,并在具备条件的园区灵活设置国民体质监测设备,为群众提供体质测试、健身指导、运动康复等服务,结合社区体育公园和已建成的邻里中心场地资源开展国民体质科普知识宣讲活动、社会体育指导员“走基层·送健康”志愿服务进社区活动。

赵红飞表示,洛阳市将继续深入实施全民健身国家战略,紧紧围绕人民群众多样化、多层次体育健身需求,以“片区、社区、小区”三级体育公共服务体系建设为路径,以社区体育公园建设为抓手,推动全民健身与竞技体育、体育产业融合发展,不断巩固全民运动健身模范市创建成果,为构建更高水平全民健身公共服务体系贡献洛阳智慧和力量。